

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 6: Grüne Sommerküche mit Gemüse, Kräutern und Olivenöl

Artikel: Raffiniert oder jungfräulich?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557923>

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](#)

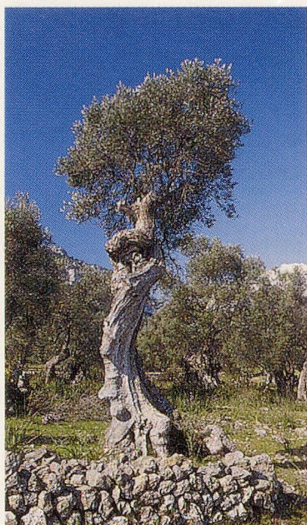
Terms of use

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: 19.01.2026

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

Raffiniert oder jungfräulich?

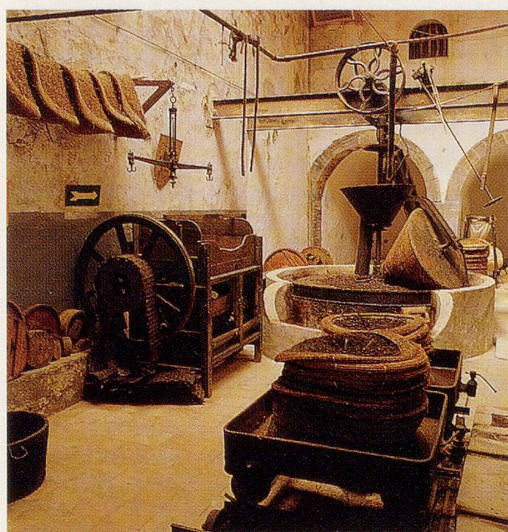


Ölbäume werden sehr alt, tragen aber «nur» etwa hundert Jahre lang verwertbare Früchte.

Kaltgepresst und heiss begehrt: Das «grüne Gold des Mittelmeers», das aus Oliven gewonnen wird, ist, sofern es richtig verarbeitet wurde, ein überaus gesundes, natürliches, wohlschmeckendes und vielseitig verwendbares Nahrungsmittel. Verdient es seinen Ehrentitel «jungferlich», muss Olivenöl durch eine einfache Pressung der Frucht – ohne chemische oder sonstige Zusätze – gewonnen werden. Hauptlieferanten sind, in dieser Reihenfolge, Italien, Spanien, Griechenland, Frankreich und Tunesien. Abgesehen vom Bearbeitungsprozess – je weniger, desto besser – spielen bei der Ölqualität regionale Unterschiede eine grosse Rolle.

Fette gehören zu den Hauptnährstoffen, sind lebenswichtige Energielieferanten und erfüllen im menschlichen Organismus zahlreiche Funktionen. Doch Fett ist nicht gleich Fett. Wenn im Fettnäpfchen Gänseschmalz und Schweinespeck vorherrschen, muss man sich nicht wundern über Wohlstandsschlemmerbauch und allerlei ernährungsbedingte Krankheiten. Bekanntermassen beeinflussen tierische Fette den Cholesterinspiegel ungünstig, während pflanzliche sich entweder neutral oder positiv auf die Blutfettwerte auswirken. In Pflanzenölen sammeln sich zudem hochwertige fettlösliche Verbindungen wie das nervenstärkende Lecithin, das Betacarotin, die Vorstufe des Augen- und Hautvitamins A, eine Vorstufe von Vitamin D sowie das Zellschutz-Vitamin E. Betacarotin und Vitamin E verhindern auch die Oxidation der ungesättigten Fettsäuren und bewahren somit das Öl vor raschem Verderben.

Traditionelle Ölmühle (aus einem Heimatmuseum auf Mallorca)



Nicht alles Raffinierte ist auch verfeinert

Ob ein Öl schlecht oder gut ist, das ist hauptsächlich eine Frage der Verarbeitung. Je intensiver Fette bearbeitet werden, desto wertloser werden sie. Man unterscheidet durch Heisspressung und/oder Extraktion gewonnene Öle von kaltgepressten. Kaltgepresstes Olivenöl zum Beispiel wird folgendermassen hergestellt: Die Oliven werden gewaschen und sortiert, zu einem Fruchtbrei zerkleinert, ausgepresst, gefiltert – und fertig ist das Naturprodukt.

