

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 73 (2016)
Heft: 11: Dr. med. Wald

Artikel: Gut ist's, wenn es kratzt
Autor: Pauli, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-650721>

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: 11.01.2026

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



Gut ist's, wenn es kratzt

Immer häufiger stellen Tester gravierende Mängel bei Olivenöl fest. Die höchste Güteklasse findet sich eher auf dem Etikett als in der Flasche.

Was dahinter steckt, und worauf man achten sollte.

Andrea Pauli

Knorrige Stämme, silbrig schimmernde Blätter, grünblaue Früchte, am Baum lehnt eine Holzleiter, darauf reckt sich ein Bauer mit sonnengebräuntem Gesicht nach prallen Oliven, pflückt jede einzeln liebevoll von Hand...

Das Geschehen rund um die Olivenernte und Ölproduktion stellt man sich ja gerne mal idyllisch vor. Doch was auf dem Olivenölmarkt tatsächlich los ist, weicht in unerfreulich vielen Fällen von unserem «naturreinen» Wunschbild ab. Immer häufiger stösst man als Verbraucher auf Meldungen zur miserablen Qualität von Olivenöl. 13 von 26 geprüften Olivenölen schnitten im Februar bei «Stiftung Waren-test» mit der Note «mangelhaft» ab. Geprüft worden waren Geschmack, Deklaration, Herkunft und Schad-

stoffe. In der April-Ausgabe des «K-Tipp» fanden die Chemiker in 16 getesteten Produkten problematische Substanzen wie Mineralölrückstände, Weichmacher (Phthalate) und Pestizide. Diese Schadstoffe können über die Abgase von Erntemaschinen, Schmierstoffe aus Produktionsanlagen, durch Deckelabdichtungen und Abfüllschläuche sowie durch Pilz-, Unkrautvernichtungs- oder Insektenabwehrmittel ins Öl gelangen.

Staatliche Verordnungen teilen in der Schweiz wie in der EU native Olivenöle in verschiedene Güteklassen ein. Für Verbraucher im Alltag von Belang sind dabei drei.

«Natives Olivenöl extra» (entspricht dem italienischen «extra vergine») wurde direkt aus Oliven gepresst.

Ohne Wärmezufuhr, mehr als 27 Grad Celsius dürfen bei «kalt gepresstem» Öl nicht entstehen. Es stellt höchste Ansprüche an Geruch und Geschmack, muss sensorisch absolut fehlerfrei sein und eine gewisse Fruchtigkeit haben.

«Natives Olivenöl», ebenfalls ohne Wärmezufuhr gepresst, stellt weniger hohe sensorische Ansprüche und darf leichte Fehler aufweisen.

Was schlicht «Olivenöl» («Olio di Oliva») heisst, ist eine Mischung aus raffiniertem und nativem Olivenöl. Raffiniert meint hier einen chemisch-physikalischen Vorgang. Mitunter wird sogenanntes Lampantöl (das gute, alte Lampenöl) aus mangelhaften Oliven oder ranzig gewordenem Öl dafür verwendet, allerdings perfekt gesäubert und aufbereitet. Erst danach darf es mit nativem Öl höherer Kategorie verschnitten werden.

Raffinierte Tarnung, überholte Methoden

«Ein Produkt der Kategorie «Olivenöl» muss nicht schlecht sein», betont Martin Popp, Mitarbeiter der Fachstelle Sensorik an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), «es lässt sich gut als Bratöl verwenden». Die Käufer indes seien auf das Etikett «extra vergine» fixiert. Da verwundert es kaum, dass man schlichtes «Olio di Oliva» beim Schweizer Detailhändler oder in deutschen Supermärkten immer seltener findet. Im Gegenteil, es drängt sich Flasche um Flasche des vermeintlich edlen, erstklassigen Öls in den Regalen. Was nicht etwa bedeutet, dass die Olivenöl-Produzenten Europas und sonstiger Mittelmeerländer die grosse Qualitätsoffensive gestartet hätten.

