

OLIVENÖL



Themen

Vorwort

1. Historie

2. Baumarten, Baumpflege, Oliven

3. Öl-Herstellung

4. Inhaltsstoffe von Olivenöl

5. Vermarktung

6. Gesundheit

7. Verwendung von Olivenöl

8. Weltproduktion

Fazit

Bei meinen Recherchen zum Thema Olivenöl habe ich gelernt, dass bei diesem Lebensmittel am meisten geschwindelt und betrogen wird.

Die meisten in Supermärkten angebotenen ``Olivenöle ``nativ extra bzw. extra vergine `` sind gefälscht, aromatisiert, gefärbt, mit anderen Kernölen verschnitten.

Woran liegt dies ? Die Herstellung reinen Natur-Öls in bester Qualität ist teuer. Pro Liter Öl muss man mit 5-8 Arbeitsstunden rechnen. Hinzu kommen Kosten für Pressung, Abfüllung, Lagerung, Transport, Marketing, Steuern. Dabei ist noch gar nicht berücksichtigt dass ein Grundstück in der optimalen Lage vorhanden sein muss auf dem Olivenbäume gepflanzt werden. Diese Tragen erst nach Jahren erste Früchte.

Bei Olivenöl ist es wie bei fast allen Lebensmitteln. Besonders in Deutschland geht ``Geiz ist geil`` vor Qualität. Die meisten Konsumenten haben allerdings noch nie bestproduziertes reines Öl probiert.

Bei einer Fernsehsendung über den ``Gemüsemarkt`` in Paris sagte ein französischer Händler:

`` Deutschland ist der Müllplatz für Lebensmittel! `` Was die anderen nicht mehr kaufen liefern wir an die deutschen Discounter.

In Deutschland wird von allen europäischen Ländern am wenigsten für Lebensmittel ausgegeben – unter 10 % vom Einkommen!!

1.Historie

- Erste Funde die auf Olivenölherstellung hinweisen führen auf 8.000 Jahre v. Chr. zurück
- In Ägypten fand man ca. 3.000 Jahre alte Wandgemälde mit Olivenmotiven.

- Die Phönizier brachten die ersten Olivenbäume nach Griechenland, auf Kreta gibt es Spuren aus der Zeit um 4.000 v.Chr.
- Der Olivenöl-Handel hatte eine große Blüte im römischen Reich
- Im Mittelalter haben die Mönche wieder eine Olivenölkultur entwickelt nachdem die Produktion einige Jahrhunderte in Vergessenheit geraten war.
- Heute gibt es noch bis zu 5.000 Jahre alte Bäume in Griechenland, durchschnittlich werden Olivenbäume 300 bis 600 Jahre alt.

2. Baum-Arten,

Baumpflege, Oliven

- Bekannt sind ca. 150 Olivenbaumsorten die Tafeloliven und Oliven zur Ölgewinnung erbringen.
Angeblich gibt es sogar bis zu 1000 Baumsorten, wobei dies oft regionale Bezeichnungen sind oder für die Öl-Produktion ungeeignete Pflanzen.
In Italien gibt es ca. 30, in Spanien 35, in Griechenland ca.25 Baumsorten. Die Baumsorten werden ihrer Eignung entsprechend je nach Klimazone eingesetzt.
- Entscheidend für den Geschmack und das Aroma von Oliven/Olivenöl sind
 - Sorte
 - Klima/Jahrgang
 - Lage/Bodenbeschaffenheit
 - Reifegrad bei der Ernte
 - Art der Pressung
 - Perfektion bei der Verarbeitung



- Oliven sind zunächst grün und werden schwarz bei voller Ausreifung
- Ein Olivenbaum bringt je nach Alter und Größe von ca.10 kg (Norditalien) bis zu 100 kg (Süditalien) Oliven, daraus ca. 1-6 Liter ÖL.
Die Bäume legen bei der ``Olivenproduktion`` oft ein Jahr Pause ein.
- Wichtig ist Winterruhe und regelmäßiges Schneiden um dauerhaft Spitzen-Oliven zu erhalten.
- Der größte Feind der Olive ist die Olivenfliege. Sie tritt vor allem in regenreichen Jahren auf. In letzter Zeit treten auch öfter schädliche Pilze auf die in manchen Regionen schon ganze Jahresernten zerstört haben.
Die Bekämpfung mit rein biologischen Mitteln ist aufwendig.



