

Es ist Zeit für einen Ölwechsel

Olivenöl ist in deutschen Küchen längst kein Exot mehr: Ein paar Tropfen auf Parmesan, Mozzarella, gebratenen Fisch, und man fühlt sich selbst in Bottrop dem Mittelmeer ein Stückchen näher.

Doch die Unterschiede zwischen den einzelnen Ölen sind groß: Da gibt es filigrane, duftig schmeckende aus der Provence, Dickflüssige, fette aus Spanien, Pfeffrig würzige aus der Toskana.

Die Suche nach dem richtigen Olivenöl ist ähnlich schwierig wie die nach gutem Wein. Vielleicht sind es gerade deswegen in Deutschland oft die Weinspezialisten, die auch die besten Öle ausfindig machen und verkaufen.

„Wer den feinen Geschmack eines Weinkenners hat; zeigt auch bei Olivenöl ein gutes Gespür“, sagt Andreas März, Chefredakteur der Fachzeitschrift „Merum“, die über italienische Weine und Olivenöle berichtet. Kenner schmecken selbst die Unterschiede zwischen verschiedenen Jahrgängen heraus und schwärmen immer noch von der Ernte 2003.

Doch welches Olivenöl das Beste ist, darüber gehen die Meinungen der Experten auseinander. Andreas März schwört – was Wunder – auf Öle aus der Toskana und Sardinien. „Ein gutes Öl muss scharf sein und bitter“, erklärt er. „Es kann einem bei der Verkostung richtig die Tränen in die Augen treiben.“ Doch keine Sorge – die Öle der Spitzenklasse benutzt man ohnehin nur wie ein Gewürz – in vorsichtiger Dosierung.

„Ich schätze das Olivenöl der Familie Galantino aus dem Norden Apuliens am meisten“, sagt Herbert Seckler, Betreiber des Promi-Treffs „Sansibar“ auf Sylt. Der Weinkeller der Bar gehört zu den umfangreichsten und besten in Deutschland. „Es hat eine tolle Fruchtnote, keine Bittertöne – das ist für mich ist das Entscheidende.“ Zwei weitere Favoriten von Seckler: Das Öl vom griechischen Weingut in Lakudia (im südlichen Lakonien) und das „Huile d'Olives de Provence“, das der Deutsche Robert Bauer in Frankreich presst.

Aber wie erkennt der Laie ein gutes Öl? Eigentlich sollte die Bezeichnung „extra vergine“ ein Hinweis auf Olivenöl der Extraklasse sein. Doch die Herstellerländer Griechenland, Spanien, Italien und Türkei überschwemmen den Markt auch mit billigen Ölen, alle unter dem Namen „extra vergine“. „Eigentlich ist ein Olivenöl extra vergine die Mercedes-Klasse unter den Ölen“, sagt Manfred Kriener, Chefredakteur von „Slow Food“, dem Magazin der gleichnamigen Genießer-Vereinigung. „Trotzdem werden unter dieser Bezeichnung in vielen Läden teilweise so fehlerhafte Öle verkauft, dass man im Grunde doch wieder Moped fährt.“

Um als „extra vergine“ zu gelten, muss ein Öl hohen Geschmackskriterien entsprechen. Es darf auf keinen Fall ranzig schmecken, sondern sollte ein wenig bitter und am Gaumen scharf sein. Zudem muss die Fruchtnote deutlich hervortreten.

Ein solches Öl können nur Produzenten liefern, die bei Anbau, Ernte und Pressung an wichtige Anforderungen erfüllen. Es sind meist Höfe, auf denen die Oliven per Hand oder mithilfe eines kleinen Rechens gepflückt werden. Innerhalb weniger Stunden kommen sie in einer Ölmühle unter zentne schwere Granitrollen und werden zu Brei vermahlen. Dieser wird dünn auf Roste aufgebracht und dann gepresst. Bei Tropfölen, den (um im Bild zu bleiben) Rolls-Royce unter den Speiseölen, läuft der Saft ohne Druck aus den zermahlenen Oliven. Das ergibt dann sehr viel weniger, aber umso wertvolleres Öl. Alle Vorgänge müssen möglichst schnell vonstatten gehen – damit es nicht zu einer Oxidation und damit zu Geschmacksverfälschungen kommt.

