

# Flüssiges Gold: Das sollten Sie wissen

**KÜCHE** Olivenöl ist in aller Munde. Das Qualitätsbewusstsein ist aber steigerungsfähig. Dazu ein paar gute Tipps und ein überraschendes Rezept.

HERBERT HUBER  
piazza@luzernerzeitung.ch

Meine erste Bekanntschaft mit Olivenöl war keine gute. Ich war ungefähr zehn Jahre alt, als ich mit meinen Eltern und dem VW Käfer in Italien in den Zeltferien war. Wir waren in einem Garten-Ristorante. Der Padrone empfahl und empfahl. Insalata verstanden wir. Schnitzel auch. Der Salat kam. Mit viel, sehr viel Olivenöl getränkt. Anständig essen sollte ich, mahnte Papa Huber – leichter gesagt als getan, wenn es nicht mundet. Dann kam das Schnitzel. Gross und ölig und mit einem komischen Gout. Das muss in Italien so sein, meinte der Vater. Heute weiss ich es besser. Es muss keineswegs so sein. Es geht auch anders, ohne «Stinkeöl».

Olivenöl hat auch bei uns längst Einzug in die Küchen gehalten, in die privaten wie in jene der Beizen. Meine persönliche Meinung: Olivenöl gehört nicht zwingend in jede Wirtschaft. Sicher nicht dorthin, wo Koteletts und Cordon bleu Trumpf sind. In eine gutbürgerliche Landbeiz passt Schweizer Anken besser. Auch dieser ist nämlich gesund, nicht nur Olivenöl – was ohnehin nur dann gilt, wenn es von bester Qualität ist.

## Grosse Auswahl

Das Wissen ums Olivenöl ist aber oft marginal. Auf der Suche nach einem profunden Kenner in der Region bin ich auf Guido Fuster aus Meggen gestossen ([www.guidolio.ch](http://www.guidolio.ch)). «Stinkeöle» wie eingangs beschrieben, gebe es heute noch, sagt Fuster, andererseits aber auch wirklich gute und sauber produzierte Öle. Wer sich auf dem Laufenden halten will: «Merum», die Zeitschrift für Wein und Olivenöl aus Italien, bringt regelmässig gute Infos ([www.merum.info](http://www.merum.info)). Es sind aber beileibe nicht nur die Italiener, welche gute Öle produzieren. Spanien, Portugal und Griechenland haben ebenfalls Bestes zu bieten. Und neuerdings mischen Überseeländer kräftig mit. Südafrika, Kalifornien, Australien.



Wunderbares Olivenöl. Aber guter Ruf und Realität sind teils nicht dasselbe.

Getty

## Was ist «extra vergine»?

An einem Begriff kommt man nicht vorbei: extra vergine. Das ist ein natives, ein jungfräuliches Öl. «Nativ extra» und «extra vergine» sind dasselbe. Durch die schonende Extrahierung (ohne Erhitzen und absolutem Ausschluss von Sauerstoff) können beste Qualitäten erzeugt werden, mit minimalem Säuregehalt und feinstem Geschmack, ohne Fehleraromen und «Stichigkeiten». Aber

nur, wenn die intakten Früchte im richtigen Stadium gepflückt (nicht vollreif, nicht vom Boden aufgelesen) und in einer modernen, die Oxidation und Fermentation vermeidenden Ölmühle sauber verarbeitet werden. Nach Meinung vieler Fachleute verdienen rund 90 Prozent der als «extra vergine» verkauften Öle diese Bezeichnung gar nicht.

Den vollen Überblick zu haben, ist nahezu unmöglich, und sich an Semi-

## Rezept Olivenöl-Eis

(«Helado de aceite de oliva virgen», Rezept aus dem Fundus von Guido Fuster, Meggen, [www.guidolio.ch](http://www.guidolio.ch))

### Zutaten für 6 Personen

- Schale einer Orange und Zitrone
- 1 l Milch
- 300 g Zucker
- 12 Eigelbe
- 2 dl natives Olivenöl, mildfruchtig
- ½ l Schlagrahm
- 1 Orange (oder 2 Blutorangen)
- Zum Dekorieren ein paar dünne Schokoladeplättchen

