

# 17 Wahrheiten, Ansichten und Tipps zum Olivenöl

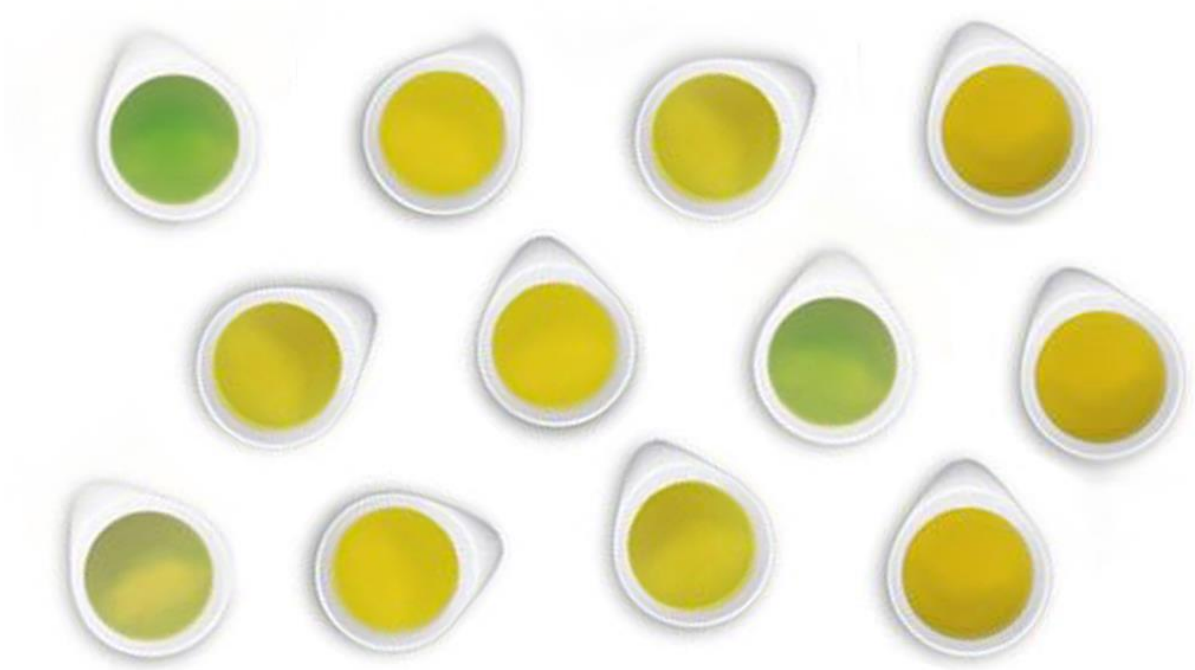
## Blogbeitrag 3

### 1. Was ist der Unterschied zwischen schwarzen und grünen Oliven?



Jede Olivenfrucht ist zunächst grün. Mit der Zeit changiert die Farbe vom Grünen ins Violette und am Ende der Reifung ist die Olive schwarz. Wenn Sie Oliven kaufen, die durchweg eine einheitliche Schwärze aufweisen, dann sind diese Oliven gefärbt. Die Schwarzfärbung wird mit Eisen-II-Laktat (E585) oder Eisen-II-Gluconat (E579) erzielt. Das ist legal, aber ich rate Ihnen davon ab, gefärbte Lebensmittel zu kaufen. Ungefärbte Oliven erkennen Sie daran, dass sie kein einheitliches Schwarz aufweisen, sondern mehrere Farbschattierungen von Grau bis Schwarz.

2. Welche Rolle spielt die Farbe des Olivenöls?



Je unreifer die gepressten Oliven sind, desto grüner wird die Farbe des Olivenöls sein. Meistens werden unreifen Oliven nicht separat gepresst, sondern mit halbreifen zusammen, denn die Ausbeute an gepresstem Öl ist bei unreif gepressten Oliven um ca. 50 % geringer als bei reifen.

Reife Oliven sind also ergiebiger im Hinblick auf die Ölgewinnung, wobei die Farbe des Olivenöls bei reif gepressten Früchten stärker ins Gelbe tendiert.

### 3. Warum sind manche Olivenöle bitter?

#### **Wann sollte ich mildes und wann intensives Olivenöl verwenden?**

Die Bitterkeit beim Olivenöl kommt aus dem hohen Gehalt an gesunden Phenolen. Die Phenole sind Antioxidanten und verlangsamen das Altern der Zellen. Die körpereigene Hormonproduktion des Menschen nimmt ab einem Alter von ungefähr 35 Jahren ab. Das hat zur Folge, dass der Körper Fette nicht mehr so gut verbrennen kann, weswegen man leichter an Gewicht zunimmt. Aus diesem Grund ist es ratsam, mit bitteren und scharfen Lebensmitteln den Stoffwechsel anzukurbeln, um fehlende Hormone zu kompensieren. Außerdem ist die Geschmacksrichtung „bitter“ zweifellos eine edle Komponente des menschlichen Geschmacksspektrums. Campari ist schließlich auch bitter und viele mögen ihn, ebenso wie bittere Schokolade. Ich persönlich liebe Bitteres. Das bedeutet nun aber nicht, dass man ausschließlich intensives Olivenöl mit Bitternote verwenden sollte. Auch ein mildes Olivenöl hat seine Daseinsberechtigung. Wenn Sie zum Beispiel Mayonnaise herstellen, sollten Sie ein mildes Olivenöl verwenden. Aber beim Braten wiederum vertragen die bitteren Öle höhere Temperaturen, da die einfach gesättigten Fettsäuren sehr hitzestabil und -beständig sind.

Wenn wir schon einmal die geschmacklichen Merkmale von Olivenöl angesprochen haben, darf ich Sie fragen, ob Sie schon einmal ungefiltertes Olivenöl probiert haben. Der Aspekt der (Nicht-)Filterung ist so wichtig, dass ihm ein eigener Blogbeitrag gewidmet ist.

**Link:**

**HABEN SIE FRAGEN, ANREGUNGEN, HINWEISE, MITTEILUNGEN, VORSCHLÄGE?**

**BITTE KONTAKTIEREN SIE UNS.**

**Ihre Ergins**

[ergin@vinvinowein.de](mailto:ergin@vinvinowein.de) & [n.ergin@vinvinowein.de](mailto:n.ergin@vinvinowein.de)