3. Öl-Herstellung

- Olivenbäume blühen im Mai, aus 100 Blüten werden nur 2-3 Oliven!! Das Erntevolumen ist ab August erkennbar.
Der Erntezeitpunkt ist regional unterschiedlich, z.B. Toskana-früh, Südtalien-spät!!
- Olivenöl hat eine grüne (viel Chlorophyll) bis goldgelbe (viel Carotin) Farbe.
- Olivenöle sind meist ``Cuvées`` aus mehreren Sorten, es gibt inzwischen auch rein-sortiges Öl. Ob dies aber bessere Qualität bringt ist nicht erwiesen.
- Zur Herstellung von Top-Olivenöl sind folgende Kriterien entscheidend:
 - pflücken per Hand, um die Früchte nicht zu beschädigen und schlechte auszusortieren (ähnlich wie bei Spitzenweinen!). Länger abgefallene Oliven sind für gutes Öl nicht mehr geeignet.
 - rasche Pressung nach der Ernte (möglichst innerhalb von 2 Tagen), Vermeidung von Sauerstoffzufuhr bei der Verarbeitung. Um Spitzenöle zu erhalten findet die Pressung sogar nur wenige Stunden nach der Ernte statt.
 - rasche Filterung bei zu hohem Zuckergehalt in den Oliven
 - Abfüllung in dunkle Gefäße (Vermeidung von Oxydation), kühle Lagerung bei bis zu 20 Grad.
- Mit Maschinenernte wird oft billiges Supermarkt-Öl hergestellt.
- Trübes, ungefiltertes Öl schmeckt frisch gut, hält wegen der enthaltenen Schwebstoffe aber nicht so lange wie gefiltertes Öl.
- In modernen Öl-Mühlen werden die Oliven zunächst gewaschen und dann ohne Berührung mit Sauerstoff gepresst bei 20-27 Grad. Durch Rühren des entstandenen Breis wird das Öl vom Wasser abgesondert.
- Olivenöl aus besten Früchten und gut verarbeitet hält einige Jahre und baut sich nur langsam ab.

- Eine spezielle Philosophie ist die Pressung ohne Kerne. Öl von entkernten Oliven ist etwa doppelt so teuer und schmeckt etwas milder als mit Kernen gepresstes Öl.
- Mit Kernen gepresstes Öl ist ziemlich ``scharf``, wenn es frisch ist.

Man muss beim Öl-Kauf entscheiden zwischen Spitzenöl das wie Medizin aus der Natur wirkt oder Billigöl aus Supermärkten als Fett-Ersatz.



4. Inhaltsstoffe von Olivenöl

- Säure-gehalt
Der %-Gehalt an Fettsäure wird in g Ölsäure ausgedrückt und soll 0,8 % in 100 g Öl nicht übersteigen. Bei unsachgemäßer Verarbeitung oder Lagerung ungefilterter Öle kann dieser Wert überschritten werden, damit wird die Öl-Qualität beeinträchtigt.

6. Gesundheit

- Die Art der Säure Zusammensetzung und der Antioxidantien verleihen dem Olivenöl Körper, Wohlgeruch und Haltbarkeit.
- Olivenöl wiegt 916 g/ Liter , hat 9,3 Kcal pro Gramm (wie fast alle anderen Fette)
- Der Fettanteil im Öl liegt bei 98-99%, die Triglyzeriden (Phenole, Vitamin E etc.) betragen 1 bis 2 %
- Fette:
 - gesättigt 14%
 - ungesättigt 77%
 - mehrfach gesättigt 9%

Gutes Olivenöl hilft gegen

- Bluthochdruck
- hohes Colesterin
- Magen- und Darmgeschwüre/Krebs (vorbeugend)
- Verdauungsprobleme
- Entzündungen im Verdauungstrakt
- Alterung

Spitzenöle enthalten das 10-fache an Polyphenolen und Vitaminen als billiges ``Industrie-Öl``. Letzteres ist eher schädlich, insbesondere wenn viel Chemie zur Schädlingsbekämpfung eingesetzt wird um hohe Erträge zu erzielen.

7. Verwendung von Olivenöl

- Hauptverwendung natürlich in der Küche
 - zum Braten bis 180 Grad
 - als Würze zu Speisen aller Art ja nach eigenem Geschmack (Salat, Fisch, Fleisch, e.t.c.)
 - auch als kleine Delikatesse zu frischem Weiß-Brot
-
- Medizin und Kosmetik
 - Seifen, Bademittel
 - gegen Hautkrankheiten
 - gegen Alterung der Haut
 - für Medikamente bei Magenprobleme



8. Welt-Produktion von Olivenöl

- Weltproduktion ca. 3,5 Mio Tonnen jährlich, davon EU 75%
- Olivenöl liegt nur auf Platz 8 der Öle
- 1. Palmöl 48,5 Mio Tonnen
- 2. Sojaöl 41,6 Mio Tonnen
- 3. Rapsöl 27,0 Mio Tonnen

Spanien ist mit Abstand der größte Produzent vor Italien, Griechenland, Türkei, Tunesien u.a.

Große industrielle Produzenten und Vermarkter in Europa sind Bertoli, Dante u.a., sie beliefern die Discount- und Supermarktketten.

- Olivenöl wird verbraucht
 - in der EU zu 71%
 - davon Italien 28%
 - davon Spanien 17%
 - in USA 9%
- Pro-Kopf-Verbrauch
 - in Griechenland 20 Liter p.a., in Italien 13 Liter, in Deutschland 0,8 Liter

ca. 70-80 % des ``italienischen Öls`` kommt nicht aus Italien sondern aus Spanien, Tunesien, Griechenland Türkei usw. und wird über Italien vermarktet, da so ein höherer Preis erzielbar ist.

Fazit

Olivenöl als Delikatesse oder ``Medizin`` kann man nur durch Direktbezug vom Produzenten erhalten. Man sollte sich vor Ort informieren wie Baumpflege, Ernte und Pressung vorgenommen werden.

(Artikel wurde aktualisiert im Februar 2021)

