

Gut geölt

Schon klar, man soll nur bestes Olivenöl verwenden. Aber was ist das, bestes Olivenöl? Einfach das teuerste aus dem Supermarkt? Eine kleine Nachforschung und Handreichung

Von Mercedes Lauenstein und Juri Gottschall

Dieser Text ist bereits im September 2017 erschienen. An der beschriebenen Situation hat sich jedoch auch bis heute nichts verändert. Der im Text mehrfach zitierte Silvan Brun hat gemeinsam mit der Stiftung „[IOF](#)“ (International Olive Foundation) im Februar 2020 die bisher größte Studie zur Qualität von Olivenöl Extra Virgine im Schweizer Einzelhandel angefertigt. Es ist uns ein großes persönliches Anliegen auf diese wichtige Arbeit hinzuweisen, weshalb wir [die Studie](#) hier bereitstellen.

Wenige Produkte wecken auf Anhieb so viele gute Assoziationen wie Olivenöl. Schönheitsgeheimnis des Mittelmeers! Abendsonne, Leinenhemd, türkisfarbenes Meer, frisch gebratener Fisch aus dem Tagesfang des Ortsfischers, zitrusfarbener Wein, viele Freunde, eine Tafel, Gesundheit, Liebe, und irgendwo im Hintergrund knorrige Verrenkungen jahrhundertalter Olivenbäume.

Die Wahrheit ist, wie Wahrheiten so sind, nicht halb so romantisch. Das dringt langsam auch aus kulinarisch bewanderten Kreisen ins kollektive Bewusstsein vor. *Extra vergine* oder in Deutschland *Natives Olivenöl extra* ist leider entgegen aller Behauptungen kein Qualitätsmerkmal. Fast ausnahmslos jedes Olivenöl im Handel trägt diese Bezeichnung, obwohl selten eines die gesetzlichen Qualitätskriterien dieser Klassifikation einhält. In den Flaschen drin ist nämlich meist nur *Vergine*. Falls überhaupt. Die meisten Olivenöle sind gepanscht, verdorben, ranzig. In seinem Buch „*Extra Vergine: Die erhabene und skandalöse Welt des Olivenöls*“ geht der in Ligurien lebende amerikanische Autor Tom Mueller der globalen Olivenölindustrie auf den Grund und weist nach, dass Etikettenschwindel Standard ist und die Branche Profite verspricht wie sonst nur der Drogenhandel.

Mittlerweile hat sich der Satz „Verwenden Sie nur bestes Olivenöl!“ zu einem Allgemeinplatz entwickelt

Mittlerweile hat sich der Satz „Verwenden Sie nur bestes Olivenöl!“ zu einem Allgemeinplatz entwickelt. Auch wir benutzen ihn auf Splendido ständig. Nur ist er für den Olivenöl-unkundigen Leser leider damit in etwa so hilfreich wie der Satz „Achten Sie immer gut auf Ihre Gesundheit“. Ja, wie denn, wo denn, was denn?

Namhafte Zeitungen helfen einem bei der Suche nach einer seriösen Bezugsquelle für gutes Olivenöl auch nicht weiter, wenn sie wieder und wieder die handelsüblichen zehn Olivenöle miteinander vergleichen und einer gewinnt. Unter Blinden ist der Einäugige natürlich König, ein zweites Auge schenkt ihm deshalb trotzdem keiner. Und Artikel namens „Die zehn besten Olivenöle des Jahres“ in Genusszeitschriften und auf Foodblogs? Wirken ebenso verwirrend. Wer schreibt da was und warum? Die Abhängigkeit von Anzeigenkunden mit denen man es

sich nicht verschmerzen kann, sind – in Zeiten von *sponsored content* erst recht – ebenso verbreitet wie Halbwissen.

Eins ist klar: Um gutes Öl von schlechtem zu unterscheiden, braucht man sensorisches Talent, viel Wissen und vor allem Erfahrung mit der Verkostung von Ölen unterschiedlicher Qualitätsstufen.

