



Weißt Du was Du isst? Die Ratschläge der Experten für eine bewusste Wahl eines Qualitätsöls

Die Biodiversität ist schon immer charakteristisch für Europa gewesen und schenkt uns natürliche Gaben, die mit dem Territorium der Herkunft und seinen besonderen Klima- und Umweltbedingungen verbunden sind. Eine perfekte Kombination von Elementen, die seit Jahrtausenden dem Menschen ausgezeichnete Produkte, wie das native Olivenöl extra, garantiert, das sich je nach dem Gebiet unterscheidet und daher jedes Mal eine besondere Eigenschaft und einzigartige Merkmale aufweist.

Das Olivenöl ist Hauptbestandteil der Mittelmeerdiät und das native Olivenöl extra ist ein Grund für uns, stolz zu sein, weshalb es daher auch einem größeren Risiko der Nachahmung und Fälschungen ausgesetzt ist. Tatsächlich verstecken sich oft hinter irreführenden Marken und Etiketten böse Überraschungen - nämlich Olivenöl schlechter Qualität mit fragwürdiger chemisch-physischer und organoleptischer Zusammensetzung. Deshalb besteht die Notwendigkeit gründlicher Herstellungsprozeduren und strenger Kontrollen, die darauf zielen, dem Verbraucher sichere Flaschen zu garantieren und unser wertvolles Gut zu schützen.

Entsprechend diesen Richtlinien ist es unausweichlich mit den zwei Experten in Sache Sicherheit der Ernährung und Gesundheitsschutz Dr. Oscar Luciano Atzori und Dr. Elga Baviera zu sprechen, die seit Jahren in dieser Branche arbeiten und für die Information und wissenschaftliche Verbreitung zuständig sind.

Beide stellen uns ihre beachtenswerte Erfahrung zur Verfügung, um ein echtes Identikit des Olivenöls hoher Qualität zu erstellen, das bei der Wahl des Olivenöls richtig leiten kann. Geschmack, Behälter, Farbe, Preis, Kontrollmethoden, Tests, Techniken und Produktionsprozesse - das sind Informationen, die dafür benötigt werden, um festzustellen, was tatsächlich auf den Tisch kommt und dazu dienen, das Wissen aller um diese natürliche Agrar- und Ernährungsvorzüglichkeit zu bereichern und zu verfeinern.

- **Einige Parameter wie Geschmack, Behälter und Aufbewahrungstemperaturen können dem Verbraucher dabei helfen, zu verstehen, ob ein natives Olivenöl extra eine gute Qualität aufweist oder nicht.**

Das native Olivenöl extra ist ein Öl hoher Kategorie, das direkt aus Oliven durch mechanische Prozesse gewonnen wird. Die Nahrungs- und Empfindungseigenschaften sowie die hygienisch-gesundheitliche Qualität des nativen Olivenöls extra hängen von dem genetischen Erbgut der Oliven ab, aus denen es gewonnen wird aber auch von der Art des Anbaus, von Umweltfaktoren (Breitengrad, Längengrad, Temperatur, Boden usw.), von der



CAMPAGNA FINANZIATA
CON IL CONTRIBUTO
DELL'UNIONE EUROPEA
E DELLO STATO ITALIANO





Reife und Integrität der Oliven, von der Technik der Gewinnung und der Konservierung (z. B. Aussetzung an ungeeignete Temperaturen und/oder an direktes Sonnenlicht können die Eigenschaft des Olivenöls beeinflussen).

Wenn der Verbraucher das Olivenöl kauft, so findet er es schon verpackt vor (oft in dunklen Glasflaschen oder Blechbehältern). Damit kann er aber seine Wahl nicht auf organoleptische Eigenschaften (Duft, Farbe und Geschmack) stützen, sondern nur auf die Angaben auf der Etikette und den Kaufpreis, der nicht 8-10 Euro pro Flasche überschreiten sollte.