Bei heissgepressten oder extrahierten, d.h. mit Lösungsmitteln (Leichtbenzinen) versetzten Ölen läuft der Verarbeitungsprozess ganz anders. Das unter enormem Druck und grosser Hitze (Dampf) oder mit Hilfe von chemischen Auszugsmitteln gewonnene Öl ist zunächst ungeniessbar und muss raffiniert werden. Dieser Reinigungsprozess gliedert sich in mehrere Schritte: Entschleimen, Entsäuern, Bleichen und Desodorieren. Phosphat wird zugefügt, um die Masse zu

entschleimen, Soda oder Natronlauge, um alles zu neutralisieren, dann wäscht man mit Wasser, fügt wenig Bleicherde dazu, um die Flüssigkeit zu entfärben, die letztlich bei 220 bis 240 °C durch Wasserdampf-Vakuumdestillation desodoriert wird. Das Vitamin E, das zuvor durch die Hitze zerstört wurde, wird künstlich wieder zugefügt, um das Öl mit diesem biologischen Trick vor dem Ranzigwerden zu bewahren. Nun aber basta! Denn das Ergebnis ist ein standardisiertes Industrieprodukt: weitgehend geschmacklos und ernährungsphysiologisch wertlos, aber haltbar.

Anders die kaltgepressten Öle: Sie müssen nicht raffiniert, d.h. von unerwünschten Begleitstoffen befreit werden. Doch ist der Begriff *kaltgepresst* insofern ein wenig irreführend, als bei starkem Druck, vor allem bei der zweiten und dritten Pressung, leicht bis zu 65 °C entstehen können. Zudem sagt der Vermerk «kaltgepresst» nur etwas über das Gewinnungsverfahren aus und beinhaltet keine Garantie, dass das Öl nicht weiterverarbeitet, also doch noch raffiniert wurde. Nach der letzten Kaltpressung enthält der Olivenbrei noch reichlich Öl, also werden die Pressrückstände zusammengerafft und mit allen technischen Raffinessen bis zum letzten Tropfen extrahiert. Die Qualitätsbezeichnungen, die eigentlich gar keine sind, lauten: *olio di sansa greggio*, *olio di sansa d'oliva raffinato*, *olio di sansa d'oliva*.

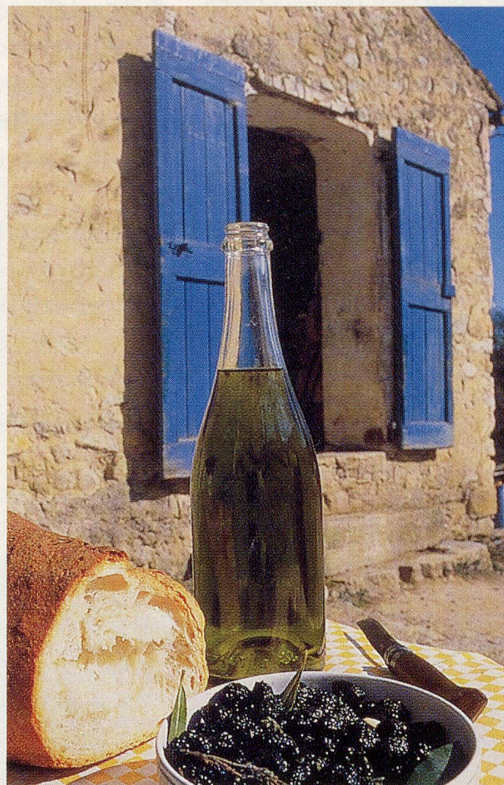
Einen einzigen Vorteil hat die Raffination: sie entfernt mit allen guten Sachen auch die schlechten: Rückstände von Schwermetallen, Pestizide und Schimmelpilzgifte. Man sollte daher eigentlich davon ausgehen müssen, dass kaltgepresste Öle aus kontrolliert biologischem Anbau stammen – aber das ist längst nicht immer so. Bisher gibt es Raps-, Distel-, Sonnenblumen- und Olivenöl aus biologischem Anbau.

