



Looking for
THE PERFECT
FOOD

NEWSLETTER

APR 2017

N003



mipaaf
Ministero delle
politiche agricole
alimentari e forestali

KAMPAGNE FINANZIERT DURCH
DIE EUROPÄISCHE UNION
UND DEN ITALIENISCHEN STAAT



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



WIE MAN EIN NATIVES OLIVENÖL VON HÖCHSTER QUALITÄT ERKENNT

Welche Eigenschaften unterscheiden ein natives Olivenöl von hochwertiger Qualität?

Der Geruch und der Geschmack sind zweifellos eine große Hilfe, um die Vorzüglichkeit zu erkennen, doch können diese organoleptischen Eigenschaften vom Verbraucher nicht beim Kauf ermittelt werden.

Was sollte man also beim Kauf einer Flasche nativen Olivenöls berücksichtigen, um sicherzugehen, dass es sich um ein hochwertiges Produkt handelt?

Vor allem ist es nützlich, das Etikett auf den Flaschen zu begutachten, um die

Herkunft der Oliven und das Produktionsjahr zu ermitteln, die selbstverständlich die Qualität des Produktes beeinflussen.

In Bezug auf die Herkunft sollten native Olivenöle verwendet werden, die lokal oder in der Nähe des Verkaufsortes hergestellt werden, da diese in geringer Zeit die Verkaufsstelle erreichen und daher einem geringeren oxidativen Stress unterliegen, der die qualitativen Eigenschaften beeinträchtigen könnte. Sofern es hingegen das Produktionsjahr betrifft, sollte man die neuesten Produkte wählen, da sie die organoleptischen, ernährungsphysiologischen und gesundheitlichen Eigenschaften weit-

aus unversehrt erhalten, als die Produkte aus vorangegangenen Jahren.

Das Etikett liefert zudem nützliche Informationen, um die Qualität eines Öls festzulegen, wie das Haltbarkeitsdatum (das nicht in naher Zeit ablaufen darf) und der Säuregehalt (der unter 0,8 % liegen sollte).

Und da sie den Produktionsvorschriften unterliegen, bieten die Produkte mit geschützter Ursprungsbezeichnung DOP und IGP eine höhere Garantie hinsichtlich der Vortrefflichkeit und der Gesundheit und sollten demnach bevorzugt werden.

AUFBEWAHRUNG DES ÖLS: 4 TIPPS

Um einer Oxidation des nativen Olivenöls vorzubeugen, sollte der Kontakt mit Sauerstoff vermieden werden und das Öl weitab von direktem Licht und Wärmequellen aufbewahrt werden.

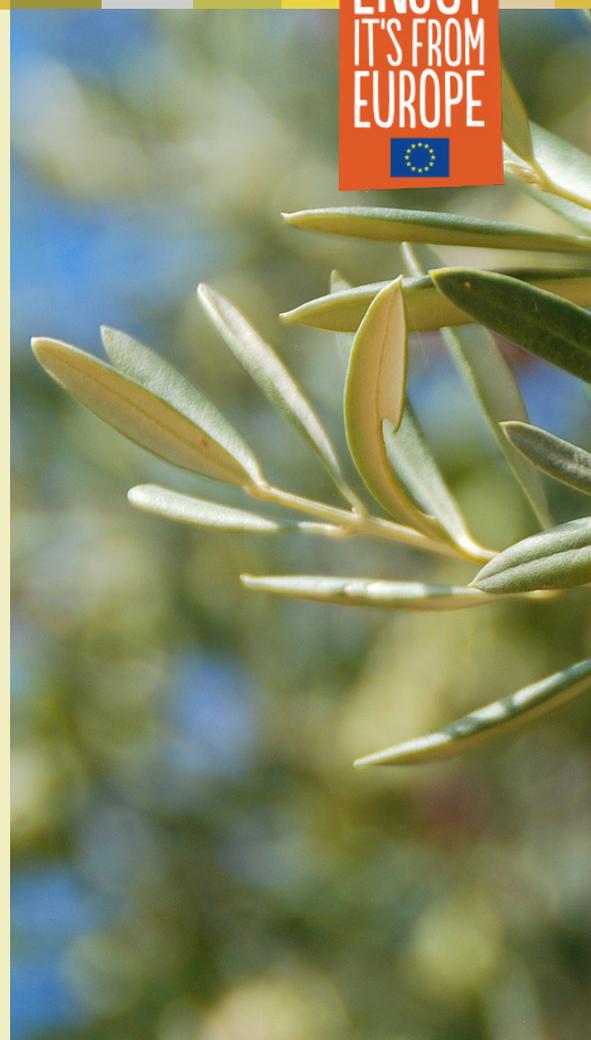
4 Tipp zur besten Aufbewahrung:

