



Praktische Tipps von Olivenölprofi und Koch Urban Schiess*

Einkaufen

Achten Sie auf die Herkunft:

- _ Kaufen Sie Olivenöl wenn möglich beim Fachhändler. Dieser setzt Qualitätsöle nie Tages- oder Kunstlicht aus, sondern stellt, wenn überhaupt, leere Flaschen aus.
- _ Kaufen sie Olivenöl des aktuellen Erntejahres. Auf der Flasche sollte das Abfülljahr stehen, nicht nur die Mindesthaltbarkeit.
- _ Achten sie 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).
- _ Kaufen sie Öle von Produzenten, die selbst Oliven anbauen.
- _ Qualitätsöle gibt es nicht zum Schnäppchenpreis! Im Fachhandel sind diese ab 20.– Franken pro 5 dl erhältlich.
- _ Besuchen sie, wenn möglich Top-Produzenten vor Ort. Adressen finden sie zum Beispiel im Olivenölführer FLOS OLEI (www.flosolei.com).

Aufbewahren

Schützen Sie Olivenöl vor Sauerstoff, Licht und Wärme:

- _ Verschiessen Sie geöffnete Flaschen gut. Sauerstoff beschleunigt die natürlichen Oxidationsprozesse im Öl.
- _ Brauchen Sie geöffnete Behälter zügig auf.
- _ Lagern Sie Olivenöl dunkel. Licht oder gar Sonneneinstrahlung lassen Olivenöl schnell ranzig werden.
- _ Schützen Sie 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. Sie können also mit Olivenöl bedenkenlos braten, frittieren und backen.



Geschmack

_ Negative Attribute eines Olivenöls: Ranzig (kommt am häufigsten vor), stichig/schlämmig, 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
- _ Nebearomen: Kräuter, Rucicola, Radicchio, grüner Apfel und Zitrusfrüchte.

**Der gelernte Koch Urban Schiess ist im Besitz der Lizenzen für Olivenöl und Schokolade der ZHAW, Departement Life Sciences und Facility Management, er ist Mitglied des Schweizer Olivenölpanels und hat das eidgenössische Diplom für Erwachsenenbildung.*