Qualitätsbezeichnungen

Geschützt sind und geprüft werden hingegen die folgenden Bezeichnungen für kaltgepresstes Olivenöl, bei dem drei Qualitätsstufen unterschieden werden.

◆ *Extra vergine* (ital.), *extra vierge* (frz.), *virgen extra* (span.) oder *Jungfernöl extra* darf sich nur nennen, was nach der ersten Pressung herauskommt. Es hat den besten Geschmack und darf höchstens ein Prozent an freien Fettsäuren enthalten. Dabei handelt es sich um Öl bzw. Oleinsäure, die leicht Sauerstoff aufnimmt und schnell ranzig wird. Gemäss EU-Bestimmung müsste dieses Öl als «*Natives Olivenöl extra*» bezeichnet werden, was aber nur wenige Produzenten tun.

◆ *Vergine*, *vierge*, *fino* oder *fein* ist die nächstniedrige Qualität mit maximal 1,5 Prozent Ölsäure aus der zweiten, schon mit mehr Druck (und mehr Hitze) vorgenommenen Pressung.



Oliven kann man nicht einfach vom Baum pflücken und essen. Sie müssen in Essig und Öl eingelegt werden, nachdem ihnen die Bitterstoffe entzogen wurden. Ausserdem stammen Speiseoliven von besonderen Züchtungen, die gar kein geniessbares Öl liefern.

Nicht-raffinierte Öle müssen kühl, lichtgeschützt und gut verschlossen aufbewahrt werden, denn sie verderben leicht. Wenn sie niedrigen Temperaturen ausgesetzt sind, flocken sie leicht aus – macht aber gar nichts! Auf Zimmertemperatur gebracht und geschüttelt, lösen sich die Flocken wieder auf.

- ◆ Die dritte und letzte Kaltpressung fällt geschmacklich schon sehr ab. Das *corrente, courante, corriente* oder *halbfein* genannte Öl darf schon bis zu 3,3 Prozent freie Fettsäure aufweisen.
- ◆ Alle drei Güteklassen dürfen nicht raffiniert werden.
- ◆ Zusatzbezeichnungen wie *«fruitée, frutado»* weisen auf eine frühe Ernte hin, *«douce, dolce»* bedeutet späte Ernte.
- ◆ Hinter den Bezeichnungen *olio d'oliva, huile d'olive pure, puro aceite de oliva* oder *reines Olivenöl* versteckt sich ein Verschnitt aus naturbelassenem und raffiniertem Öl.

«Probieren geht über Studieren»

Kaltgepresste Öle sind nicht geschmacksneutral, der typische Eigengeschmack der Ölsaaten – Sonnenblumenkerne, Oliven, Nüsse, Sesam etc. – bleibt unverkennbar.

Olivenöl kann hellgelb bis dunkelgrün aussehen, das Aroma variiert von weich-elegant bis herb-kraftig. Während die Qualität des Öls von der Art der Gewinnung abhängt, sind die geschmacklichen Unterschiede auf die verschiedenen Anbaugebiete zurückzuführen. Geschmacks- und Farbdifferenzen ergeben sich aus der Andersartigkeit der Böden, dem Klima, der Entfernung der Bäume zum Meer, dem Alter der Pflanzen, Reifegrad der Früchte und Sonneneinstrahlung.



Für Spitzenqualität beim Öl werden die Oliven von Hand abgelesen. Weniger aufwendig ist die Ernte, bei der die Früchte mit Stöcken von den Ästen abgeschlagen und in aufgespannten Tüchern aufgefangen werden.

