

17 Wahrheiten, Ansichten und Tipps zum Olivenöl

Blogbeitrag 8.2/13

11. Welche Flaschengröße ist für mich die richtige?

Wie lange ist das Olivenöl haltbar?

Es kommt natürlich ganz darauf an, wie hoch Ihr persönlicher Olivenölverbrauch ist. Sollten Sie einen gastronomischen Betrieb mit mediterraner Küche betreiben und jeden Tag 500 Speisen verkaufen, dann ist Olivenöl im 5-Liter-Kanister genau die richtige Wahl. Den verbrauchen Sie innerhalb von 3 Tagen.

Wenn Sie in einem Zweipersonen-Haushalt leben und vorwiegend bayrisch kochen – also Olivenöl vielleicht nur zum Anmachen von Salat verwenden – dann reicht eine 0,5-Liter-Flasche wahrscheinlich für mehrere Wochen.

Egal ob Sie nun viel oder wenig verbrauchen: Kaufen Sie stets die entsprechende Flaschengröße. Sie sollten ungefähr eine solch große Menge besorgen, dass die Flasche spätestens nach zwei Wochen verbraucht ist.

Dabei sollten Sie auch berücksichtigen, dass Sie eventuell mehrere Sorten Öl zu Hause vorrätig halten. Wir zum Beispiel verwenden zu Hause zwei Sorten Olivenöl (intensiv und medium), Kürbiskernöl, Walnussöl, Sesamöl, Traubenkernöl und Leinöl (Leinöl bietet den höchsten Anteil der wichtigen Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure).

Diese sieben Ölsorten sind aber nicht ständig bei uns vorhanden. Wir wechseln manchmal ab – aber zwei Sorten Olivenöl, steirisches Kernöl und auch Leinöl stehen immer parat.

Die Frage der Haltbarkeit führt uns direkt weiter zum Aspekt der Lagerung des Olivenöls. Darum solle es beim nächsten Teil des Blogs gehen.

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

BITTE KONTAKTIEREN SIE UNS.

Ihre Ergins

ergin@vinvinowein.de & n.ergin@vinvinowein.de