

Was Sie schon immer über Olivenöl wissen wollten



**Patrick Zbinden
Ernährungstrainer
von Radio DRS3
Foodjournalist und
Buchautor**

Nach meiner Erfahrung wird in der Gastronomie sehr oft Olivenöl von schlechter Qualität verwendet. Der Grund: Viele Köche haben von Olivenöl keine Ahnung. Dabei ist es ganz einfach: Bei gutem Olivenöl ist auf der Flasche der Name des Produzenten mit Adresse vermerkt. Bei schlechtem ist weder Name noch Ort

der Abfüllung angegeben. Aussagekräftiger als das Haltbarkeitsdatum ist der Vermerk zum Jahrgang und das Abfülldatum. Ist zusätzlich die Höhe des Polyphenolgehalts deklariert (sollte nicht unter 300 mg/kg liegen), die Erntetechnik (möglichst von Hand) oder die Olivensorte angegeben, umso besser. Gutes Olivenöl wird in dunklen Glasflaschen oder anderen licht- und sauerstoffgeschützten Behältnissen verpackt angeboten. Die Produktion von Olivenöl ist aufwändig. Doch nicht jedes teure Olivenöl ist von guter Qualität. Hingegen ist der tiefe Preis für ein «extra

vergine»-Olivenöl in der Regel ein Hinweis auf minderwertige Qualität. Olivenöl, welches auf altmodischen Mühlen mit Hilfe von Pressmatten gepresst wird, ist mit grosser Wahrscheinlichkeit fehlerhaft und genauso ungeniessbar wie Olivenöl, das eine gelbliche Farbe hat. Falls die Möglichkeit besteht, das Olivenöl zu verkosten, erkennt man ein gutes Öl an der Abwesenheit von Fehlern wie zum Beispiel einer Stichig- oder Ranzigkeit. Gutes Olivenöl ist fruchtig, es darf mehr oder weniger bitter sein und es sollte scharf schmecken und kratzen im Hals.