Fundiert in Rage reden über das Thema kann sich zum Beispiel der Schweizer Silvan Brun, 31 Jahre alt. Er ist einer der Ideengeber der Stiftung „[International Olive Foundation](#)“ und legt sich auf seinem Blog „Master of Olive Oil“ regelmäßig mit der Olivenölindustrie an. Bruns Ziel und das der Stiftung: Den gesetzlichen Qualitätsstandard *Extra Vergine* ein und für alle Mal vor Missbrauch zu schützen.

Wer sich darüber aufregt, dass in einigen Restaurants neuerdings für eine Portion Olivenöl Geld verlangt wird, sollte sich eigentlich lieber darüber freuen: es deutet zumindest darauf hin, dass dem Wirt an Produktqualität gelegen ist

Denn bisher, sagt Brun, gleiche die Suche nach einem guten Olivenöl für den normalen Konsumenten tatsächlich der Suche nach dem heiligen Gral. „Es grassiert die Ahnungslosigkeit“, sagt er. Brun kennt selbst Köche aus der hohen Gastronomie, die bestes Fleisch, frisches Gemüse und edelsten Fisch kaufen, um sie anschließend in billigstem Öl ertränken zu können. Der krasse Kostendruck mag ein entscheidender Grund hierfür sein. Noch viel mehr ist es allerdings das Unwissen. Die Industrie hat ihnen jahrzehntelang etwas vorgemacht. „Man kocht ebenso wenig mit schlechtem Öl, wie man schlechten Wein trinkt“ sagt Brun.

Wer sich darüber aufregt, dass in einigen Restaurants neuerdings für eine Portion Olivenöl Geld verlangt wird, sollte sich eigentlich lieber darüber freuen: es deutet zumindest darauf hin, dass dem Wirt an Produktqualität gelegen ist.

Ein sehr gutes Olivenöl, sagt Brun, muss als Feinkostprodukt, als Würzmittel, als Basis bildende Zutat begriffen werden und ist im Supermarkt zu Supermarktpreisen selten zu bekommen. Die Olivenölproduktion ist ein aufwendiges, kostspieliges Unterfangen. Im traditionellen Anbau werden pro Hektar Land 600 Olivenbäume gepflanzt, die in vollem Ertragsalter von 15 Jahren je nach Behang und Reife der Oliven einen Ölertrag von 600 bis 1.500 Litern ergeben.

Zum Vergleich: Auf einem Hektar Weinberg können immerhin mit 2.500 bis 10.000 Liter Wein produziert werden. Da erstaunt es schon, dass die Konsumenten im Regelfall für die Weinflasche viel mehr bezahlen als für die Olivenölflasche, aus der sie in Deutschland durchschnittlich gerademal 0.85 Liter pro Jahr konsumieren. Der Olivenölertrag hängt maßgeblich vom Baumschnitt, von der Bewässerungsmöglichkeit, vom Reifegrad der Oliven zum Erntezeitpunkt und von der Verarbeitung in der Mühle ab. „Auch hier gilt: Weniger ist mehr“, sagt Brun und ergänzt: „gut gepflegte, regelmässig geschnittene Bäume, von welchen man grüne Oliven erntet, die man schnell und kurz in ultramodernen und eher etwas unromantisch anmutenden Edelstahlmaschinen verarbeitet, versprechen hervorragende Öle.“

Zudem sind die Öle unreifer Oliven nach wissenschaftlichen Erkenntnissen wahre Medizinwunder, da sie ein Sammelsurium an hoch effektiven Antioxidantien beinhalten. Man erkennt sie unter anderem daran, dass das Öl neben einer schönen frischen Fruchtigkeit auch bitter ist und im Hals kratzt. Überreife Oliven, solche also, die zu spät geerntet wurden und eher milde, süßliche Olivenöle ergeben (man erinnere sich an die in Goldfolien eingepackten, teuren Öle), bringen hingegen nur noch eine zu vernachlässigende Menge der hochgelobten sekundären Pflanzenstoffe mit.

