Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 9 (1933-1934)
Heft: 2

Artikel: Kleine Ölkunde
Autor: Musso, Mario
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1065929

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

KLEINE ÖLKUNDE

Von Mario Musso

Meine Grosseltern hätten mich als Kind abends nie ins Bett gehen lassen, ohne mir vor dem Schlafengehen im Keller unten (man machte bei uns das Öl selbst) einen Löffel voll Olivenöl zu geben. Zuerst der Löffel Olivenöl, dann das Abendgebet. Ohne diese beiden Sachen gab es für mich keine Nachtruhe. Ich glaube, ich habe es dieser Olivenölkur zu verdanken, dass ich heute noch einen Magen habe, der sogar Nägel verdauen könnte. Nie in meinem Leben hatte ich unter Magengeschichten zu leiden.

Jede Frau weiss, dass es verschiedene Sorten Olivenöl gibt. Die wenigsten aber wissen, dass die Qualität des Olivenöls abhängt

1. von dem Land, in dem es gewonnen wird,
2. vom Grad seiner Raffination.

Die besten Olivenöle sind die Öle von der Riviera, aus der Toscana und aus der Umgebung von Bari. Das sind ganz feine Öle, die deshalb auch viel teurer sind als die andern, die aus Afrika, Griechenland oder Spanien stammen.

Es kommt aber auch vor, dass Öle aus der gleichen Provinz ganz verschiedene Preise haben, je nach ihrer Raffination. Was heisst nun ein Öl raffinieren? Sie wissen, dass das Olivenöl aus den Oliven gewonnen wird, die nicht nur in ihren mandelartigen Kernen, sondern besonders im äussern Fruchtfleisch das Öl enthalten. Der Olivenbaum, an dem die kleinen pflaumenähnlichen Früchte wachsen, kommt in den Mittelmeerländern, aber auch weiter nördlich, bis in den Tessin, vor. Zur Ölgewinnung werden die Oliven gepresst. Das Öl, welches bei ganz schwachem Druck abfliesst, heisst « huile vierge » (Jungfernöl). Es ist das teuerste und beste Öl, das es gibt. Aber auch das unter stärkerm Druck abfliessende, etwas dunklere Öl gibt gute Ware.

Vielleicht haben Sie auf einer Reise in Südfrankreich beim Essen bemerkt, dass das Öl dort unten einen ganz andern, viel ausgeprägtern Geschmack besitzt als bei uns. Dieser Geschmack des Öls kommt von den Fruchtbestandteilen, die sich noch darin befinden. Bei uns in der Schweiz ist dieser Olivengeschmack nicht sehr beliebt. Deshalb wird das Öl, das bei uns verkauft wird, raffiniert, das heisst, das Öl wird durch ganz feine Papierfilter hindurchgepresst. Diese Papierfilter werden dabei tiefschwarz, das sind die Fruchtbestandteile des Öles, die auf dem Filter zurückbehalten werden.

Es gibt Rivieraöle, welche stärker, oder sagen wir besser, welche feiner und weniger fein raffiniert sind. Allerdings hat auch das noch so gut raffinierte Öl immer ganz wenig den Geschmack der Olivenfrucht. Für mich aber ist das beste Olivenöl das, welches am wenigsten Fruchtbestandteile enthält, also das feinst raffinierte.

Das unraffinierte Öl, das man im Süden geniesst, können wir in der Schweiz fast nicht verdauen, so wenig wir Fisch-

tran schlucken können, was bekanntlich bei den Eskimo zum täglichen Bedarf gehört. Der Geschmack ist halt verschieden. So gilt in China und auf den chinesischen Inseln als feinstes Öl das Rizinusöl. Will der Chinese etwas ganz Besonderes braten oder backen, so verwendet er dazu Rizinusöl. Wie stellt sich der Europäer dazu ?

Unraffiniertes Olivenöl bekommt sehr rasch einen derben Geschmack und wiegt spezifisch mehr als raffiniertes Öl. Es ist etwas schwerer verdaulich und auch etwas billiger als raffiniertes Öl.

Das beste Olivenöl, das es gibt, ist also das « Huile extra vierge », das ist Rivieraöl aus der allerersten Pressung, das den feinsten Filtrationsprozess durchgemacht hat. Daran kann sich die Hausfrau beim Einkaufen auf alle Fälle halten. Sonst ist es für sie natürlich schwer, festzustellen, woher das Öl kommt, das sie kauft, und wie stark es raffiniert ist. Das letztere könnte sie höchstens durch Probieren feststellen. Aber für die Hausfrau kommt es ja nicht darauf an, woher das Öl kommt, sondern nur, dass sie gutes, reines Olivenöl auf den Tisch bringt.