Es gibt unzählig viele Sorten Olivenöl und jedes Land hat seine regionalen Spezialitäten. Zum Beispiel hat das Öl aus dem Norden Italiens, aus Ligurien und der Romagna, wenig Säure und einen delikaten, leicht süsslichen Geschmack. Das mittelitalienische Öl, vor allem das toskanische, ist robuster im Aroma, würzig und voll. Das Öl aus dem Süden Italiens, z.B. Apulien, zeichnet sich durch mehr Säure aus, ist kräftig im

Geschmack und ein wenig «fett». Selbstverständlich sind das nur grobe Qualifizierungen, da jede Ölsorte ihre ganz individuellen Eigenschaften hat. Von Kennern besonders geschätzt, weil von allerhöchster Qualität, wird das Olivenöl aus den hügeligen Regionen Latiums, den Provinzen Viterbo und Sabina, mit den Bezeichnungen «Canino» bzw. «Sabino». Das intensiv-grüne, aromatische Öl Umbriens eignet sich hervorragend zum Braten, während das toskanische Öl seine Qualitäten besser ungekocht entfaltet, und mit ein paar Tropfen lassen sich Suppen, Saucen, Gemüse, Fisch- und Fleischgerichte würzig verfeinern. Für Salatsaucen und Mayonnaisen eignet es sich allerdings erst, wenn es nicht mehr so «grün», sondern ein wenig reifer ist.

Auch die Franzosen haben ihre Spezialitäten. Im allgemeinen werden grüne Oliven schon ab September geerntet, doch die Olivenbauern im Departement Drôme sagen, erst ab November sei wirklich Öl in der Frucht. Sie ernten die Oliven sehr dunkel, sehr reif und von den ersten leichten Frösten schon ein wenig angeschrumpelt von Dezember bis Februar vorsichtig von Hand, denn sie sollen die Erde

nicht berühren. Das Öl der berühmten schwarzen Oliven («olives noires de Nyons» sind als Begriff geschützt) gilt als besonders delikat.

Beim Kauf von Olivenöl sind nicht nur die Angaben über Herstellungsverfahren, Säuregrad, Herkunft, Haltbarkeit etc. von Bedeutung, sondern, ähnlich wie beim Wein, Ihre eigenen Vorlieben. Degustieren Sie Olivenöl, wann immer sich die Gelegenheit ergibt. Denn eines ziemt sich nicht für alles: ob «jungfräulich» zart oder «raffiniert» aromatisch – das entscheiden Sie. Je nach Gericht und Gusto. • IZR

Welches Öl für welchen Zweck?

Ein wesentliches Merkmal für die Qualität von Fett oder, in flüssigem Zustand, Öl ist der Anteil an gesättigten, einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die zum Teil, wie die (zweifach ungesättigte) Linolsäure, vom Körper nicht selbst aufgebaut werden können. Ungesättigte Fettsäuren wirken am Fett- und Cholesterinstoffwechsel mit und sind am Aufbau körpereigener Wirkstoffe beteiligt, die auf die Durchblutung des Herzmuskels, den Blutdruck, den Herzrhythmus und viele andere lebenswichtige Funktionen regulie-

rend einwirken. Gesättigte Fettsäuren taugen hingegen eher als Energiespender und, im Überfluss, als Polsterlieferanten.

Je höher der Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, desto hitzempfindlicher das Fett. Diese Tatsache ist entscheidend beim Kochen und Braten: Werden ungesättigte Fettsäuren erhitzt, nehmen sie Sauerstoff auf, der in dieser Zusammensetzung dem Organismus schadet.

Ölsorte	Fettsäuren in g pro 100 g Öl			Verwendung
	gesättigte	ungesättigte	mehrfach ungesättigte	
Olivenöl extra vergine	15	79	6	Olivenöl ist vorwiegend einfach ungesättigt und sowohl für die kalte Küche geeignet als auch zum Braten.
«Reines» Olivenöl	15	75	10	
Distelöl/Saflor	8-10	12	86	Ein sehr wertvolles Öl, enthält die meiste Linolsäure und soll nicht erhitzt werden.
Erdnussöl	18	5-6	26	Zum Fritieren bei nicht zu hohen Temperaturen.
Kokosfett	90-92	6-7	2-3	Zum Braten und Fritieren.
Maiskeimöl	8-17	26-36	51-58	Für die kalte Küche. Reich an Vitamin E.
Rapsöl	5-9	58-65	30-33	Nach Raffination neutral im Geschmack. Für die kalte und warme Küche.
Sesamöl	13	42	44	Kräftiger, nussartiger Geschmack. Geeignet für Salate, zum Schmoren von Gemüse und die exotische Küche.
Sojaöl	14-15	20-24	62-65	Weltweit wichtigstes Pflanzenöl, wird fast immer raffiniert. Oft in Ölmischungen («Salat-», «Speiseöl»). Milder Geschmack. Geeignet auch zum Kochen und Braten.
Sonnenblumenöl	8-15	25-27	60-65	Nach Distelöl eines der biologisch wertvollsten Öle. Besonders geeignet für die kalte Küche.
Weizenkeimöl	11	46	42	Höchster Vitamin-E-Gehalt und reich an Vitaminen der B-Gruppe. Kaltgepresst ist es goldgelb, der angenehme Geschmack erinnert an Getreide. Möglichst frisch und nur für kalte Speisen verwenden. Auch beliebt als Diätöl.

