



Olivenöl das flüssige Gold

Olivenbäume sind in der mediterranen Landschaft ein wichtiges Gestaltungselement. Wer südlich vom Gardasee durch Italien reist, den begleiten sie bis nach Sizilien. Die oft knorrigen Gesellen sind Zeugen für eine jahrtausendealte Landwirtschaft. Das Schöne an den bis zu 500 italienischen Olivensorten ist, dass sie je nach Region unterschiedliche Öle hervorbringen. Da ist für jeden Geschmack etwas dabei.



Silbrig-grün schillern die länglichen Blätter im Wind. Jetzt, im Juni, verwandeln sich gerade die Blüten in winzige Oliven, die dann im Spätherbst geerntet werden. Wir sind auf dem Bioweingut „Il Palagio“ in der Nähe des toskanischen Städtchens Figline Val D'Arno, das dem britischen Rockstar Sting und seiner Ehefrau Trudie Styler gehört. Zu dem Anwesen, auf dem auch Wein gekeltert und Honig gewonnen wird, gehören rund 9000 Olivenbäume. „Unsere Sorten sind typisch für die Toskana, wir haben Moraiolo, Leccino und Frantoio“, sagt Gutsverwalter Paolo Rossi. „Aus den Oliven extrahieren wir direkt nach der Ernte unser Olivenöl extra vergine, ein Blend.“

Kaum eine Pflanze ist so symbolträchtig wie die Olive. Sei es in der alttestamentarischen Geschichte, in der eine Taube einen Ölzweig als Zeichen des Endes der Sintflut zur Arche Noah trägt. Außerdem wurde König David mit Olivenöl gesalbt, und Jesus hielt seine Versammlungen in Olivenhainen ab. Und im alten Rom galt ein Olivenzweigkranz als höchste Ehrung für einen Bürger. Kaum eine Pflanze ist so vielfältig verwendbar wie der Olivenbaum: Als Spender von wertvollem Öl durch seine Früchte der Gattung Steinfrucht, die als Lebensmittel genossen, aber auch für Kosmetika verwendet werden, das Holz wiederum wird für Schnitzereien genutzt und dient als Brennmaterial.

Olivenöl – Anti-Aging zum Essen

Uns sollen heute keine Schnitzereien, sondern das Öl interessieren. Aufgrund seiner hervorragenden Eigenschaften (sofern es mit Sorgfalt gewonnen wird) und seines Geschmacks ist Olivenöl extra nativ unverzichtbar für eine gesunde mediterrane Ernährung. Es ist unter anderem reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, an Polyphenolen und Vitamin E. Stoffe, die für die Zellerneuerung wichtig sind. Anti-Aging zum Essen, sozusagen.

Auf der Apenninhalbinsel sind gut 400-500 verschiedene Olivensorten heimisch, die eine große Bandbreite verschiedener Geschmacksrichtungen hervorbringen. In Ligurien beispielsweise wird aus der Olivensorte Taggiasca ein feinfruchtiges und mildes Öl gewonnen, in Apulien mit den Sorten Coratina und Ogliarola Barese ist es fruchtig-kraftig. In der Toskana hingegen weist das Öl aus Sorten wie Moraiolo, Leccino, Pendolino und Frantoio klassischerweise eine gewisse Bitterkeit und Schärfe auf, die mit dem hohen Anteil an gesunden Polyphenolen zu tun haben.

Das Jahr der Olive

Von Dezember bis Januar haben die Bäume eine kurze Ruhezeit, die dann mit dem Baumschnitt unterbrochen wird, der etwa alle zwei Jahre ➔

Das Weingut „Il Palagio“ mit seiner schönen Villa liegt oberhalb des Arnotal in der Provinz Florenz



Haben „Il Palagio“ 1997 erworben: Rockstar Sting und seine Frau Trudie Styler



Bei der Olivenernte auf der Fattoria Castellina müssen alle Familienmitglieder mit anpacken



Hoch hinaus – Die Ernte direkt im Baum ist für Fabio Montomoli nicht ungefährlich



In Netzen werden die geernteten Oliven aufgefangen



Nach der Ernte müssen die Oliven rasch in die Ölmühle gebracht werden, um Qualitätsverluste zu vermeiden.