Oft ist es besser, natives Olivenöl extra vorzuziehen, das kurze Strecken zurückgelegt hat, um zu dem Verkaufspunkt zu gelangen und daher weniger Oxidationsstress erfahren hat. Es ist empfehlenswert, biologische Erzeugnisse DOP und IGP (die für guten Geschmack und Gesundheit stehen) mit einem längeren Mindesthaltbarkeitsdatum zu erwerben und einer Acidität (ausgedrückt in Ölsäure) unter 0,8% (es gibt aber auch exzellente Erzeugnisse mit einem Wert von 0,2%), die in geeigneten und kühlen Räumen und weit entfernt von Wärmequellen ausgestellt werden. Der Etikette kann man auch weitere Informationen über das Erzeugnis entnehmen. Wenn 100% der Oliven aus nur einem Land (Italien) stammen, kann man das Jahr der Produktion angeben. In diesem Fall ist es besser, immer das Öl aus dem letzten Jahr und nicht aus den Vorjahren zu wählen.

Vorzuziehen ist auf jeden Fall das Öl, das in dunklen Flaschen aufbewahrt wird und mit einem Verschluss versehen ist, das sicher gegen Fälschung ist.

- Welcher Ölgeschmack sollte einen alarmieren und welcher Geschmack steht für Qualität?

Der Geschmack und das Aroma, die für Qualität des nativen Olivenöls extra stehen (und damit also für gute Eigenschaften, sind: das Bittere (verspürt auf der hinteren Seite der Zunge), das Würzige (verspürt im Hals als eine Art Zwicken) und das Fruchthige. Diese Eigenschaften werden als positive Aromen betrachtet und erinnern an Mandeln, das frisch gemähte Gras, Artischocken, Äpfel, Tomaten, Tomatenblätter (ein Duft, der an die frische Tomate erinnert, die gerade von der Pflanze abgerissen wurde) und Zitrusgewächse (Zitronenduft), dies wenn sie nach dem Verzehr den Mund sauber lassen.

Folgender unangenehmer Geschmack und schlechtes Aroma stehen für schlechte Qualität des nativen Öls extra: **Schimmelgeschmack** (wegen Pilzen und Gärungen, die entstehen, wenn die Oliven tagelang in feuchten Räumen gelagert werden), **ranziger Geschmack** (typisch für Öle, die oxidative Prozesse erfahren haben), aufgewärmter Geschmack (typisch für Öl, das aus Oliven gewonnen wurde, die tagelang aufbewahrt wurden und daher eine anaerobische Gärung erfahren haben), fester **Bodensatz** (dieser ist gegeben, wenn das Öl mit dem eigenen Dekantierungsschlamm in Kontakt geblieben ist), **metallischer Geschmack** (typisch für das Öl, das bei dem Produktionszyklus zu lange in Kontakt mit Metalloberflächen geblieben ist), **Holzgeschmack**





oder **Geschmack nach Heu** (typisch für Öl, das aus dehydratisierten, also trockenen Oliven gewonnen wurde) und **Geschmack nach gekochtem** (typisch für Öl, das bei der Gewinnung hohen Temperaturen ausgesetzt und daher erhitzt wurde) oder **Geschmack nach Erde** (ist bei schmutzigen und ungereinigten Oliven gegeben) oder nach **“Würmern”** (wenn sich die Larven *Dacus Oleae* gebildet haben).

- Welche Farbe muss das Olivenöl aufweisen, damit es als gutes Öl betrachtet werden kann?

Generell sind wir es gewohnt, natives Öl extra als gut zu bewerten, wenn es durchsichtig ist. Tatsächlich ist es aber so, dass im ungefilterten Öl (insbesondere im "jungen" Öl, das heißt im Öl aus dem gerade abgeschlossenen Jahr) "Unreinheiten" bleiben, die das Öl etwas dunkel, matt und leicht trübe erscheinen lassen. Diese Unvollkommenheiten sind Anzeichen für Eigenschaften, die gut für die Gesundheit sind. Die Farbe darf nicht täuschen. Man hat also eine strohgelbe bis eine intensiv grüne Farbe und jedes Oliven-Cultivar charakterisiert das Öl sowohl im Geschmack als auch in der Farbe.

- Der Behälter aber auch die Aufbewahrung des Öls zu Hause spielen eine wichtige Rolle bei der Bestimmung der Ölqualität. Welchen Ratschlag kann man in diesem Zusammenhang erteilen?

Es wird empfohlen, das Öl in seinem Behälter und immer gut verschlossen weit von direkten Wärmequellen (z. B. Sonnenstrahlen, Heizkörpern und Wärmepumpen) und Licht aufzubewahren. Der Aufbewahrungsraum muss kühl und gut belüftet sein.