Nach der Gewinnung wird das Olivenöl von einem oder mehreren Gremien aus Experten verkostet und bewertet. Korrekterweise darf nur ein sensorisch einwandfreies Öl als *extra vergine* in den Handel gelangen. Im Fachjargon spricht man dabei von „Fehlerfreiheit“ und der „Abwesenheit von Defekten“. Finden sich im naturbelassenen Olivenöl geringste sensorische Fehler (ranzig, stichig, schlammig, erdig, modrig, feucht, wein- oder essigartig, gurkenartig, schmierölig, wurmstichtig uvm.), wird aus dem *extra vergine* je nach Intensität des wahrgenommenen Fehlers sogleich ein *vergine*, heißt *natives Olivenöl* oder gar ein lampante, heisst *Lampantöl*. Während das leicht fehlerhafte vergine Olivenöl ohne Bedenken konsumiert werden kann, darf das stark fehlerhafte Lampantöl nicht an die Konsumenten abgegeben werden, so will es eigentlich das Gesetz.

Es kann gar nicht so viel Extra Vergine produziert werden, wie momentan verkauft wird.

Bruns Mission ist keineswegs, aller Welt erstklassiges Öl aufzuzwingen. Er will nur Klarheit schaffen. Es wäre ohnehin unmöglich, den Olivenöl-Bedarf der Welt ausschließlich mit hochwertigem Öl zu decken. Würde aktuell jeder Deutsche auch nur 0,1 Liter mehr hochwertiges Olivenöl im Jahr konsumieren, könnte der Markt schon nicht mehr mit bedient werden. Brun sagt einen Satz, der so falsch klingt, dass man ihn umdrehen will, und doch ist er auf irre Weise richtig: „Es kann gar nicht so viel Extra Vergine produziert werden, wie momentan verkauft wird.“

Aber Brun hält das bei transparenter Kennzeichnung für kein Problem: „Der Markt reguliert sich selbst. Es wird immer genug Menschen geben, denen gute Qualität das entsprechende Geld nicht wert ist“.

Wer sich ganz bewusst mit weniger als *extra vergine* zufriedengeben möchte, soll das tun können, daran ist nichts Verwerfliches sagt Brun. Vergleichbar ist das mit Obst: Kirschen der ersten Handelsklasse sind süß, frisch, rot, prall und kosten auch entsprechend. Kirschen der zweiten Klasse sind natürlich auch in Ordnung. Sie haben aber ein paar Dellen, schmecken vielleicht nicht ganz so aromatisch, halten sich nicht mehr so lange, werden aber auch zu einem geringeren Preis verkauft. Für einen Kirschkuchen oder Marmelade sind sie aber allemal perfekt. Und wenn sie entsprechend gekennzeichnet sind, kann man sie auch gezielt kaufen.

Das Ziel der Stiftung [International Olive Foundation](#) ist die Durchsetzung eines eigenen Qualitätssicherungssiegels für die wenigen echten *Extra Vergine Olivenöle*, die der Markt bietet. Zu haben ist es schon, aber die Produzenten müssen sich dafür selbst bewerben. „Der Produzent oder der Abfüller, der das Siegel auf seinen Flaschen sehen möchte, muss alles, wirklich alles offenlegen, quasi als ob er die Steuererklärung ausfüllen würde“ sagt Silvan Brun.

Ein 19-seitiges Antragsformular fragt den Olivenöl-Hersteller nach allen möglichen Details zu seinem Betrieb, seinen Oliven, zu Ernte und Produktionsprozess, zur Lagerung und zur Vermarktung. Entsprechen diese Angaben den strengen Kriterien der Foundation, darf der Antragsteller sein Öl zur sensorischen Analyse einsenden. Drei unterschiedliche Experten-Panels, die anonym für die Foundation arbeiten, analysieren das eingesandte Öl daraufhin chemisch und sensorisch. Sind alle Bewertungen einwandfrei und ist der Plausibilitätstest der Foundation zudem positiv (Kontrollverkostung des Öls), bekommt das Produkt das begehrte Siegel, allerdings auch nur die eingesandte Charge. Stichprobenartig werden später einzelne Flaschen aus dem Handel zurückgekauft, wieder verkostet und verglichen, um sicherzustellen, dass der Betrieb nach Erhalt des Siegels nicht zu pfuschen beginnt.

