

Der große Olivenöl TEST

SEIT JAHRTAUSENDEN IST OLIVENÖL EIN MULTITALENT IN DER KÜCHE. ES IST GESUND, MACHT SCHÖN UND SCHMECKT NACH MEER UND URLAUB. WIR HABEN 9 BIO-OLIVENÖLE NACH GESCHMACK GETESTET UND VERRATEN IHNEN, WIE AUCH SIE DAS „GUTE“ ÖL ERKENNEN KÖNNEN.

Text: SUSANNE PROSSER

Foto: iStock

Man nehme Mozzarella, gereifte Tomaten von der Rispe und frischen Basilikum: Fast fertig ist ein simples Gericht, das mit feinem Olivenöl zur Delikatesse wird. Auch Baguette, Kartoffeln, Feta und Fisch werden mit ein paar Tropfen des grünen Goldes selbst bei einfachster Zubereitung deliziös vollendet.

Dies freilich nur dann, wenn die Qualität des Olivenöls stimmt. Doch wie findet man das beste Produkt im breiten Angebot der Online-Shops und Supermarktregale? Wer sich auf die Suche nach einem guten Olivenöl begibt, sollte nur zu Flaschen mit der Bezeichnung „Nativ Extra“ (deutsch), „Extra Virgin“ (englisch) oder „Extra Vergine“ (italienisch) greifen. Alle anderen Öle sind qualitativ schlechter bzw. schlecht. Die Rangordnung: Der ersten Güteklasse Nativ extra folgt natives Olivenöl und am Ende industriell gefertigtes Olivenöl (s. Kasten).

GUTES ÖL SCHMECKT KRATZIG

Ein echtes „Extra Vergine“- bzw. „Nativ extra“-Olivenöl schmeckt fruchtig, etwas bitter und hinterlässt ein Kratzen im Hals. Dafür verantwortlich ist die entzündungshemmende Substanz Oleocanthal, die ein Qualitätsmerkmal beim Olivenöl ist. Der Gehalt an freien Fettsäuren sollte 0,3 Prozent nicht überschreiten und die Peroxidzahl sollte sich im Bereich unter 10 bis 14 bewegen. Ein weiterer Wert, der auf die Qualität schließen lässt, ist der Polyphenolgehalt. So sollte dieser bei einem „Nativ extra“-Olivenöl bei über 250 Milligramm pro Kilogramm Olivenöl liegen – Industrieöle können im besten Fall 100 Milligramm Polyphenol pro Kilogramm Öl aufweisen. Was für uns der Zusatz „Bio“ ist, ist für die Italiener die geschützte Ursprungsbezeichnung D.O.P.: Sie steht für „Denominazione d'Origine protetta“ und garantiert die Herkunft. Während etwa beim Wein Faktoren wie Boden, Klima und Sorte den Qualitätsgrad bestimmen, geht es beim Olivenöl vorrangig um die Behandlung und Verarbeitungsweise der Oliven. Das D.O.P.-Siegel ist also noch keine Garantie für Qualität!

VIelfältige Aromen machen den Geschmack

Wenn Sie Olivenöl auf den Geschmack testen, überzeugt am Anfang der Geruch. Dieser sollte fruchtig, grün und „grasig“ riechen. Beim Geschmack punktet das Öl, wenn es herb und bitter schmeckt. Ebenso bestätigt die bereits erwähnte kratzige Schärfe im Abgang Qualität. Achten Sie beim Öl auch auf die passende Verpackung und lagern Sie es richtig: Es muss vor Wärme, Licht und Sauerstoff geschützt werden. Daher sollten Sie es immer kühl, dunkel und gut verschlossen aufbewahren. Wenn Sie Olivenöl nativ extra zum Kochen und Braten verwenden, erhitzen Sie es nicht über 170 Grad, da es schon bei 180 Grad zu rauchen beginnt. Bei richtiger Lagerung ist Olivenöl bis zu 18 Monate haltbar. Achtung – dann wird es ranzig!

QUALITÄT MUSS KOSTEN

Bedauerlicherweise kamen Olivenöle immer wieder in Verruf: Labortests haben ans Tageslicht gebracht, dass diverse Produkte krebserregende Stoffe (PAK) enthielten und dass viele der Flaschen, die sich in den Supermarktregalen mit dem Label „Nativ extra“ aneinanderreihen, diese Bezeichnung oft gar nicht verdienen. Leider erkennt man den Etikettenschwindel selbst nicht. Lediglich Geschmack und Geruch kann der Konsument bewerten. Auch der Preis gibt Einblick, ob es sich um ein hochwertiges Produkt handelt: Sorgfältig verarbeitetes Olivenöl kann einfach nicht billig sein. Mindestens € 15,- sollten Sie für den Liter mindestens springen lassen, wenn Sie einen guten Tropfen mit gutem Gewissen genießen wollen.