Die Fattoria Castellina produziert reinsortiges Öl, hier aus der Sorte Moraiolo

stattfinden sollte. Dabei werden alte Äste entfernt und der Baum so ausgedünnt, dass er leichter zu ernten ist. Im März und April zeigen sich die ersten Triebe, die sich dann Ende Mai in Blüten verwandeln, von denen sich ein kleiner Teil später zu Oliven entwickelt. Aus 100 Blüten entstehen oft nur eine bis drei Oliven. Den Sommer über bis in den Spätherbst reifen die Oliven heran, bis sie geerntet werden können. Der ideale Erntezeitpunkt ist dann erreicht, wenn die Oliven noch am Baum hängen und einen Zuckergehalt von weniger als 30 g/kg vorweisen können. Besonders in Südtalien ist es leider üblich, dass mit der Ernte so lange gewartet wird, bis die Oliven zu Boden fallen. Zu diesem Zeitpunkt hat bereits die Oxidation eingesetzt, die wiederum negative Auswirkungen auf die Qualität hat.

Je nach Verlauf des Jahres beginnen Olivenbauern wie Fabio Montomoli, Besitzer der biodynamisch arbeitenden Fattoria Castellina, ab Mitte Oktober, große Netze rund um die Bäume auszulegen. Die Ernte per Hand ist anstrengend, auf Leitern stehend werden die Oliven von den Erntehelfern mit sogenannten Abstreifern von den Ästen geholt. „Im Durchschnitt ergibt ein abgeernteter Olivenbaum gut einen Liter Öl, die Menge kann allerdings stark variieren“, sagt der Toskaner Fabio. Wichtig ist jetzt, dass die Oliven schnell in die Ölmühle, den Frantoio, gelangen. Denn jeder längere Kontakt mit Sauerstoff mindert die Qualität des späteren Öls. Die Fattoria Castellina produziert Olivenöle Monocultivar, das heißt reinsortig aus einer Olivensorte. In der Toskana ist das eher ungewöhnlich, da hier meist verschiedene Sorten in einem Öl zu finden sind.

Zwei Methoden: Gepresst oder extrahiert

Es gibt zwei unterschiedliche Arten, Öl aus den Oliven zu gewinnen. Auf traditionelle Art mit-

hilfe einer Presse, die moderne Art ist die mit einer Zentrifuge. Der große Nachteil der traditionellen Methode ist, dass die Oliven beim Zerkleinerungsvorgang über eine relativ lange Zeit Sauerstoff ausgesetzt sind. Bei der Traditionsmethode werden die Oliven zunächst gewaschen und die Blätter entfernt. Dann werden sie mithilfe von Steinrädern zerkleinert und zu einem Brei vermahlen. Der Brei wird auf mehreren Matten – früher aus Stroh, heute aus Kunststoff – gestrichen, übereinander in eine Presse gestapelt und ausgepresst.

Die moderne Methode arbeitet anders. Hier wird das Olivenöl mithilfe einer Zentrifuge extrahiert. Die Oliven werden zuvor gewaschen und zerkleinert. Vor der Extraktion werden die zerkleinerten Oliven so lange unter Luftabschluss geknetet, bis sie einen Brei ergeben. Während des Knetens werden die kleinen Öltröpfchen zusammengeführt, um sie dann später besser extrahieren zu können. Auch wenn der Begriff „kalt gepresst“ eigentlich noch aus einer Zeit stammt, in der dem Olivenbrei warmes Wasser zur besseren Ausbeute hinzugefügt wurde, was bei den modernen Techniken nicht mehr notwendig ist, spielt die Temperatur noch immer eine Rolle.

Die Temperatur beim Kneten und Extrahieren darf vom Gesetz her nicht mehr als 27 Grad Celsius betragen, besser noch weniger als 25 Grad. 27 Grad ist die von der Europäischen Union festgelegte Temperatur, bis zu der sich ein Öl als „kalt gepresst“ beziehungsweise „kalt extrahiert“ nennen darf. Ideal sind Temperaturen von 21 bis 23 Grad, darunter wird die Extraktion schwierig. Über 25 Grad könnte die Qualität leiden. Im Anschluss an den Knetvorgang wird das Öl in der Zentrifuge von Wasser und den Feststoffen getrennt. Olivenöl sollte immer gefiltert werden, da ansonsten innerhalb von kurzer Zeit die Trübstoffe durch enzymatische Prozesse die Qualität des Öls mindern.

So is(s)t Italien im Gespräch mit dem Römer Marco Oreggia

Der Foodjournalist Marco Oreggia ist Herausgeber des Olivenöl-Führers „Flos Olei“, der jedes Jahr die besten Olivenöle des Mittelmeerraums prämiert.



Olivenöl

Signor Oreggia, es ist bekannt, dass viele der italienischen Olivenöle extra nativ, die im Handel erhältlich sind, qualitativ eher minderwertig sind. Woran liegt das und kann man dagegen etwas tun?