Weiter wird empfohlen, das Erzeugnis bei konstanter, nicht zu niedriger Temperatur aufzubewahren, damit es nicht einfriert. Die Einfrierung führt zu einer Teilung von Partikeln mit der Zerstörung von wesentlichen Bestandteilen wie Polyphenolen, Wasser und sonstigen, die sich nicht wieder auflösen und dadurch eine Veränderung verursachen. Auch hohe Temperaturen können schädlich sein, da sie die Oxidationsprozesse beschleunigen. Zusätzlich zu den hohen Temperaturen stellen auch die Temperaturschwankungen ein großes Risiko für das Öl dar. Die optimale Aufbewahrungstemperatur für das Öl liegt zwischen 10°C und 18 °C.

- Ein weiterer wichtiger Faktor, auf den zu achten ist, ist der Preis. Sollte man eher das native Olivenöl extra, das weniger als 3 Euro pro Liter koste, nicht kaufen?

Immer öfter findet man, vor allem im großen Vertrieb, natives Olivenöl extra, das im Angebot weniger als 3 Euro kostet.

Es wird davon abgeraten, diese Erzeugnisse zu erwerben, da solcher Vertrieb Öl von



CAMPAGNA FINANZIATA
CON IL CONTRIBUTO
DELL'UNIONE EUROPEA
E DELLO STATO ITALIANO





schlechter Qualität verbergen könnte, das verdorben oder aus Oliven hergestellt sein könnte, die aus Ländern stammen, in denen keine strengen hygienisch-sanitarischen Kontrollen durchgeführt werden. Möglich ist sogar, dass das Öl unter Einsatz von unzulässigen Techniken hergestellt wurde, wie zum Beispiel der sogenannten "Deodorierung" des Öls, die eingesetzt wird, um den unangenehmen Duft des Öls, der durch die Verwendung von verdorbenen Oliven verursacht wird, zu beseitigen.

Der Verkaufspreis des nativen Öls extra sollte nicht unter 8-10 Euro liegen.

- Welche sind die größten Tücken für den Verbraucher?

Die größten Gefahren stellen die Fälschungen dar aber auch das Nichtkönnen der Interpretation der Informationen auf den Etiketten - wie zum Beispiel das Verstehen der tatsächlichen Herkunft der Oliven: man muss immer die Herkunft überprüfen. Ein weiteres Risiko ist die schlechte Aufbewahrung zu Hause.

- Wie reagieren die Kontroll- und Gesundheitsbehörden auf unzulässige Verarbeitungstechniken, "Deodorierungsverfahren", Einsatz von verdorbenen Oliven und Oliven schlechter Qualität sowie auf den Zusatz von Färbemitteln?

Die Kontrollen werden ständig im Laufe des ganzen Herstellungsprozesses durchgeführt (Felder, Ölmühlen, Transport und Vertrieb). Sobald eventuelle Risiken festgestellt werden, wird das System RASFF (Europäisches Schnellwarnsystem für Lebensmittel und Futtermittel, an dem die Europäische Kommission, die EFSA und die EU-Staaten beteiligt sind) aktiviert. Das System informiert in Echtzeit über direkte und indirekte Risiken, die sich aus dem Verbrauch von Lebensmittel oder Tierfutter für die öffentliche Gesundheit ergeben. Je nach festgestelltem Verstoß werden Verwaltungs- oder Strafmaßnahmen ergriffen.

- In Italien bestehen sehr strenge Vorschriften und Kontrollen. Können wir das Gleiche von den anderen Ländern sagen, in denen Öl hergestellt wird? Einige Überlegungen in diesem Zusammenhang

In den EU-Ländern sind wir sicherlich geschützt von den EU-Vorschriften (Verordnungen, Richtlinien etc.), die innerhalb der Mitgliedsstaaten auf gleiche Weise angewendet werden. Das Gleiche kann man nicht über andere nicht EU-Staaten behaupten, wo die Vorschriften oft lockerer und die Kontrollen weniger streng sind.