Würzen statt salzen:

Sie brauchen nichts als etwas Sellerie, Lauch, Kresse, Zwiebeln, Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckel, Knoblauch, Basilikum, Majoran, Thymian und Rosmarin, möglichst erntefrisch und aus kontrolliert biologischem Anbau – zerkleinern alle Zutaten und mischen sie mit Salz, fügen die Meeresalge Kelp dazu, damit Ihr Jodhaushalt stimmt, – und schon haben Sie ein aromatisches Gewürz, das alle Speisen verfeinert:

Fisch, Fleisch, Eier, Gemüse, Suppen und Saucen. Kommen zu den angegebenen Zutaten noch Paprika und Meerrettich – fertig ist das rassige Gewürz für alle, die es gern pikanter haben. Doch Spass beiseite: Die fertigen und fixen **Kräuter-Streusalze** von A. Vogel ersparen Ihnen viel Arbeit, Wiegen und Wägen. Mit dem vielseitigen *Herbamare* und dem noch herzhafteren *Trocomare* kann beim Würzen nichts schief gehen. Da *Herbamare* und *Trocomare* Meersalz enthalten, ist zusätzliches Salzen unnötig. Personen, die salzarme Kost einhalten müssen, sollten *Aromaforce* bevorzugen, das neben Hefe und Kohl die gleichen Gemüse und Kräuter enthält wie *Herbamare*, dessen Salzgehalt aber bei nur 49 Prozent liegt. Das natriumarme Diätsalz *HerbaDiät* mit Gemüsen, Kräutern und der mineralstoffreichen, jodhaltigen Meeresalge Kelp enthält Kalium und Magnesium und ist für alle geeignet, die auf ihren Salzverbrauch achten oder salzlos essen müssen.

Auch die fertigen **Kräutermischungen** von A. Vogel in den Geschmacksrichtungen *mild*, *pikant* und *scharf* erleichtern Köchen, Picknickern, Pfadfindern und anderen Lagerfeuer-Liebhabern, Grill-

partylöwen, Barbecue-Fans und sonstigen Bratröstern das angemessene Aromatisieren der Gerichte in Ergänzung oder Ermangelung frischer Kräuter. Die aus kontrolliert biologischem Anbau stammenden Gewürze sind schonend getrocknet und sollen erst kurz vor dem Servieren zugefügt werden, damit sie zwar mitquellen können, aber das Aroma nicht verlieren. Die **Kräutermischungen** enthalten folgende Zutaten:

Mild: Majoran, Parakresse, Lauch, Liebstöckel, Zwiebeln, Sellerie, Kerbel, Koriander und Spinat.

Pikant: Schabziegerklee (Bisamklee), Dill, Lauch, Knoblauch, Zwiebeln, Kerbel, Kapuzinerkresse.

Scharf: Gemüsepaprika, Chilischoten, Dill, Majoran, Basilikum, Thymian, Parakresse.

Die schmackhafte **Würzpaste** *Herbaforce* aus Hefeextrakt, pflanzlichem Fett, Tomatenmark, Sojasauce, Speisewürze und Kelp lässt sich in Suppen, Saucen, Reis-, Nudel- und Gemüsegerichte einrühren und eignet sich als hauchdünner Aufstrich für Sandwiches, Brezeln, Brote und Kracker. Einige Tropfen der pflanzlichen **Flüssigwürze** *Kelpamare* mit verschiedenen Gemüsearomen würzen Saucen, Dips, Mayonnaisen und Suppen. • IZR