BIO-OLIVENÖLE IM FOGS-GESCHMACKS-CHECK

Wir haben uns durch sieben bekannte Labels probiert:

MANI BIO-OLIVENÖL NATIV EXTRA

Menge: 0,25, 0,5, 1 oder 5 l
Preis: Euro 5,28 (0,5 l)
Herkunft: Taygetos-Gebirge, Südpeloponnes, Griechenland
Olivensorten: Koroneiki

Vielfach ausgezeichnetes Olivenöl der Familie Bläuel aus Wien: Sie wanderte in den 70er-Jahren nach Griechenland aus, um dort eine biologische Olivenölproduktion hochzuziehen und sich für den Schutz der Landschaft einzusetzen. Internationale Sternegastronomie wie „The Fat Duck“ in England setzt auf Mani!

Geschmack: fruchtig-mild, dezent, fein
Geeignet für: Salat, weißen Fisch, Geflügel, Suppen

Fazit: Sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis. Das Engagement der Hersteller in der Region ist top!

★★★★☆



ALNATURA OLIVENÖL NATIV EXTRA

Menge: 0,5 l
Preis: Euro 7,95 UVP
Herkunft: Dauno Gargano, Italien
Olivensorte: Ogliarola Garganica

Das italienische Bio-Ölivenöl wird in schonender Kaltextraktion aus den handgepflückten, reifen Oliven gewonnen.

Geschmack: fruchtig
Geeignet für: Pizza, Pasta, Salat oder zum Dippen mit Baguette

Fazit: Zum Kochen, Dünsten und Braten geeignet

★★★★☆



BIOPLANÈTE HANIA KRETA G.G.A. NATIV EXTRA

Menge: 0,5 l
Preis: Euro 7,99
Herkunft: Kreta, Griechenland
Olivensorten: Koroneiki

Das sortenreine Olivenöl mit geschützter Ursprungsbezeichnung wird ausschließlich aus den kleinen, aromatischen Koroneiki-Oliven gewonnen. Alle Produkte werden durch die Öko-Kontrollstelle Eco-cert F-32600 kontrolliert und zertifiziert. Sie tragen das Bio-Siegel. **Geschmack:** frisch, grasig, fein
Geeignet für: Rohkost, Gemüse, Feta

Fazit: etwas zurückhaltend im Geschmack, aber vielseitig einsetzbar

★★★★☆



NOAN CLASSIC

Menge: 0,25 l oder 5 l
Preis: Euro 9,90 (0,25 l)
Herkunft: Pilion, Griechenland
Olivensorte: Amfissa

Ein charakteristisches Extra-Virgin-Ölivenöl, das auch zu Obst wie Bananen, Erdbeeren oder Mangos passt. Die mediterrane Landschaft auf der griechischen Halbinsel Pilion ist fast zur Gänze mit Olivenbäumen bewachsen. Der gesamte Gewinn aus dem Verkauf der Noan-Produkte fließt in ausgewählte Bildungsprojekte für bedürftige Kinder und Jugendliche. Unter den 20 besten Olivenölproduzenten weltweit! **Geschmack:** sanfter Abgang, ausgewogen mit fruchtigen, sanft-bitteren Noten und feiner Schärfe. **Geeignet für:** Weißes Fleisch, Fisch, Salate, Obst, Gemüse

Fazit: sehr charakterstark im Geschmack, frisch abgefüllt und komplett dunkel in einer stylischen Dose verpackt; der soziale Gedanke ist unschlagbar.

★★★★★



JA! NATÜRLICH EXTRA NATIV FRUCHTIG

Menge: 0,75 l
Preis: Euro 8,79
Herkunft: Kalamata, Griechenland
Olivensorten: Koroneiki

Die Bio-Öliven werden von verschiedenen Biobauern der Region angebaut und geerntet. Erst bei einer Bestellung wird das Bio-Ölivenöl gefiltert und abgefüllt. **Geschmack:** fruchtig-mild
Geeignet für: gegrillten Fisch, weißes Fleisch, Salatmarinaden, Saucen und Gemüse in der kalten Küche für den täglichen Bedarf sowie alle Gerichte, die nicht vom Eigengeschmack des Olivenöls überlagert werden sollen

Fazit: Preislich günstig, daher zum Kochen und Braten geeignet. Geschmacklich eher neutral.

★★★★☆



FANDLER BIO-OLIVENÖL

Menge: 0,5 l
Preis: Euro 8,90
Herkunft: Andalusien, Spanien
Olivensorte: Mischung aus Arbequina, Picual & Hojiblanca

Dieses universell einsetzbare Öl mit seinem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren (78 %) – ein wahrer Alleskönner!

