

12 Punkte an den Sie gutes Olivenöl erkennen

1) **Herkunft:** Das Olivenöl stammt von einer einzigen Ölmühle (Hersteller steht auf der Flasche). Werden Sie misstrauisch, wenn nur ein Importeur oder Abfüller genannt ist, dies könnten Olivenöl-Mischungen minderer Qualität sein.

2) **Zertifizierung:** Dieser Hersteller ist bio-zertifiziert und/oder für Olivenanbau aus geschütztem Ursprung zertifiziert.

3) **Preis:** Der Preis einer Einzelflasche im Verkauf in Deutschland liegt über 10 € pro Liter. Fachzeitschriften wie "[Merum](#)" oder "Der Feinschmecker" weisen immer wieder nach, dass es kaum möglich ist, bei einem niedrigen Verkaufspreis ein gutes Olivenöl zu produzieren. Zur Erklärung: Der Olivenbauer hat Kosten um den Olivenhain zu pflegen (Baumschnitt, Behandlung zum Schutz vor Krankheiten und Schädlingen, Bearbeitung des Bodens etc.) und für eine gute Ernte zu sorgen. Eine Ernte, die Qualität sicherstellt, ist nur mit vielen Händen zu gewährleisten, die in aufwändiger Arbeit die Oliven von den Ästen abstreifen und von Hand ernten. Außerdem muss der Bauer Maschinen (Traktor etc.) unterhalten und die Oliven zeitnah zur Ölmühle transportieren. Die Ölmühle hat einen großen Maschinenpark und Arbeiter zu bezahlen. Von dort wird das Olivenöl nach Deutschland transportiert. Rechnet man all diese Kosten zusammen, so ergibt sich ein Produktionspreis von etwa acht Euro pro Liter. Hinzu kommen Kosten, um ein deutsches Unternehmen zu betreiben und die Olivenöle bekannt zu machen (Buchhaltung, Organisation, Marketing usw.)

Das Kriterium des Preises gilt natürlich nur in Kombination mit anderen Kriterien, da leider auch schlechtes Öl manchmal teuer verkauft wird.

4) **Die Angabe des Säuregehalts** (Gehalt an freien Fettsäuren) ist laut EU-Gesetzgebung von 2003 nur zulässig, wenn daneben die Werte der Peroxidzahl, des Wachsgehalts und der UV-Absorption angegeben sind. Diese Angaben sind deshalb sinnvoll, weil damit nicht mehr mit einem analytischen Wert geworben werden kann, den man auf einfache Weise illegal fälschen kann.

Gehalt an freien Fettsäuren (Säuregehalt): Die EU-Richtlinien erlauben für ein Olivenöl Nativ extra einen Säuregehalt bis 0,8%. Qualitätsolivenöl hat stets einen Säuregehalt von weniger als 0,4%.

5) Die **Peroxidzahl** sollte möglichst niedrig sein. Sie hängt von der Qualität der Oliven ab und davon, wie das Öl gelagert wurde, denn sie ist ein Maß für den Oxidationszustand der Substanzen eines Öls. Bei einem Spitzenöl liegt der Wert direkt nach der Ernte zwischen fünf und sechs und kann im Laufe der Lagerung bis auf zehn ansteigen. Das EU-Gesetz sieht für natives Olivenöl extra einen Grenzwert von 20 vor.

6.) Die **UV-Absorption** hat doppelten Nutzen: Zum einen dient sie der Überprüfung der Peroxidzahl, zum anderen werden durch sie Produkte von Oxidationsprozessen sichtbar. Damit kann zu einem gewissen Grad die Frische des Öls überprüft werden, gleichzeitig können schlechte Werte einen ersten Hinweis geben, dass hier unerlaubterweise raffiniertes Öl zugesetzt wurde. Die analysierten Werte müssen unter den gesetzlichen Grenzwerten ($K_{270} = 0,22$; $k_{232} = 2,5$; $dk = 0,01$) sein.