Bei billigen Ölen verwenden die Bauern auch Oliven, die bereits als Fallobst auf dem Boden lagen oder lange

gelagert wurden, teilweise werden sogar verdorbene Früchte benutzt. „99 Prozent aller Weine werden sauber und korrekt produziert. 90 Prozent der in Europa produzierten Olivenöle aber sind minderwertig“, vergleicht Manfred Kriener.

Andererseits: Warum sollte beim Öl nicht dasselbe passieren wie schon beim italienischen Wein? „Der war vor 30 Jahren auch noch schlecht“, sagt Andreas März. „Und davon kann jetzt keine Rede mehr sein. Die Olivenöl-Herstellung wird eine ähnliche Entwicklung nehmen.“

So unterschiedlich die Ansprüche bei der Produktion, so unterschiedlich sind auch die Preise. Die Spanne reicht von drei Euro bis 180 Euro pro Literflasche. „Das Teuerste ist nicht unbedingt das Beste“, erklärt Robert Bauer. Ein Olivenöl für drei Euro allerdings könne nicht von guter Qualität sein.

Wer sich von einem guten Wein- und Olivenölhändler beraten lässt, ist meist auf der sicheren Seite und bekommt ein echtes Qualitätsöl. Oder man verlässt sich auf seinen eigenen Gaumen. Beim Händler oder in Seminaren kann man lernen, wie man ein gutes Olivenöl erkennt: Es riecht nach frisch geschnittenem Gras, Tomaten- und Artischockenblättern – und nach der Fruchtigkeit der Olive. Es sollte scharf und bitter schmecken. Und auf keinen Fall Braun- und Beigetöne haben. Vorsicht auch bei trübem Olivensaft: Solche Öle halten in der Regel nicht mehr lange. Und wer Pech hat, trägt ein bereits schlecht gewordenes Produkt mit nach Hause.

Anja Schmidt-von-Rhein

Die weltbesten Olivenöle

CARTE NOIRE

Die Olivensorte Taggiasca aus dem Hinterland von San Remo gibt dem Tropföl des Herstellers „Roi“ einen gleichmäßig milden Geschmack nach Haselnuss. Für zehn Kilo Öl werden ca. 400 Kilo Oliven gebraucht. Um 25 Euro/0,5 Liter.
www.kadewe.de

LAKUDIA

Das Öl vom griechischen Weingut in Lakudia schmeckt aromatisch rund und herb nach Kräutern, Petersilie und Thymian. Im Nachgang brennt der Saft der Athinio-Olive etwas in der Kehle. Um 14 Euro für 0,5 Liter
www.sansibar.de

HUILE D'OLIVES DE PROVENCE A.O.C

Die Oliven kommen von den wertvollen Plantagen rund um Les Baux und tragen die eigene Herkunftsbezeichnung A.O.C. Die kleine Produktion ist meist binnen kurzer Zeit ausverkauft. Um 17,50 Euro für 25 cl,
www.acetoria.de

MOREA TROPFÖL

Für sein griechisches Tropföl mahlt der Ulmer Heinz Neth die Olivensorte Koroneiki in einer traditionellen Steinmühle in der südlichsten Ecke des Peloponnes. Es hat einen kräftigen und buttrigen Geschmack, wenig fruchtig. Um 23 Euro/0,5 Liter über
www.kadewe.de

GALANTINO

Das Olivenöl im auffälligen Tonkrug aus dem Norden Apuliens hat Herbert Seckler, Betreiber der Sylter „Sansibar“, für das Beste der Welt. „Es hat eine tolle Fruchtnote, keine Bittertöne.“ Um 14 Euro/0,5 Liter über
www.sansibar.de