Und mit einem Früchte tragenden Olivenzweig reinigt sich der Mensch zu vollkommener Gesundheit. Vergil

Experten vermuten, dass massive Anteile des als «extra vergine» bezeichneten Öls schlichtweg Fälschungen sind. Doch warum merkt das keiner? Einfach gesagt: Weil die Produkte gut getarnt und die gesetzlichen Verordnungen nicht weitreichend genug sind und vor allem auch nicht ausreichend kontrolliert werden



Analyse

Das steckt im Olivenöl

- ♦ Olivenöl hat einen sehr hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren (wirken positiv auf den Cholesterinspiegel und können vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen); in geringerem Masse enthalten sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren (lebensnotwendige Nährstoffe)
- ♦ Vitamin E (Antioxidans)
- ♦ Polyphenole (Scharf- und Bitterstoffe mit entzündungshemmender Wirkung)
- ♦ Chlorophyll (gibt dem Öl seine grünliche Farbe)
- ♦ Wachs (verantwortlich für schneeflockenartige Kristalle bei gekühltem Olivenöl)
- ♦ Alkohole und Ester aus der Frucht (verantwortlich für die individuelle Note jedes Öls, je nach Anbauort, Sorte, Reifegrad, Jahrgang)

können. Die Initiative «Slow Food» moniert das schon seit längerem und fordert, neue Analysemethoden und Grenzwerte zum Standard zu erheben. «Die staatlichen Untersuchungseinrichtungen in Deutschland prüfen insgesamt weniger als 80 Olivenöle. Sie benutzen dabei nur Methoden aus dem Jahr 1991, die analytisch überholt sind. Stiftung Warentest und andere Tester sind frei in der Auswahl ihrer Prüfmethode und können auch Tests einsetzen, die mehr Aussagekraft haben», weiss Fettwissenschaftler Dr. Christian Gertz. «In der Regel fallen mit neueren Methoden bis zu 40 Prozent der getesteten Olivenöle durch.» Dr. Gertz hat als international anerkannter Fettanalytiker selbst mehrere Methoden zur Analytik und Beurteilung von Ölen und Fetten entwickelt.

Spektakuläre Spektroskopie

Es ist beachtlich, was neuere Untersuchungsmethoden herauszufinden vermögen: «Es gibt in der Praxis erprobte Nahinfrarot-Spektroskopieverfahren (NIR), die es erlauben, in weniger als einer Minute eine Vollanalyse von Olivenöl durchzuführen, so dass man Informationen über die Sensorik, das Alter des Öls, die Qualität und die Herkunft erhält», erläutert

Olivenöl wird am besten gut verschlossen an einem dunklen und kühlen Ort (10 bis 16°C) gelagert. Einige Öl-Bestandteile sind anfällig gegen Oxidation durch Luftsauerstoff.

der Fettwissenschaftler. «Authentizität und Rückverfolgbarkeit der Herkunft ist ein wichtiges Thema bei der Analyse der Olivenöle», bekräftigt auch Annette Bongartz, Leiterin der Fachstelle Sensorik an der ZHAW. Hier bemüht man sich schon seit 15 Jahren um Transparenz auf dem Olivenölmarkt. «Dafür steht das Projekt <Olive Oil Award>.

Das <Schweizer Olivenöl Panel> (SOP) ist Teil dieses Projekts, da es für die sensorische Beurteilung von 100 bis 150 Olivenölen pro Jahr durch erfahrene Prüfer eingesetzt wird. Die detaillierten Ergebnisse sind u. a. eine Art Navigationshilfe für den Konsumenten bei Kauf und der Auswahl von Olivenölen. Die Ergebnisse werden auf unserer Homepage publik gemacht und via APP zur Verfügung gestellt», so Bongartz' Tipp (www.oliveoilaward.ch).

Aufgepasst bei Olivenöl, das Kräuter, Knoblauch oder Peperoni enthält: Diese Bestandteile schimmeln leicht! In der Regel ist hier kein natives Olivenöl im Einsatz, sondern Öl der Kategorie «Olivenöl».