Geschmack: fruchtig, mild
Geeignet für: Salate, Gurken, Tomaten, Zucchini, Nudeln, Schaf- und Ziegenkäse, Suppen und mehr.

Fazit: Die kleine Abfüllmenge sorgt für Frische auch zu Hause. Ein feines Öl für jeden Anlass!

★★★★☆



SPAR NATUR PUR BIO-OLIVENÖL EXTRA NATIV

Menge: 0,5 l
Preis: Euro 6,49
Herkunft: Peloponnes, Griechenland
Olivensorte: Koroneiki

Die griechischen Oliven aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft werden schonend und schnell verarbeitet.

Geschmack: lieblich-fruchtig, kräftig, mit etwas herber Schärfe
Geeignet für: Salat, Feta, Fisch

Fazit: Sehr geschmackvolles Olivenöl aus dem Supermarkt, toller Allrounder!



BIOPLANÈTE NATIVES OLIVENÖL EXTRA DAUNO GARGANO D.O.P

Menge: 0,5 l
Preis: Euro 11,99
Herkunft: Apulien, Italien
Olivensorten: Ogliarola, Paranzana und Coratina

Im Süden Italiens wird dieses Olivenöl mit geschützter Ursprungsbezeichnung (D.O.P. = Denominazione d'Origine Protetta) hergestellt. Auf den kalkhaltigen Böden Apuliens im Sporn des italienischen Stiefels entwickeln die Früchte in einem heißen, trockenen Klima ein intensives, vielschichtiges Aroma.

Geschmack: fruchtig-pikant mit milder Schärfe
Geeignet für: Bruschetta, Pasta, Pizza, Salat

Fazit: ein wunderbares Öl für jeden Tag



JA! NATÜRLICH EXTRA FRUCHTIG SCHARF

Menge: 0,75 l
Preis: Euro 7,49
Herkunft: Terra di Bari, Castel del Monte, Italien
Olivensorten: Coratina, abgerundet durch Ogliarola und Leccino

Die Besonderheit der Coratina-Olive ist die kontinuierliche Reifung: Es befinden sich immer grüne und schwarze Oliven gleichzeitig auf dem Baum, die auch gleichzeitig geerntet und verarbeitet werden. Der Anteil an Polyphenolen in den grünen Oliven ist höher und nimmt mit zunehmender Reife ab.

Geschmack: würzig-pikant, leicht herb, scharf
Geeignet für: Fleisch, kräftigen Fisch, würzige Pasta

Fazit: Für die kräftige Küche des Alltags gut geeignet



EMPFEHLUNGEN AUS DER REDAKTION

Noch mehr Öle für Ihre kreative Küche

arteFakt aromatisierte Olivenöle

Das Olivenöl ist in putzigen kleinen Blechkanistern mit 12 unterschiedlichen Aromen zu haben: Orange, Zitrone, Rosmarin, Basilikum, Thymian, Ingwer, Knoblauch, Lorbeer, Peperoncino pikant oder feurig, Kaffee oder Wildfenchel. Biozertifiziert, auch im Geschenkkarton. Ab € 8,- für 0,25 l.
www.artefakten.net

Ölmühle Raab – Vielfalt aus der Presse

Handverlesene Bioöle mit Tradition in vielen Sorten – von Mandel- über Erdnuss- bis Chili-, Raps-, Hanf-, Sesam-, Walnuss- oder Distelöl werden in der Ölmühle im oberösterreichischen Eferding ausschließlich 100 % biologische Saaten verarbeitet.
www.oel-muehle.at



Omega Color-Öle – jetzt wird es bunt!

Die Vitalöle von Bioplanète gibt es in vier Kompositionen: Omega Pink gibt Frauen Power, Omega Orange bringt Schwung in den Tag, Omega Green unterstützt die Vitalität und Omega Blue schärft Geist und Blick. Die Basis jeder Mischung ist eine Leinöl-Mixtur, die mit weiteren Ölen und Zutaten angereichert ist – z. B. Kürbiskernöl, Algenöl, Granatapfelkernöl oder Zimtrindenöl und Pfeffer. Mit Rezeptideen zu jedem Öl! Ab € 6,99 für 100 ml in der hübschen Kartonverpackung.

INFO:

Woran erkennt man Olivenöl der höchsten Güteklasse?

Natives Olivenöl extra:

Der Anteil an freien Fettsäuren beträgt maximal 0,8 g pro 100 g. Ausschließlich mechanische Verfahren in der Herstellung, keine Chemie.