1 Das Öl muss immer in seinem Behälter aus dunklem Glas oder Edelstahl (Plastikbehälter sollten vermieden werden) aufbewahrt und nach dem Gebrauch fest verschlossen werden, um den Kontakt mit Luft zu vermeiden und somit den ursprünglichen Geschmack zu erhalten.

2 Das Öl muss weitab von direkten Wärmequellen, wie Heizungen, Herd, Sonnenstrahlen oder direktes Licht, gelagert werden. Bevorzugt werden sollte ein kühler, belüfteter und dunkler Ort.

3 Die empfohlene Umgebungstemperatur für die Aufbewahrung des Öls sollte immer konstant zwischen 10 °C und 18 °C liegen. Eine Abkühlung kann in der Tat eine Veränderung der Ölqualität zur Folge haben (insbesondere nach einer Vereisung), während zu hohe Temperaturen die oxidativen Prozesse beschleunigen können.

4 Das native Olivenöl sollte spätestens ein Jahr nach seiner Pressung verbraucht werden: innerhalb dieses Zeitraum erhält es seine organoleptischen Qualitäten unverändert aufrecht. In der Regel erreicht seine Vortrefflichkeit ihren Höhepunkt nach drei bis acht Monaten nach der Pressung.



IST DIE FARBE WIRKLICH VON BEDEUTUNG?

Lebhaftes Grün oder Heugelb? Viele fragen sich, welche Farbe ein hochwertiges Olivenöl haben sollte.

Trotz der vielen unterschiedlichen Meinungen, gilt, dass es in der Tat keine eindeutige Farbe gibt, die die Vortrefflichkeit eines nativen Olivenöls gewährleistet. Die Farbe ist in ersten Linie auf die in der Produktionsphase verwendete Kulturvarietät zurückzuführen: ein qualitativ hochwertiges Öl kann demnach sowohl einen grünen als auch gelben Farbton aufweisen, denn es sind andere Eigenschaften, die die Vorzüglichkeit eines Produktes bestimmen.

Dazu gehört zweifellos der Transparenzgrad, der nicht zu hoch liegen darf. Ein gutes natives Olivenöl kann Unreinheiten aufweisen, die es dunkler, matter und trüber erscheinen lassen: Diese Unreinheiten deuten nicht auf ein Produkt von mangelndem Wert hin, sondern stellen häufig Eigenschaften dar, die sich als wohltuend für die Gesundheit erweisen.





DIE AROMEN DES ÖLS

Um ein natives Olivenöl von höchster Qualität zu erkennen, müssen auch der Geschmack und das Aroma berücksichtigt werden, die es zum Ausdruck bringt: Betrachten wir nun zusammen die positiven und negativen Merkmale.

Die positiven Merkmale

Die drei Hauptmerkmale eines guten nativen Olivenöls sind der bittere, der scharfe und der fruchtige Geschmack. Das Bittere, das man im hinteren Abschnitt der Zunge wahrnimmt, kennzeichnet die Öle, die aus grünen oder dunkel gereiften Oliven hergestellt werden. Das Scharfe bzw. das kratzige Gefühl im Hals verweist auf ein Öl, das aus grünen oder dunkel gereiften Oliven, die am Anfang der Erntezeit geerntet werden, hergestellt wird. Das Fruchtige, das retronasal oder direkt wahrgenommen wird, stellt die Gesamtheit aller olfaktiven Eindrücke dar, die ein Öl aus gesunden und frischen Früchten kennzeichnen; das fruchtige Aroma wird als grün bezeichnet, wenn der olfaktive Eindruck an grüne Früchte erinnert, und als reif, wenn die Empfindung auf reife Früchte verweist.