Alle grössern Ölproduzenten haben an der Riviera ihre sogenannten Ölschmekker. Das sind Leute, deren Gaumen sehr stark auf den Ölgeschmack reagiert, meistens vererbt sich diese Eigenschaft durch verschiedene Generationen. Ein solcher « Degustatore » (übrigens ein sehr gut bezahlter Posten) macht nichts anderes als Öl probieren und Unterschiede zwischen den verschiedenen Ölen feststellen. Unser Degustatore in San Remo ist ein 80jähriger Mann, der beim Einkaufen immer mitgenommen wird. Ihm verdanken wir es, dass wir seit zwanzig Jahren immer dieselben Öle auf den Markt bringen.

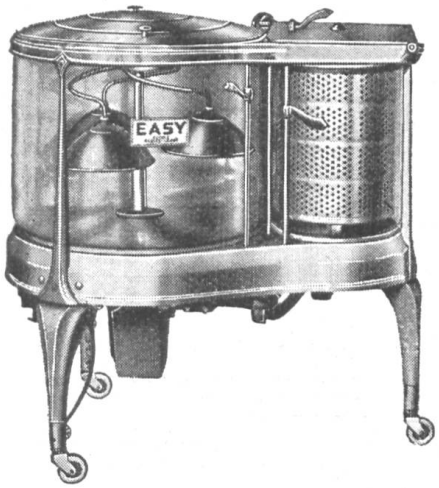
Was man unter schlechtem Olivenöl versteht ? Der Nichtkenner wird ein Öl schlecht finden, wenn es für seinen Geschmack zuviel Fruchtgoût enthält. Das ist natürlich falsch. Schlecht ist das Öl nur, wenn es einen ranzigen Geschmack hat. Solches Öl ist nicht mehr zu verwenden. Raffiniertes Öl wird nie ranzig, unraffiniertes dagegen hält nur kurze Zeit, so 2–3 Monate.

Der beste Ersatz für Olivenöl ist Arachidöl, welches fast halb so billig ist

Man ahnt es . . .
sie trägt

COSY

die Garantiemarke für moderne Unterkleidung. Die leichten Hemdli und Hösli aus Fil d'Ecosse, die man sogar kochen darf, sind nach jeder Wäsche geschmeidiger und weicher. Erste Qualität.



Eine vollständige Umwandlung

erfährt Ihr zukünftiger Waschtag mit der elektrischen „Easy"-Waschmaschine. Waschen, spülen, trocknen, das Wichtigste die pat. Vakuumglocken pressen und saugen heisse Luft und Lauge durch die Gewebe

Demonstrationen unverbindlich

E. GROSSENBACHER & Co.

St. Gallen **Neugasse 25**

in ZÜRICH: Löwenstrasse 11, Nähe Sihlporte

wie Olivenöl. Unsere Hausfrauen kennen es erst seit dem Kriege. Da während dem Krieg Olivenöl ein sehr teurer Artikel wurde, nahm man auch in der Schweiz Zuflucht zu andern Ölen, zu Arachidöl, zu Cottonöl (aus der Baumwollpflanze), sogar Sojabohnenöl wurde verkauft. Nach dem Kriege gingen zwar die Ölpreise wieder zurück; aber das Olivenöl blieb immer noch wesentlich teurer als die andern Öle.

Arachidöl wird aus ungerösteten spanischen Nüssen gewonnen. Wissen Sie, wie diese Nüsse wachsen? Wie Kartoffeln an den Wurzeln. Sie werden getrocknet, geschält und gepresst. Arachidöl ist gelb wie Olivenöl, aber eher etwas weniger goldgelb. Es ist ganz geschmacklos, weshalb es viele Leute dem Olivenöl vorziehen, und auch leichtflüssiger als Olivenöl. Die meisten Arachidöle kommen aus Bordeaux und Marseille.

Die Standardbezeichnung für die beste Qualität Arachidöl ist Rufisque.

Merken Sie sich also fürs Einkaufen: Entweder verlangen Sie reines Olivenöl (das beste wäre Extra vierge) oder reines Arachidöl (hier ist das beste Rufisque). So bekommen Sie auf jeden Fall gute Ware für Ihr Geld.

Am besten ist es, Öl an einem dunklen Ort aufzubewahren. Es darf nicht hermetisch verschlossen sein, da die Luft zirkulieren sollte. Im Tessin verwendet man zur Aufbewahrung des Öls grosse Steingefässe, die höchstens mit einem feinen Gewebe zugedeckt werden, damit nichts Unreines ins Öl fällt. Wenn nämlich ein Fremdkörper ins Öl kommt, so wird es bald ranzig.