Das ist ein peinlich penibles Verfahren, das sehr viel Geld kostet, aber anders geht es nicht, so Brun, denn es werden faktisch nie Olivenöle wegen mangelnder Qualität aus dem Verkehr gezogen, obwohl genau das Sinn und Zweck der in der EU aber auch der in der Schweiz geltenden Gesetze ist.

„Dass die fehlerhaften Lampantöle in den Regalen der Lebensmitteleinzelhändler stehen bleiben, hat mit dem korrupten System zu tun“, sagt Brun. „Staatliche Olivenöl-Panels arbeiten nicht selten mit der Industrie zusammen und stellen den Abfüllern sogenannte „Gefälligkeits-Atteste“ aus, die amtlich bescheinigen, dass das kontrollierte Öl den gesetzlichen Anforderungen entspreche, was es in Wahrheit allerdings nicht tut. Eindeutig mangelhafte Proben, die ich schon zum Test an staatliche Panels eingesandt habe, kamen als fehlerfrei klassifiziert zurück. In den Panels sitzen Vertreter, mit engen Verbindungen zu Industrie und Handel, die gezielt ihre eigenen Öle gut bewerten. Und das, obwohl es eine ISO-Norm für diese Panels gibt, die festschreibt, dass die Teilnehmer verpflichtend unabhängig arbeiten müssen.“

Protest daran wird nicht laut, weil der durchschnittliche Konsument gar nicht weiß, wie ein gutes Olivenöl schmeckt und er die überall erhältliche Qualität als normal empfindet. Ihm fehlt die sensorische Kompetenz, schlechte Öle zu entlarven und daraufhin zu boykottieren. Offiziellen, staatlichen Lebensmittelchemikern und -Kontrolleuren auch. Die müssen erstmal darauf achten, dass sich im Restaurant niemand beim Essen vergiftet.

Wer nun glaubt, ein Bio-Siegel mache die Qualität des Olivenöls bereits etwas besser, täuscht sich ebenfalls. Wie auch in anderen Branchen, sagt ein Biosiegel rein gar nichts über die Frische und Qualität eines Produktes aus. Natürlich muss eine umweltverträgliche Landwirtschaft die Zukunft sein, Bio-Siegel sind aber zu einem riesigen Geschäft verkommen. Bio-Organisationen bekommen teilweise bis zu zwei Prozent des Umsatzes für die Bereitstellung ihres Siegels.

Die besten Produkte sind sowieso biologisch einwandfrei, wenn auch ohne Siegel. Bestes Beispiel ist das Weingeschäft: In Bordeaux produziert fast jeder biodynamischen Wein, aber kaum einer schreibt es noch drauf. In der Weinbranche genießt Biowein keinen guten Ruf, deshalb schreibt man das Siegel lieber nicht drauf und arbeitet trotzdem nach biologischen Richtlinien.

Wem also wirklich daran gelegen ist, ein gutes Öl für sich zu finden, sollte sich Zeit nehmen und einmal ausführlich nach dem Olivenölhändler seines Vertrauens recherchieren. Eine der wenigen wirklich unabhängigen, sehr strengen Institutionen für Olivenöl ist die

Fachzeitschrift „Merum“, die jedes Jahr einen sehr kritischen Taschenführer für Olivenöle aus Italien herausgibt. Wer genau wissen will, was echtes *Extra Vergine* von falschem unterscheidet, nimmt am besten mal an einem Ölseminar teil und lernt die Verkostung und Bewertung selbst.

Ein grober, theoretischen Leitfaden für ein gutes Öl aber könnte folgender sein:

Gutes Olivenöl ist billig nicht herzustellen. Unter 15 Euro den Liter geht es nur in den seltensten Fällen. Sonderangebote sollten generell misstrauisch machen. Dennoch ist ein teures Öl auch nicht automatisch gut, da manchmal auch minderwertige Qualitäten teuer verkauft werden. Ein billiges Öl ist aber fast immer schlecht.

Wichtig ist außerdem, dass die Herkunft klar auf dem Etikett ausgewiesen ist. Das ist Pflicht. Steht da, die Öle stammten pauschal aus der „EU“, sollte man dieses Mischöl stehen lassen. Die Öle werden nach der zweifelhaften Verarbeitung durch halb Europa gekarrt und können nur von minderer Qualität sein. Eine gute Mischung aus einem Land mit klarer Herkunftsangabe, ist hingegen durchaus empfehlenswert. Öle müssen nicht immer sortenrein sein.