Diese Frage ist delikat, und man sollte vorsichtig mit ihr umgehen. Jedoch sollte man auch Klartext reden. Grundsätzlich ist zu sagen, dass leider nicht alle Olivenöle, die als italienische Öle verkauft werden, auch ausschließlich aus italienischen Oliven gewonnen werden. Diese Öle sind olfaktorisch und geschmacklich von niedriger bis mittlerer Qualität, entsprechen technisch allerdings den Anforderungen für ein Olivenöl extra nativ. Leider, muss ich sagen. Denn eine relativ elastische europäische Gesetzgebung erlaubt es besonders großen Olivenölherstellern, innerhalb der erlaubten Parameter Olivenöle extra nativ herzustellen und sie in den Handel zu bringen. Unsere Hoffnung ist es jedoch, mithilfe von Aufklärung, auch mit dem von mir herausgegebenen Führer und durch besonders qualitätsbewusste und wache Konsumenten, langsam zu mehr Qualität im Olivenöl zu gelangen. Weil die Verbraucher einfach nicht mehr die minderwertigen Öle aus dem Supermarkt akzeptieren.

Was müsste sich aufseiten der europäischen Gesetzgebung ändern?

Die Gesetzgebung auf europäischer Ebene ist immer noch unvollständig, besonders was die Klassifizierung von Olivenölen extra nativ anbelangt. Hier muss dringend nachgebessert werden. Allerdings muss man sagen, dass in den vergangenen Jahren viele Vorschriften zum Positiven verändert wurden. Die positiven Signale gelten den neuen Vorschriften für die Herkunft und für die Etikettierung. Auch die Nennung chemischer Daten, die es erlauben, zu erkennen, ob ein Öl aus sehr reifen und damit qualitativ minderwertigen Oliven extrahiert wurde, ist neu. Außerdem ist es heute einfacher, Etiketten von Ölen aus herkunftsbezeichneten Gegenden (DOP, IGP) und aus biologischer Landwirtschaft zu erkennen und zu entziffern.

Was kostet ein Liter Olivenöl, dessen Oliven per Hand geerntet wurden?

Die Ernte per Hand bedeutet natürlich höhere Kosten, wir können von etwa 20 bis 30 Prozent mehr ausgehen. Um die Kosten zu senken, ist es aber möglich, mit mechanischen Methoden zu ernten, die die Früchte nicht beschädigen und damit auch die Qualität nicht mindern. In jedem Fall kann kein

qualitätsbewusster Hersteller einen Liter Olivenöl für weniger als vier bis fünf Euro produzieren. Also kann ein Konsument nicht erwarten, für einen halben Liter Olivenöl weniger als 6 bis 8 Euro oder für einen Liter 10 bis 12 Euro zu bezahlen.

Woran erkennt ein Konsument, der keine speziellen Kenntnisse über Olivenöl hat, Qualität?

Eine gewisse Sicherheit geben Olivenöle, die bestimmte Herkunftsbezeichnungen tragen. Also beispielsweise DOP Chianti Classico oder IGP Toscana. Das sind Öle, die eine Kommission passieren müssen, die sie nach ihrer Güte prüft. Zu empfehlen sind auch Öle aus biologischer Landwirtschaft. Hilfreich ist es, wenn der Konsument sich mithilfe von Kursen oder Lektüre Kenntnisse verschafft, die ihm beim Erkennen eines Qualitätsöls helfen. Ein hilfreicher Hinweis ist auch, Olivenöl direkt beim Produzenten zu kaufen, beispielsweise in einem

Urlaub. Vor Ort kann man Öle auch vor dem Kauf verkosten.

Haben Sie noch einen Tipp zur richtigen Aufbewahrung von Olivenöl?

Es ist besser, Olivenöl in einer dunklen Flasche zu kaufen, da das Öl lichtempfindlich ist und die Lichtstrahlen dem Öl schaden könnten. Und man sollte die Flasche in einem Schrank aufbewahren. Außerdem sollten kleine oder mittelgroße Flaschen bevorzugt werden, da das Öl sehr leicht oxidiert.

*Text und Interview
Susanna del Pietro*

Bezugsquellen: Olivenöl von Sting/Il Palagio

bei info@toscabio.com

Fattoria Castellina, www.fattoriacastellina.com

Marco Oreggia, www.marco-oreggia.com

„Ein Tipp ist, Olivenöl direkt beim Produzenten zu kaufen, beispielsweise im Urlaub.“

