

Gutes Olivenöl und Wein – haben viel gemein

Weintrauben und Oliven beanspruchen für ein hochwertiges Produkt ähnliche Voraussetzungen

Manchmal sitze ich bei meinem Lieblingsitaliener und frage mich, wieso ich eigentlich noch immer Hauptspeisen bestelle? Wo doch das knusprige Weißbrot, das Olivenöl und das Meersalz des Gedeckellers mich auch theoretisch durch einen kompletten, glücklichen Abend begleiten könnten? Dieser intensive, grasige Geschmack, das auf der Zunge perlende Salz und die damit korrespondierende Einfachheit des Weizenbrot – zu einem Glas leichtem Rotwein ist das doch immer wieder ein Traum.

Wein und Öl am selben Hang

Der Anbau und die Herstellung von Olivenöl haben sich seit hunderten von Jahren nicht verändert. Genau wie beim Wein spielen der Boden und die Gegend für den Geschmack eine große Rolle. Weht eine salzige Brise vom Meer her, nehmen die Oliven ganz andere Mineralien als im Inland auf. Es gibt nur wenige Lebensmittel, die so stark reglementiert werden wie Olivenöl. Die EU-Verordnung schreibt Güteklassen, Grenzwerte für chemische Parameter, die genaue Kennzeichnung und sogar die geschmacklichen Anforderungen vor! Nicht selten besitzen deshalb viele Winzer auch Olivenhaine, denn ihr Wissen, die technischen Gerätschaften und die Arbeitskräfte zur Ernte stehen auch nach dem Herbst zur Verfügung – und Oliven werden meist zwischen November und Januar von Hand sorgsam geerntet, kurz vor ihrer Vollreife.

Mechanische Herstellung

Bei der Ernte von Hand oder mit einem kleinen Rechen fallen die Oliven in große, gespannte Netze. So werden Druckstellen vermieden, die schimmeln und den Geschmack verfälschen. Spätestens nach einem Tag werden die Oliven mit den Kernen entweder kalt gepresst (bei zu hoher Temperatur schwinden die guten Inhaltsstoffe) oder kalt extrahiert, also wie in einer Zentrifuge geschleudert. Ein einzelner Baum bringt im Jahr 50-70 Kilogramm Oliven, was gerade einmal für 7-10 Liter Olivenöl reicht.

Güteklassen für Olivenöl

Die höchste Güteklasse bei Olivenöl ist »Nativ extra« oder »Extra vergine«. Hierbei sind nur rein mechanische Herstellungsverfahren ohne Wärmezufuhr erlaubt. Das Öl muss in seinem Geruch und Geschmack fehlerfrei und leicht fruchtig sein. Sein Säuregehalt darf 0,8 % nicht übersteigen. Die chemische Qualität von »nativem« Öl ist ein wenig geringer, auch dürfen leichte sensorische Fehler geschmeckt oder gerochen werden. Steht auf der Flasche nur »Olivenöl«, ist es meist ein Mix aus raffinierten und nativen Ölen. Diese Qualität eignet sich gut zum Braten und Kochen, denn bei hohen Temperaturen schwinden die feinen Aromen ohnehin.

Probieren Sie einmal selbst

Ähnlich wie bei der Verkostung von Wein lässt sich auch die Qualität guter Olivenöle testen. Treffen Sie sich doch einmal mit Freunden, und jeder bringt sein Lieblingsöl mit. Ein paar Esslöffel in einem sich nach oben verengenden, abgedeckten Glas mit der Hand schwenkend erwärmen. Dann schnuppern Sie leicht in das Glas, die flüchtigen Aromakomponenten sammeln sich oben unter der Abdeckung. Zuletzt wird am Öl genippt. »Kauen« Sie die Delikatesse und lassen Sie sie über Ihre Zunge gleiten. Olivenöl wird unterschieden in fein-fruchtig, mittel-fruchtig und intensiv-fruchtig. Eine leichte Schärfe und ein bitterer Geschmack unter der Fruchtigkeit sind Zeichen von Frische! Ranzig, muffig oder essigartig sind Fehler und sollten nicht vorkommen. Als Fettersatz und zum Würzen eignen sich besonders scharfe Olivenöle, sie sättigen auch schneller als normale Fette und sind sehr gesund. Die einfach ungesättigten Fettsäuren wirken sich positiv auf die Insulinempfindlichkeit aus und verringern das Cholesterin im Blut. Ich fülle aus dem liebevoll bemalten und handgefertigten

Testorpf Weinblog 013 - Olivenöl

Tontopf noch ein Schälchen voll. Und abschließend zum Baguette ein Glas Rotwein – das Hauptgericht fällt heute schon wieder aus.