Geringe Harmonie, wenig Genuss

Aufschlussreich bei der professionellen Prüfung von Olivenöl ist das Bewertungskriterium «Harmonie». Die zugrunde liegende Methode berücksichtigt das Verhältnis von Geruch zu Geschmack, der Vielfalt und Intensität eventuell vorhandener grüner oder reifer Aromen, der Art und Intensität von Bitterkeit und Schärfe, die Konsistenz und Dauerhaftigkeit. «Wir wissen, dass sich Öle im Laufe des <Alterwerdens> in ihren Eigenschaften verändern – in der Regel nicht zum Positiven. Sie werden sicher milder, also weniger intensiv und ausgeprägt in Fruchtigkeit, Bitterkeit, Schärfe und entwickeln unter Umständen sogar unerwünschte Fehlattribute. Bei Ölen, welche zum Zeitpunkt der Abfüllung beispielsweise bereits Harmoniewerte um die <3> (nicht genügend) aufweisen, muss man sich daher nicht unbedingt wundern, wenn diese irgendwann später, d. h. mit fortschreitender Haltbarkeitsfrist, nicht mehr der Güteklasse «extra nativ» entsprechen», erklärt Fachstellenleiterin Bongartz.

Drum prüfe, wer des Öles will

Sollte man als Konsument nun lieber gar kein Olivenöl verzehren anstatt eines schlechten? Fettwissenschaftler Gertz hat da eine klare Meinung: «Ein Olivenöl mit einem sensorischen Defekt ist ernährungsphysiologisch immer noch wertvoller als ein raffiniertes Pflanzenöl.»

Ausserdem hat man als Konsument durchaus Möglichkeiten, gutes statt gepanshtes Öl zu finden. Beim **Kauf im Supermarkt** heisst die Devise: genau hinschauen! Folgendes ist von Belang:

- ♦ **Die Herkunft.** In der EU muss sie auf dem Frontetikett gut lesbar sein. In der Schweiz ist die Herkunft oft nur klein auf der Rückseite vermerkt. Aufgepasst vor zu viel «Italianità» (italienisch anmutender Aufmachung), dahinter verbirgt sich nicht selten ein Verschnitt aus mehreren Ländern.
- ♦ **Das Erntedatum.** Eine ganz wichtige Information! Öle ohne Erntedatum sind entweder alt oder ein Mix aus diversen Sorten. Steht nur das Haltbarkeitsdatum auf der Flasche, hilft kluges Rechnen: Die meisten Olivenöle sind bis zu 24 Monate haltbar. Kauft man im Dezember 2016, sollte das Haltbarkeitsdatum Ende 2017 liegen.



- ♦ **Der Säuregehalt.** Er steht im Zusammenhang mit dem Reifegrad der Oliven und darf 0,8 Prozent nicht übersteigen. Je niedriger er ist, desto besser. Dieser Wert sagt allerdings nichts über den Geschmack aus. Gute Olivenöle haben meist einen Säuregehalt zwischen 0,2 und 0,6.
- ♦ **Die Nährwertdeklaration.** Ab Dezember 2016 müssen in der Schweiz zwingend Angaben zu den Nährwerten gemacht werden.
- ♦ **Das Behältnis.** Ein «Extra-vergine-Öl» in einer Weissglas-Flasche darf einem zu Recht unseriös vorkommen. Fachhändler lagern das Öl lichtgeschützt. Zum Servieren daheim kann man kleine Mengen schon mal in transparenten Gefässen auf den Tisch bringen.

Besser dran als im Supermarkt ist man in der Regel, wenn man Olivenöl **bei einem Fachhändler** kauft, bei dem man es vorab probieren darf. Und das ist beim Degustieren zu beachten:

- ♦ **Geruch.** Gute Olivenöle duften frisch und enthalten Aromen wie Gras oder Kräuter. Minderwertiges Öl riecht nach ranziger Butter, altem Heu oder nach vergorenen Früchten.

Olivenkunde

Der Reifegrad macht's

Grün. Die Früchte sind noch unreif, was bei der Ernte einen geringeren Ertrag und damit einen höheren Preis bedeutet. Das gewonnene Öl schmeckt eher bitter und erinnert an Gras. Dies sind exakt die Merkmale für einen hohen Anteil an überaus gesundheitsfördernden Polyphenolen (antioxidativen Bestandteilen), die wiederum eine lange Haltbarkeit garantieren.

Gelb-grün bis rötlich-violett. Die Früchte haben immer noch einen hohen Polyphenol-Gehalt und entwickeln neben der Bitternote nun auch prägnante Schärfe. Der Ertrag ist deutlich höher, die Verarbeitung einfacher.