### Zubereitung

- Orangen- und Zitronenschale dünn abschälen und zusammen mit der Milch zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und auf etwa 80 Grad abkühlen lassen. Orangen- und Zitronenschale entfernen. Zucker und Eigelbe mit dem Rührgerät schaumig rühren, bis der Zucker aufgelöst ist. Die Milch hinzufügen und gut verrühren. Weiter abkühlen lassen. Rahm steifschlagen. Olivenöl mit der abgekühlten Milch-Ei-Mischung gut verrühren. Rahm unterheben. In eine flache Schüssel füllen und im Gefrierschrank gut 2 Stunden gefrieren. Dabei zirka alle 15 Minuten umrühren.
- Servieren: Orange in Scheiben schneiden, auf Teller verteilen. 2 bis 3 Kugeln Olivenöleis darauflegen und servieren.
- Oder das Olivenöleis auf einem dünnen Schokoladeplättchen anrichten und mit 1 Tropfen Olivenöl dekorieren.

naren und Degustationen weiterzubilden, ist nicht jedermanns Sache. Aber es gibt eine Reihe hilfreicher Tipps.

## Worauf achte ich beim Einkauf?

- Wenn immer möglich nach dem Erntejahr fragen und neuste Ernte verlangen. Dann die gewünschte Geschmacksnote vorher abklären. Mild-, mittel- oder intensivfruchtig?
- Kalte Küche, Salate, Backen: Da eignet

sich laut Guido Fuster ein leicht- bis mildfruchtiges Öl.

- Allround-Gebrauch: Da passt ein mittelfruchtiges Öl am besten.
- Warme Küche: Fürs Marinieren, Braten und Würzen sollte es das Intensivfruchtige sein. Es kann auf gegen 220 Grad erhitzt werden, was das alte Vorurteil widerlegt, dass sich Olivenöl nicht zum Braten und Frittieren eignen soll.

## Wie soll es riechen?

Bestes Olivenöl muss frisch, grasigkräuterig riechen, es muss klar sein und leuchten. Die eigene Nase ist der beste Wegweiser. Wonach soll man schnuppern? Sempel geantwortet: nach grünen Aromen wie Gras, Kräutern, grünen Bananen, Artischocken und bei gewissen Sorten nach Zitrusfrüchten und grünen Tomaten. Niemals riechen sollte es nach Gekochtem, nach Überreifem, nach Käse-, Butter- oder Wein-Noten.

Fragen Sie nach Möglichkeit den ehrlichen, kompetenten Sachverständigen. Im Feinkostladen ist das Pflicht, und auch beim Grossverteiler sollte man nachfragen. Gut zu wissen: Das teuerste Öl muss nicht immer das beste sein.

Es gibt wie beim Wein gute und schlechte Olivenöl-Jahre, was sich auch auf die Preise niederschlagen kann. 2014 war kein gutes Jahr, bedingt unter anderem durch Wetter, Olivenfliegen-Plage und Pilzbefall.

## Feinde des Olivenöls

- Wärme: Im Sommer nicht im Flaschenauszug oder neben dem Backofen aufbewahren.
- Kälte: Nie im Kühlschrank oder im kalten Keller lagern, denn das «Kallen» oder Gefrieren schadet dem Öl enorm.
- Luft: Sauerstoff = Oxidation. Flasche immer luftdicht verschliessen. Einmal geöffnete Flaschen schnell verbrauchen.
- Licht: Schadet dem Olivenöl. Kaufen Sie es nur in dunklen Flaschen, und lagern Sie es lichtgeschützt.
- Wasser: Vermeiden Sie jeden Kontakt mit Wasser, das verdirbt das Öl rasch.
- Zeit: Olivenöl ist ein Frischprodukt und wird mit dem Alter nicht besser.
- Vor allem die trendigen naturtrüben Öle müssen absolut frisch sein, denn die Trübung besteht aus Stoffen, die das Olivenöl sehr schnell altern und verderben lassen. Tipp: Vor dem Kauf jedes Olivenöles die Flasche umdrehen. Wenn «Wolken» und Bodensatz sichtbar werden: im Zweifelsfall Hände weg.