



Ich werde oft gefragt, woran man wirklich gutes und gesundes Olivenöl erkennt. Viele verlassen sich auf Etiketten, Preise oder Auszeichnungen. In der Praxis sind jedoch ganz andere Faktoren entscheidend. Mit etwas Erfahrung kann auch ein Laie ein gutes Öl relativ sicher erkennen.

### **1. Wie erkennt man als Laie ein gesundes Olivenöl**

Ein hochwertiges Olivenöl erkennt man zuerst am Geruch und Geschmack. Ein gutes Öl riecht frisch, oft nach grünem Gras, Tomatenblättern oder Artischocke. Im Mund sollte es leicht bitter sein und im Hals ein leichtes Kratzen verursachen. Dieses Kratzen ist kein Fehler, sondern ein Zeichen für einen hohen Polyphenolgehalt.

Fehlt diese Schärfe komplett und schmeckt das Öl flach oder fettig, ist es meist von geringerer Qualität. Auch die Farbe ist kein verlässliches Qualitätsmerkmal. Ein gutes Öl kann grün oder goldgelb sein. Entscheidend sind immer Geruch und Geschmack.

Ein weiterer Hinweis ist das Erntedatum. Hochwertige Öle geben dieses an. Idealerweise sollte das Öl nicht älter als 12 bis 18 Monate sein.

### **2. Was macht ein gesundes Olivenöl aus**

Ein wirklich hochwertiges Olivenöl enthält viele Polyphenole. Diese liegen bei guten Ölen meist zwischen 250 und 500 mg pro Kilogramm. Sehr hochwertige frühe Ernten erreichen Werte von über 600 mg pro Kilogramm. Zum Vergleich: Die letzte chemische Analyse im Labor im Dezember 2025 hat uns einen Polyphenolgehalt von 512 mg pro Kilogramm bestätigt

Polyphenole sind starke Antioxidantien. Sie schützen die Zellen vor oxidativem Stress und wirken entzündungshemmend. Der Säuregehalt ist ein weiterer wichtiger Wert. Natives Olivenöl extra darf maximal 0,8 Prozent freie Fettsäuren enthalten. Hochwertige Öle liegen meist deutlich darunter, häufig zwischen 0,2 und 0,4 Prozent.

Zusätzlich spielt der Peroxidwert eine Rolle, der die Frische angibt. Gute Öle liegen meist unter 10 meq O<sub>2</sub> pro Kilogramm.

### 3. Frühe Ernte und schnelle Pressung

Weir ernten unsere Oliven bewusst früh, meist im Oktober, wenn sie noch überwiegend grün sind. In dieser Phase ist der Gehalt an Polyphenolen am höchsten. Der Ölertrag liegt dann nur bei etwa 12 bis 16 Prozent. Bei später Ernte kann er auf 20 Prozent und mehr steigen, allerdings auf Kosten der Qualität.

Nach der Ernte werden die Oliven innerhalb weniger Stunden verarbeitet, idealerweise unter 6 Stunden. Bereits nach 24 Stunden beginnt ein messbarer Qualitätsverlust. Die Verarbeitung erfolgt ausschließlich mechanisch und kalt, unter 27 Grad. Höhere Temperaturen erhöhen zwar die Ausbeute, zerstören aber wertvolle Inhaltsstoffe.

### 4. Olivenöl als Teil eines gesunden Lebensstils

Olivenöl besteht zu etwa 70 bis 80 Prozent aus einfach ungesättigten Fettsäuren, vor allem Ölsäure. Diese kann helfen, den LDL Cholesterinspiegel zu senken und das Herz Kreislauf System zu schützen. Zusätzlich enthält es Vitamin E sowie Polyphenole, die entzündungshemmend wirken.

Studien zur mediterranen Ernährung zeigen, dass ein regelmäßiger Konsum von hochwertigem Olivenöl das Risiko für Herzkrankheiten und chronische Entzündungen reduzieren kann.

### 5. Warnung vor günstigen und gepanschten Olivenölen

Ein besonders wichtiges Thema ist die Qualität im Handel. Viele günstige Olivenöle sind nicht das, was sie vorgeben zu sein. Ein Teil der Öle wird mit minderwertigen Ölen gemischt oder stammt aus sehr später Ernte mit geringer Qualität. In manchen Fällen werden auch raffinierte Öle beigemischt, die kaum noch wertvolle Inhaltsstoffe enthalten.

