

# Für Kaiser Augustus war Olivenöl Garant eines langen Lebens

Ein Beitrag von Dorothea Goop-Jehle

**Sommerzeit ist Salatzeit. Meist werden Salate unter Zugabe von Öl zubereitet. Wer auf seine Gesundheit achtet, kauft kaltgepresste Öle, die weitaus bekömmlicher für unseren Organismus sind als die raffinierten. Ob ein Öl wertvoll ist, hängt vom Rohmaterial, aber auch sehr stark von der Art der Ölgewinnung ab.**

**Pflanzliche Fette helfen den Cholesterinspiegel zu senken**

Gesunde Öle sind reich an ungesättigten Fettsäuren, wovon einige zweifach ungesättigte sogar als essentielle Fettsäuren bezeichnet werden, da diese unser Körper braucht, um bestimmte Vitamine aufnehmen zu können. Während tierische Fette unseren Körper eher belasten, den Cholesterinspiegel nach oben treiben, stärken die naturbelassenen pflanzlichen Fette unseren Organismus und helfen unter anderem den Cholesterinspiegel zu senken.

**Bei der Raffination werden fast alle vorhandenen Nährstoffe zerstört**

Wird das Öl durch Raffination gewonnen, werden die Ölfrüchte oder -samen entsäuert, entschleimt, entlezhiniert, mit einer aggressiven Lauge vermischt und unter Wärmeeinwirkung gepresst. Dann wird die Lauge wieder vom Öl getrennt und dieses dann nochmals gebleicht und desodoriert, wobei es Temperaturen von bis zu 270 °C ausgesetzt ist. Raffinierte Öle sind deshalb fast unbegrenzt haltbar und sowohl geschmacks-, geruchs- als auch farbneutral. Dass bei dieser Verarbeitung fast alle in den Rohmaterialien vorhandenen Nährstoffe zerstört werden, versteht sich von selbst. Dafür sind diese Öle wegen ihrer Haltbarkeit und dem allgemeinen Bedürfnis nach geschmacklosen Ölen sehr einfach zu vermarkten und deshalb meist relativ billig

**Kaltgepresst – heisst: dem Pressvorgang wurde keine Hitze von aussen zugeführt**  
Wertvolle Öle werden aus reifen Ölfrüchten oder -samen gewonnen, die aus kontrolliert

biologischem Anbau stammen. Die weiteren Arbeitsschritte unterscheiden sich je nach dem Rohstoff. Wenden wir uns einmal dem Olivenöl zu, welches im Mittelmeerraum hergestellt wird. Vom Dezember bis Februar werden die reifen Früchte möglichst schnell verarbeitet, denn je frischer die Früchte, desto geringer der Säuregehalt und desto höher die Güteklasse. Die zerkleinerten Früchte werden mechanisch gepresst und unter diesem Druck erwärmt sich das Pressgut, wobei beim Olivenöl jedoch eine Temperatur von 40 °C nicht überschritten werden darf, ohne dass die Qualität darunter leidet. Der Saft dieser Pressung besteht aus Wasser und Olivenöl und meist werden diese beiden Flüssigkeiten durch eine Zentrifuge d.h. durch eine Schleuder getrennt. In manchen Betrieben wird das Öl noch filtriert, in anderen jedoch nicht, sodass sich auf dem Flaschenboden mit der Zeit diese Fruchtpartikel absetzen. Ein solches Öl wird meist unter dem Begriff *kaltgepresst*, *vergine* oder *extra vergine* verkauft. Kaltgepresst bedeutet aber nur, dass während der Pressung keine Hitze von aussen angewendet wurde, es sagt aber nichts darüber aus, wie hoch die Temperatur unter dem Pressdruck steigen darf. Ausserdem schliesst dieser Ausdruck nicht aus, dass das Öl noch zwecks Geschmacks- und Farbneutralisierung sowie Konservierung nachbehandelt wurde.

**Der Begriff nativ, welcher auch auf den Etiketten aufscheint, deutet auf ein mechanisch und kalt gepresstes und ausser Filtrierung nicht nachbehandeltes Öl hin.**

Der Ausdruck *extra vergine* wird für alle Öle mit einem Säuregehalt unter 1% verwendet, während *vergine fine* bis 2% und *vergine* bis 3.3% Säure enthalten dürfen.

Es ist ratsam, das Öl für ihren Salat in einem Geschäft zu kaufen, das diese Zusammenhänge kennt und ein entsprechendes Sortiment zur Verfügung hält. Im Welt- und Naturlada, Vaduz finden Sie eine reiche Auswahl an wertvollen Ölen. Fragen bezüglich Herkunft und genauer Herstellung der Öle werden ihnen jederzeit gerne beantwortet.