

Kleine Olivenölkunde

Ob Olivenöl tatsächlich den Cholesterinspiegel senkt oder dabei hilft den Blutdruck zu senken sei dahingestellt. Fakt ist jedoch: Olivenöl zählt zu den gesündesten Ölen überhaupt. Immerhin ist es auch das einzige welches von Anfang bis zum Ende auf natürliche Art gewonnen wird und seine natürlichen Eigenschaften beibehält.

Das qualitativ beste Olivenöl hat ein Säuregehalt zwischen 0.1% und 0.8% und ist nur dann kaltgepresst wenn es bei einer Temperatur von maximal 27 Grad verarbeitet wird. Nur so darf es auch als „extranatives Olivenöl“ betitelt werden. Bei einem Säuregrad von 0.8 % bis 2% handelt es sich um nur noch um „natives Olivenöl“ (kaltgepresst). Und angeblich soll Olivenöl welches einen Säuregehalt von 2% übersteigt sogar krebsfördernd sein.

Am besten sollte Oliven in einer dunklen Glasflasche aufbewahrt werden um es vor Licht zu schützen. Wenn das Öl ungefiltert ist hat es eher eine trübe Farbe und ist noch recht frisch, je älter das Öl ist desto klarer wird die Farbe. Die richtige Lagerung hat auch auf den Geschmack des Öls eine Auswirkung. Es kann oxidieren und schmeckt „ranzig“. Zudem brennt es im Hals beim Abgang.