Schwarz. Der Polyphenol-Gehalt ist wesentlich geringer. Das Öl ist nun eher golden, schmeckt kaum noch bitter und scharf, dafür überwiegen süssliche Noten. Aufgepasst: Öl aus vollreifen Oliven ist weniger lange haltbar.

Kleine Farbkunde: Tiefgelbe Öle weisen darauf hin, dass die Früchte während der Verarbeitung mit zu viel Sauerstoff in Kontakt gekommen sind. Intensiv grüne Öle wurden aus noch unreifen Früchten gepresst und kratzen im Hals.





Behutsam gekämmt: Mit einer Art Handrechen werden die grünen Oliven vorsichtig vom Baum gestreift.

- ♦ **Geschmack.** Die positiven Riech-Aromen sollte man auch schmecken. Professionelle Tester beurteilen die Qualität nach den drei Variablen fruchtig, bitter, scharf. Also: Öl von einem Löffel schlürfen, im Mund schwenken und «nachschnack».
- ♦ **Gefühl.** Ein Top-Öl kratzt beim Herunterschlucken im Hals. Das rührt von den Polyphenolen (Antioxidanzien) her und ist ein sicheres Qualitätsmerkmal.

Fettwissenschaftler Dr. Gertz bringt die richtige Auswahl auf die einfache Formel: «Nicht immer nur das billigste Öl kaufen, sondern das, welches am intensivsten nach Olive riecht.» Womit wir unter anderem beim Preis wären, und da sagt einem der gesunde Menschenverstand ungefähr das Gleiche wie beim Wein: Für wenig Geld gibt es nun mal kein Spitzenprodukt. «Für ein gutes Öl muss man pro Liter mindestens zwischen zehn und 15 Euro ausgeben», so Dr. Gertz. Hervorragende Qualität kann im Schweizer Handel durchaus 30 Franken kosten.

Doch es gilt auch der Umkehrschluss: Ein hoher Preis garantiert noch kein hochwertiges Olivenöl. Die verlässlichsten Wegweiser sind eben Geruch und Geschmack.

Je sonniger, desto ertragreicher

Ölivenöl ist gesund, köstlich und kostbar. Letzteres liegt in der Natur der Sache: Die Herstellung bedarf der Handarbeit und ist sehr arbeitsintensiv. Fünf Jahre mindestens braucht ein Olivenbaum, bis die Ernte lohnt; pro Jahr trägt er circa 50 bis 70 Kilogramm Früchte. Aus dieser Menge werden zwischen fünf bis zehn Liter Öl gewonnen. Der Ölgehalt hängt von der Anzahl an Sonnenstunden ab, der Bewässerung und dem Klima der Anbauregion.

Lieber von Hand statt vom Boden

Ein extrem wichtiger Faktor für die Qualität wie für den Preis des Öles ist die Erntemethode – sie macht bis zu 80 Prozent der Herstellungskosten aus. Ideal, weil am schonendsten für Baum und Olive, ist die Ernte per Hand (zum Teil mithilfe kleiner Rechen). Pneumatische Kämme oder Rüttelmaschinen sind ebenfalls von Vorteil, um eine Ernte ohne Qualitätsverlust zu gewährleisten. Die «Ernte» vom Boden (herabgefallene, reife Oliven) oder das traditionelle Herabschlagen sehr reifer Oliven bringt in der Regel kein Öl der Güteklasse «Nativ extra» mehr hervor. Der Transport der Oliven zur Ölmühle muss gut durchlüftet erfolgen. Je schneller die Oliven verarbeitet werden, desto besser – jede Lagerung bedeutet Qualitätsverlust, etwa durch unwillkommene Gärungsprozesse.

In der Mühle werden die Oliven gewaschen, gemahlen und der Olivenbrei geknetet. In Zentrifugen trennt man das Öl schliesslich von den Feststoffen und filtert es, um es haltbar zu machen. ■

Profi-Tipp

Gerne mal ein Grieche

«Ich probiere verschiedene Öl aus und entscheide mich dann zumeist für fruchtige, nicht so bittere. Natürlich «extra vergine»! Wie überall, sollte man Vertrauen in den Produzenten haben. Wenn wir griechische Öle verwenden, dann gerne von Pria und Antikleia. Sehr gut ist auch das slowenische Vanja Duc von Maurino.»

Joannis Malathounis

Siehe auch die Olivenöl-Rezepte auf S. 35–36