- **Welchen Einfluss haben die Bedingungen und die Art der Ernte der Oliven auf die gute Qualität des nativen Öls extra? Teilweise werden die Oliven vom Boden gesammelt, in großen Mengen gelagert und nach Wochen gepresst. Wozu führen diese Praktiken und welche Konsequenzen haben sie?**

Die Erzeugungstechnik - von der Ernte bis zum Vertrieb - hat einen sehr großen Einfluss auf die Qualität des nativen Öls extra, eine Qualität, bei der es um organoleptische Eigenschaften (Duft, Farbe und Geschmack), den Nährwert und hygienisch-gesundheitliche Eigenschaften geht. Genau aus diesem Grund wird empfohlen, das Ö**DOP** oder **IGP**, zu erwerben, dass durch Herstellungsprozesse gewonnen wird, bei denen strenge Regeln eingehalten werden müssen, die daher den Verbrauchern nicht nur einen äußerst guten Geschmack und Bekömmlichkeit, sondern eine exzellente Qualität garantieren.



mipaaf
Ministero delle
politiche agricole
alimentari e forestali

CAMPAGNA FINANZIATA
CON IL CONTRIBUTO
DELL'UNIONE EUROPEA
E DELLO STATO ITALIANO





- **Sobald das Olivenöl kalt mechanisch gepresst wird, sollt es keinen Prozessen der Entfärbung, Verbesserung oder Erwärmung unterzogen werden.**

Für das native Olivenöl extra, dessen Säuregehalt höchstens 0,8 gr pro 100 gr (damit also 0,8%) betragen darf, sieht der Herstellungsprozess keine spätere Behandlungen vor. Das Öl wird alleine aus Oliven durch mechanische Prozesse gewonnen. Alle anderen Behandlungen sind unzulässig und verändern die Natürlichkeit und die genaue Klassifikation. Wie auch die Zugabe von raffiniertem Öl, vom Sonnenblumenöl zu dem nativen Öl extra, die zur Entstehung von Zusammensetzungen führt, die normalerweise nicht vorhanden wären und die nur anhand von Analysen festgestellt werden können.

- **Nach dem Bericht von IXÈ aus dem Jahr 2016 lesen 55% der Käufer des nativen Olivenöls extra weltweit beim Kauf die Etikette. 38% der Käufer lesen sie nur gelegentlich und 7% lesen sie nie. Wie sind diese Daten zu kommentieren und wie viel zählt die Etikette auf einer Flasche des nativen Öls extra? Worauf muss man beim Lesen der Etikette achten?**

Die Etikette auf den Nahrungsmitteln stellt eine Art Ausweis dar, der es ermöglicht, viele nützliche Informationen zu erfahren. Wir können das Mindesthaltbarkeitsdatum, die Herkunft der Oliven erfahren ("hergestellt in..." oder "erzeugt in...", "gewonnen in... aus Oliven, die in...geerntet wurde" oder "Mischung aus EU- oder Nicht-EU-Oliven), den Ort, in dem das Öl verpackt/in Flaschen gefüllt wurde, ob das Öl DOP oder IGP ist oder ob es sich um biologisches Öl handelt. Darüber hinaus verrät uns die Etikette, wie das Öl aufbewahrt werden muss aber auch die Art der Oliven, die eingesetzt wurden (z. B. natives Olivenöl extra Mono-Cultivar, hergestellt ausschließlich aus Oliven...), ob das Öl "fruchtig", "süß", "herb", "ausgeglichen" oder "würzig" ist (die Begriffe können nur nach einer objektiven Bewertung durch das Verfahren verliehen werden, das vom Internationalen Ölrat für die organoleptische Bewertung nativer Olivenöle extra festgelegt wird). Andere Bezeichnungen wie "mild" oder "fein" werden zwar verwendet, es handelt sich dabei allerdings um keine Bezeichnungen, die gesetzlich festgelegt werden. Sie haben daher eine lediglich objektive Bedeutung.

Oft kaufen die Verbraucher leider natives Olivenöl extra, ohne dabei die Etikette zu lesen. Aber auch wenn sie die Etikette lesen, können sie leider nicht immer die darauf enthaltenen Informationen richtig deuten. Daher basiert ihre Wahl vor allem auf dem Preis und der Werbung.

- **Die auf Europäischer Ebene geschützten Marken DOP und IGP stellen ein wichtiges Instrument für den Verbraucher dar. Welche Garantien bieten uns diese Abkürzungen?**





Das native Olivenöl extra DOP und IGP stellen sicherlich die beste Wahl dar, da sie Qualität, Natürlichkeit und guten Geschmack garantieren, die durch die Einhaltung von strengen Verfahrensvorschriften erzielt werden.



mipaaf
Ministero delle
politiche agricole
alimentari e forestali

CAMPAGNA FINANZIATA
CON IL CONTRIBUTO
DELL'UNIONE EUROPEA
E DELLO STATO ITALIANO