### 6. Woran erkennt man problematische Öle

Sehr niedriger Preis ist oft ein erstes Warnsignal. Hochwertige Produktion ist aufwendig und kann nicht extrem billig sein. Fehlende Angaben zum Erntedatum oder zur Herkunft sind ebenfalls kritisch. Angaben wie „Mischung aus EU und Nicht EU Ländern“ deuten meist auf industrielle Ware hin.

Im Geschmack sind solche Öle meist neutral, flach oder sogar leicht ranzig. Es fehlt die typische Bitterkeit und Schärfe. Auch lange Haltbarkeitsangaben von zwei Jahren und mehr sind oft ein Zeichen für standardisierte Massenware.

### 7. Die richtige Verwendung in der Küche

Ein hochwertiges Olivenöl sollte vor allem roh verwendet werden. Wir nutzen es täglich über Salat, Gemüse oder einfach mit frischem Brot. Typisch italienische Pasta wird direkt nach dem Kochen in frischen Olivenöl geschwenkt. Etwas frischer Knoblauch und Stücke von Tomaten dazu und fertig ist das Familienessen. So bleiben alle Inhaltsstoffe erhalten. Zum leichten Anbraten ist es geeignet, da der Rauchpunkt je nach Qualität zwischen 180 und 210 Grad liegt. Dauerhaft hohe Temperaturen sollte man jedoch vermeiden.



Spaghetti Aglio Olio – wenn es schnell gehen muss!

Spaghetti kochen, Knoblauch kien hacken nicht pressen, in gutem Olivenöl bei niedriger Hitze sanft ziehen lassen, nicht bräunen. Nudeln aldente untermischen, mit etwas Kochwasser binden, frischen, gehackten Chili und frisches Öl dazu, fertig.

## 8. Haltbarkeit und Entwicklung über die Zeit

Frisches Olivenöl ist ein Naturprodukt und verändert sich mit der Zeit.

In den ersten 1 bis 3 Monaten ist das Öl am intensivsten, mit kräftiger grüner Farbe, frischen Aromen und einem hohen Polyphenolgehalt. Zwischen 4 und 6 Monaten wird der Geschmack etwas runder und milder, die Farbe kann sich leicht ins Goldgelbe verändern. Nach 6 bis 12 Monaten nimmt die Intensität weiter ab, Bitterkeit und Schärfe werden schwächer, das Öl bleibt jedoch bei richtiger Lagerung weiterhin gut verwendbar. Ab etwa 12 bis 18 Monaten verliert das Öl zunehmend an Frische und wertvollen Inhaltsstoffen. Deshalb empfehlen wir, hochwertiges Olivenöl möglichst innerhalb von 6 bis 12 Monaten nach der Ernte zu verbrauchen, um Geschmack und gesundheitliche Vorteile optimal zu nutzen.

## 9. Lagerung und warum wir Blechkanister verwenden

Olivenöl ist sehr empfindlich gegenüber Licht, Sauerstoff und Wärme. Diese drei Faktoren führen dazu, dass das Öl schneller altert und wertvolle Inhaltsstoffe wie Polyphenole verloren gehen. Idealerweise sollte Olivenöl kühl bei etwa 14 bis 18 Grad, dunkel und luftgeschützt gelagert werden.

Aus genau diesem Grund verwenden wir Blechkanister. Sie schützen das Öl vollständig vor Licht, sind deutlich stabiler als Glas und lassen kaum Sauerstoff eindringen. Zudem bleibt die Qualität über einen längeren Zeitraum konstant, besonders bei größeren Mengen. Im Vergleich zu klaren Glasflaschen, die Licht durchlassen und das Öl schneller altern lassen, sind Blechkanister die deutlich bessere Wahl für die Lagerung von hochwertigem Olivenöl.

## Fazit

Ein wirklich gutes Olivenöl erkennt man nicht am Etikett, sondern an seiner Herkunft, der Verarbeitung und seinem Geschmack. Frühe Ernte, schnelle Pressung und eine schonende Bewirtschaftung führen zu einem Produkt, das geschmacklich intensiver und gesundheitlich deutlich wertvoller ist. Genau so arbeite ich in meinen Hainen in Kalabrien.

