

OLIVENÖL-ABC

EINKAUFEN

Achte auf die Herkunft:

- Kaufe Olivenöl wenn möglich beim Fachhändler. Dieser setzt Qualitätsöle nie Tages- oder Kunstlicht aus, sondern stellt, wenn überhaupt, leere Flaschen aus.
- Kaufe Olivenöl des aktuellen Erntejahres. Auf der Flasche sollte das Abfülljahr stehen, nicht nur die Mindesthaltbarkeit.
- Achte auf die Herkunft der Oliven. Hier lohnt es sich das Kleingedruckte auf dem Etikett zu lesen (italienisches Olivenöl mit Oliven aus Europa ist kein italienisches Olivenöl).
- Kaufe Öle von Produzenten, die selbst Oliven anbauen.
- Qualitätsöle gibt es nicht zum Schnäppchenpreis! Im Fachhandel sind diese ab 20.- Franken pro 5 dl erhältlich.
- Besuche, wenn möglich Top-Produzenten vor Ort. Adressen findest du zum Beispiel im Olivenölführer FLOS OLEI (www.flosolei.com).

LAGERN

Schütze Olivenöl vor Sauerstoff, Licht und Wärme:

- Verschliesse geöffnete Flaschen gut. Sauerstoff beschleunigt die natürlichen Oxidationsprozesse im Öl.
- Brauche geöffnete Behälter zügig auf.
- Lagere Olivenöl dunkel. Licht oder gar Sonneneinstrahlung lassen Olivenöl schnell ranzig werden.
- Schütze Olivenöl vor Wärme. Die optimale Lagertemperatur liegt zwischen 14 °C bis 18 °C. Temperaturen über 20 °C beschleunigen den Alterungsprozess.

KOCHEN

Olivenöl darf unabhängig von der Qualitätskategorie erhitzt werden. Der Rauchpunkt liegt bei ca. 210 °C, beim Frittieren bei 170 °C. Du kannst also mit Olivenöl bedenkenlos braten, frittieren und backen.

GESCHMACK

Negative Attribute eines Olivenöls:

- Ranzig (kommt am häufigsten vor), stichig/schlammig, modrig/feucht/erdig, nasses Holz und Wein oder essigartig. Diese negativen Attribute können ein Olivenöl vollkommen verderben.
- Positive Attribute eines qualitativ hochwertigen Olivenöl sind Fruchtigkeit, Bitterkeit und Schärfe: In Mundhöhle, Rachen und Hals entwickeln sich Schärfe und Bitternoten in unterschiedlichen Abstufungen von dezent und flüchtig bis kräftig und lang anhaltend.
- Dabei gibt es folgende Schlüsselaromen:
 - Duft nach frisch geschnittenem Gras
 - Grüne, unreife Mandel
 - Blätter von Strauchtomaten
 - Frische Artischocke_ Grüne Banane
 - Nebenaromen: Kräuter, Ruccola, Radicchio, grüner Apfel und Zitrusfrüchte.