

# Lebensmittel

## Olivenöl

### Woran erkennt man ein erstklassisches Olivenöl

Vielfach wird in der Gastronomie Olivenöl von schlechter Qualität verwendet. Aufgrund der folgenden Kriterien kann dies jedermann selber beurteilen:



Bei einem erstklassigen Olivenöl

- *ist der Name des Produzenten mit Adresse vermerkt. Bei einem schlechten Öl ist weder der Namen des Produzenten noch die Adresse vermerkt.*
- *ist der Jahrgang und das Abfülldatum vermerkt, dies ist aussagekräftiger als das Haltbarkeitsdatum.*
- *ist die Höhe des Polyphenolgehalts deklariert (nicht unter 300 mg/kg)*
- *ist die Erntetechnik (möglichst von Hand) und / oder die Olivensorte angegeben.*
- *ist das Herkunftsland aufgeführt (in der Schweiz obligatorisch).*

Erstklassiges Olivenöl wird in dunklen Glasflaschen oder anderen licht- und sauerstoffgeschützten Behältnissen verpackt angeboten.

Die Produktion von Olivenöl ist aufwändig. Doch nicht jedes teure Olivenöl ist von guter Qualität. Hingegen ist der tiefe Preis für ein «extra vergine»-Olivenöl in der Regel ein Hinweis auf minderwertige Qualität.

Olivenöl, welches auf altmodischen Mühlen mit Hilfe von Pressmatten gepresst wird, ist mit grosser Wahrscheinlichkeit fehlerhaft und genauso ungeniessbar wie Olivenöl, das eine gelbliche Farbe hat.

Falls die Möglichkeit besteht, das Olivenöl zu verkosten, erkennt man ein gutes Öl an der Abwesenheit von Fehlern wie zum Beispiel einer Stichig- oder Ranzigkeit. Gutes Olivenöl ist fruchtig, es darf mehr oder weniger bitter sein und es sollte scharf schmecken und im Hals kratzen.