Neben diesen drei wesentlichen Charakteren bestehen auch einige Aromen, die ein qualitativ gutes Öl auszeichnen, doch den Gaumen nach der Verkostung frisch hinterlassen: das Süße, das Saure, die Mandel, das gemähte Gras, die Artischocke, der Apfel, die Tomate, die exotische Frucht, der Pinienkern, das Unreife, die Kamille, die Blumen, das Tomatenblatt, die Zitrusfrüchte (insbesondere die Zitrone) und vieles mehr.

Die negativen Merkmale

Gleichzeitig hierzu gibt es auch einige Geschmäcker und Aromen, die ein minderwertiges natives Olivenöl kennzeichnen und normalerweise auf Fehler bei der Olivenernte, bei der Aufbewahrung der Oliven und/oder des Öls oder in den Produktionsphasen zurückzuführen sind. Zu den gewöhnlichsten zählt der Geschmack von Schimmel, der durch die Bildung von Pilzen und Hefe verursacht wird; das ranzige Aroma ist typisch für oxidierte Öle; der fette Bodensatz, der sich bildet, wenn das Öl mit seinem Klärschlamm in Berührung geblieben ist; der Hauch von Metall, der durch den zu langen Kontakt mit Metalloberflächen entsteht, von Holz und Heu, der sich durch die Verwendung von entwässerten oder trockenen Oliven ergibt, und der Geschmack nach Gekochtem, der auf eine übermäßige Erwärmung während der Produktionsprozesse verweist. Natürlich handelt es sich hierbei nur um die geläufigsten, doch kann man auch auf andere Aromen stoßen, wie das von Pflanzenwasser, Erde oder Salzlauge, die auf eine mangelnde Säuberung und Aufbewahrung der noch zu verarbeitenden Oliven hinweisen; oder der Geschmack nach Würmern oder feuchtem Holz, der auf Probleme hinweist, die sich an den noch am Baum hängenden Oliven zeigen.



mipaaf
Ministero delle
politiche agricole
alimentari e forestali

KAMPAGNE FINANZIERT DURCH
DIE EUROPÄISCHE UNION
UND DEN ITALIENISCHEN STAAT



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



WIE MACHT MAN OLIVEN ESSBAR?

Oliven sind Früchte des Olivenbaums und, wie wir wissen, kann man sie als Tafeloliven genießen oder für die Ölherstellung verwenden.

Gleich nach ihrer Ernte sind die Oliven praktisch ungenießbar, da sie ausgesprochen bitter sind. Um dieses Problem zu lösen, werden sie einem Prozess unterzogen, der in zwei Phasen unterteilt ist, die erste wird als Entbitterung und die zweite als Verarbeitung bezeichnet.

Erste Phase

Bei dem traditionellen Verfahren werden die Oliven in eine Wasser-Salz-Lösung eingelegt; daraufhin müssen sie 3 bis 10 Tage ruhen, um der Lösung, die im Laufe des Prozesses regelmäßig ausgewechselt werden muss, zu ermöglichen, den übermäßig bitteren Geschmack zu beseitigen.

Dieser Lösung können auch Kräuter wie Fenchel, Thymian oder Rosmarin hinzugefügt werden, die durch ihre ätherischen Öle die nachfolgende Aufbewahrung begünstigen.

Zeite Phase

Nach der Entbitterung müssen die Oliven verarbeitet werden und hierfür kann eine der vier Verarbeitungsmethoden angewandt werden.

Die erste Methode sieht vor, dass die Oliven mit einer besonderen Lösung behandelt werden und schließlich in eine Salzlauge, in der sie einer vollständigen oder partiellen Gärung unterzogen werden, eingelegt werden.

Die zweite ist der ersten Methode sehr ähnlich, mit dem Unterschied, dass die Oliven nicht erst behandelt, sondern gleich in eine Salzlauge eingelegt werden.

Die dritte wird als Oxidation bezeichnet: Die grünen oder schillernden Oliven werden zuerst in eine Salzlauge eingelegt und dann in eine alkalische Lösung verlegt, um zu oxidieren.

Die vierte Methode, auch als Dehydrierung bezeichnet, erfordert, dass die Oliven einen Teil ihres Wassergehalts verlieren und in Salz eingelegt oder mit Wärme behandelt werden.

An dieser Stelle sind die Oliven zum Verzehr bereit: Guten Appetit!