Olivenöl ist außerdem licht-, luft- und temperaturempfindlich. Je dunkler die Glasflasche und je kühler die Lagerung, desto besser. Die Farbe des Öls spielt hingegen für seine Qualität eine untergeordnete Rolle.

Ein gutes Olivenöl kratzt im Hals. Sanft bis stark.

Viele sagen, ein gutes Öl schmecke und rieche zum Beispiel nach Gras oder Mandeln. Bei über 1500 verschiedenen Olivensorten und fast ebenso vielen Geschmacksausprägungen kann es aber, ähnlich wie beim Wein, noch viele andere Noten aufweisen und als was man sie sensorisch identifiziert, hat auch mit den eigenen Geschmackserinnerungen zu tun. Was für einen Profi nach Mandeln schmeckt, kann für den Laien auch nach etwas völlig anderem schmecken. Wichtig ist, dass das, was man riecht und schmeckt, eindeutig der Pflanzenwelt zuzuordnen ist. Egal ob das nun der Geschmack von Blättern oder Tomaten oder Stauden ist. Es muss immer ausnahmslos pflanzlich schmecken.

Ist dieses Kriterium erfüllt, sollte man sich fragen: Schmeckt es frisch? Also eher nach einem frischen, grünen Blatt oder eher nach einem verwelkten?

Ein gutes Olivenöl kratzt im Hals. Sanft (der Profi spricht dann von einem „taktilen Prickeln“) bis stark. Die Ausprägung des Kratzens ist kein Qualitätsmerkmal, auch wenn es sortenbedingt starke Unterschiede gibt.

Und zu guter Letzt natürlich die Frage: Welche Rolle spielt eigentlich die Nationalität des Öls? Ist Italien das Land des besten Olivenöls, oder doch Spanien, oder Griechenland? Um diese Frage zu beantworten, muss man zwei Sachen berücksichtigen: Die Qualität eines Olivenöls hängt von der Olivensorte, dem Boden, dem Klima und der Arbeit des Menschen und seiner Maschinen, mit welcher er die Oliven zu Öl verarbeitet ab. So hat Griechenland beispielsweise tolle Bäume mit guten Früchten, leider aber auch rückständige Verarbeitungstechnologien. Gute Öle findet man in Griechenland kaum, obwohl die Leute das Gegenteil glauben.

Was man vielleicht, wenn man etwas Pauschales sagen will, sagen kann: Ein italienisches Öl aus Mittel- bis Norditalien hat eher florale Noten, es erinnert an eine süße, weiße Blüte, wie ein ganzer Garten.

Spanische und griechische Öle können in der Regel eher blättrig, krautig und würziger sein. Ein gutes griechisches Öl kann man mitunter auch für ein spanisches halten. Aber die regionalen Unterschiede sind in jedem Land groß. Sizilianische Öle etwa schmecken oft deutlich nach Tomate und sind selten bitter.

Interessanter als das Herkunftsland sind eigentlich die Olivensorten

Interessanter als das Herkunftsland sind eigentlich die Olivensorten, sagt Silvan Brun. „Picual und Pendolino sind schöne und interessante Oliven. Pendolino aus dem Chianti Classico zum Beispiel. Die Schärfe steigt an und wärmt die Kehle, dann geht sie weg und kommt wieder zurück. Das gibt es nur bei Pendolino. Blends, also Mischungen, sind ausgleichender und komplexer als Monocultivar. Aber selbst in sortenreinen Ölen sind oft verschiedene Chargen aus verschiedenen Olivenhainen oder Reifegraden gemischt um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Wenn das Öl zu bitter ist, werden zum Beispiel ein paar reifere Oliven beigemischt um es milder zu machen. Ich kann Komplexität erzielen, wenn ich andere Sorten einarbeite. Gute Öle zu assemblieren ist die große Kunst....“

Aber das alles ist dann der nächste Schritt.