Im Winter wird Öl schon bei 5–6 Grad dickflüssig. Das macht aber gar nichts. Es genügt, es ein paar Minuten an die Wärme zu stellen. Hüten Sie sich, Öl in ein Gefäss zu giessen, welches die kleinste Spur von Feuchtigkeit enthält, denn das Öl wird dadurch sofort trüb. An und für sich schadet das nichts, aber es sieht unansehnlich aus.

In der Schweiz verwendet man das Öl viel zu wenig zum Kochen. Und doch sind zum Beispiel in Öl gebackene Fische ganz ausgezeichnet. Aber auch Küchlein oder Gemüse werden, im Öl gebacken, sehr gut. Sie wissen vielleicht, dass in Süditalien alles in Öl gekocht

und gebacken wird. Sogar für die Suppe nehmen sie Öl. Eine Bouillabaise kann ich mir überhaupt nicht denken ohne Öl. Für Leute, die den ausgeprägten Ölgeschmack im Gebackenen nicht besonders gern haben, eignet sich Arachidöl, das gar keinen Geschmack hat, besser.

Während Olivenöl niemals als Mischung verkauft wird, ist das Salat- oder Speiseöl immer eine Mischung von verschiedenen Ölen, Arachidöl oder Olivenöl. Die genaue Mischung kann der Laie nie erfahren, das ist Fabrikgeheimnis.

In der französischen Schweiz wird viel Nussöl verwendet, das von den Bauern selber aus gewöhnlichen Baumnüssen gepresst ist. Als frisch, hat es einen wunderbaren Geschmack. Es wird aber schon nach 10–15 Tagen ranzig. Wenn Sie jetzt im Herbst in einem Dorfe der Westschweiz absteigen, serviert man Ihnen Salat mit gutem Nussöl. Sonst kommt Nussöl nicht in den Handel, weil es zu schnell verdirbt.

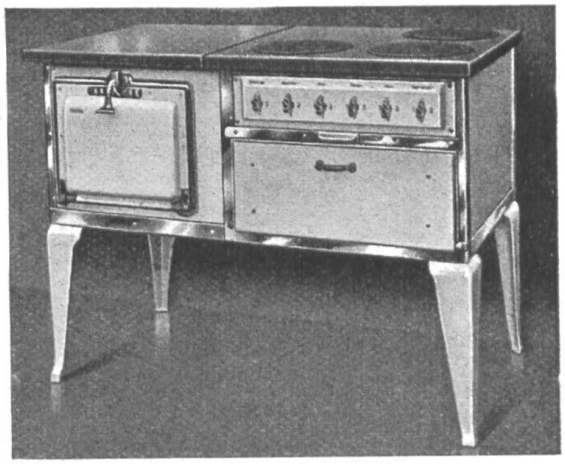
Sie haben vielleicht schon von Sesamöl gehört. Es wird aus Leinsamen gewonnen. Bei uns verwendet man es nie zum Kochen, weil es einen schlechten Geschmack hat, sehr viel hingegen braucht man es in der Türkei, wo sich die Leute daran gewöhnt haben.

Wenn ich in ein Restaurant gehe, esse ich keinen Salat, den ich nicht selbst angemacht habe. Ich verlange den Salat und dazu Essig und Öl. Dann versuche ich zuerst das Öl, ob es mir schmeckt. Sonst weise ich es zurück, das heisst, ich lasse den Salat einfach stehen. In Italien finden Sie in den Restaurants nichts anderes als Olivenöl. Bei uns in der Schweiz kommt zum grössten Teil Speiseöl oder Arachidöl auf den Tisch.

Ich habe sehr oft bemerkt, dass sich manche Frauen ausserordentlich Mühe geben, guten frischen Salat auf den Tisch zu bringen. Sicher ist es wichtig, dass der Salat frisch ist, aber ebenso ausschlaggebend für seinen Geschmack ist Art und Qualität des verwendeten Öls. Bei uns in der Schweiz gibt man überhaupt im allgemeinen zu wenig Öl an den Salat. Das alte Sprichwort « Essig wie ein Geizhals, Öl wie ein Verschwender » wird hier leider viel zu wenig befolgt.

RUHE,
befreiende Bewegung, stärkende, naturgemässe Behandlungsmethoden, gute, reichliche Verpflegung im ideal gelegenen Kur- und Ferienheim
Sennrüti
bei Degersheim, 900 Meter hoch.
Prospekt „eg" kostenlos.

Schmidt Flohr
A. Schmidt-Flohr A.G. Bern Pianos u. Flügel
Grand Prix Lausanne 1929

Salvis

Frau Prof. E. W. in K. schreibt:
„Wir sind durchaus zufrieden mit unserm elektrischen Salvisherd. Er ist äusserst praktisch, einfach zu bedienen und sehr zuverlässig."
SALVIS Apparate sind erhältlich bei Elektrizitätswerken und Installateuren.
SALVIS AG., LUZERN