7) **Veröffentlichung der Analysen:** Auf der Flasche oder auf der Internetseite des Unternehmens sind die aktuellen Werte (der letzten Untersuchung) nachlesbar. Größere Olivenöl-Unternehmen

geben immer die aktuellen Werte auf der Flasche an, kleinere Unternehmen drucken nicht jedes Jahr neue Etiketten. Hier sollten die Werte (siehe vorstehend, Säuregrad, Peroxidzahl usw.) auf der Internetseite offen publiziert werden.

8) **Transparenz und gläserne Produktion:** Ein Olivenölproduzent, der reines und hochwertiges Olivenöl nativ extra herstellt, wird stolz sein, Ihnen seine Olivenhaine und/oder seine Ölmühle zu präsentieren. Gibt Ihnen ein Hersteller die Möglichkeit im Mittelmeer-Urlaub bei ihm vorbei zu schauen, dann hat er vermutlich auch nichts zu verbergen.

9) **Abwesenheit von Schadstoffen und Pestiziden:** Bietet Ihnen das Unternehmen an, dass Sie die Labor-Untersuchungen einsehen oder zugeschickt bekommen können? Auch hier gilt: Wer ehrlich ein hochwertiges Olivenöl produziert, hat nichts zu verbergen.

10) **Farbe:** Die Farbe des Olivenöls gibt fachlich gesehen, keinen Hinweis auf die Qualität. Sicher aber ist: Nur ein Olivenöl, welches lecker aussieht, schmeckt auch gut! Ein zähflüssiges, gelbes Olivenöl sieht schon unappetitlich aus. Dunkelgelbe Farbe weist auf eine fortgeschrittene Oxidation hin. Olivenöl sollte eher dünnflüssig sein und eine leuchtend grüne Farbe haben oder zumindest einen Grünschimmer aufweisen.

Wenn Sie das Olivenöl verkosten:

11) **Fruchtig, Bitter, Scharf:** In professionellen Olivenölpanels gibt es nur drei positive Aromen für Olivenöl, auf die Punkte vergeben werden. Diese sind: fruchtig, bitter und scharf. Daneben gibt es eine Liste zahlreicher Fehleraromen, die keinesfalls im Olivenöl vorkommen sollten. Diese sind zum Beispiel: stichig, schlammig oder ranzig.

Da viele Käufer extrem mildes, beinahe geschmacksneutrales Billig-Olivenöl gewohnt sind, lehnen Sie die Schärfe und eine leichte Bitterkeit oft ab. Diese sind aber unbedingt notwendig für ein Olivenöl Nativ Extra.

12) **Ausgewogener Geschmack:** Eine gewisse Bitterkeit und Schärfe sind zwar unabdingbare Qualitätskriterien für ein gutes Olivenöl, diese sollten jedoch keinesfalls den fruchtigen Geschmack überlagern. Ein geschmacklich unausgewogenes Olivenöl, das beinahe nur bitter schmeckt, findet man auch beim Discounter. Einen extrem frischen, fruchtigen Geschmack findet man jedoch nur in Spitzenolivenölen. Wenn Sie ein solches probieren, werden Sie ganz sicher den Unterschied schmecken.

Quellen:

- Merum: Dossier Olivenöl Nr. 5/2007 (www.merum.info)
- Der Feinschmecker: Olivenöl Special 2007
- Gespräche mit Olivenbauern und Besitzern von Ölmühlen

Fachliche Informationen zu Olivenöl finden Sie auch bei den [Internet Experten \(Iexperten\)](#).

Reines Olivenöl nativ extra und preisgekröntes Bio-Olivenöl (erster Platz unter 24 griechischen Bio-Olivenölen) finden Sie bei [Lakonikos](#).

Tipp: Bestellen Sie bei Lakonikos das [Probierset](#) mit zwei Probierfläschchen a 60 ml und verkosten Sie die leckeren Olivenöle mit der ganzen Familie.

Kaufen Sie die besten Olivenöle zu einem fairen Preis: Bestellen Sie die [Familienpackungen](#) oder die [clevere Bag-in-Box](#).