

Olivenöl im Test



Foto: GI Viktkoll

Im September testete Konsument, 18 verschiedene Olivenöle der Güteklasse „nativ extra“ auch bekannt als „Extra vergine“.

Olivenöl ist ein wesentlicher Bestandteil der Mittelmeerküche, dort wird es insbesondere als Allzweckfett eingesetzt. Durch seinen hohen Rauchpunkt (190°C bis 220°C) eignet es sich besonders zum Braten.

Auch schon im antiken Rom hatte Olivenöl eine große Bedeutung. Das Olivenöl wurde aus Spanien, Nordafrika, Südfrankreich und Griechenland importiert. Weil Olivenöl bei dunkler und kühler Lagerung bis zu 18 Monate halten kann, wurde es neben Getreide, getrockneten und gesalzenen Fischen bald zum wichtigsten Handelsgut der Antike. Auch in Österreich liegt das wertvolle Öl im Trend!

Der Test

Im September testete Konsument, 18 verschiedene Olivenöle der Güteklasse „nativ extra“ auch bekannt als „Extra vergine“ die wir in Supermärkten erstehen können. Leider war das Ergebnis sehr erschreckend, nur ein Öl bekam die Note „gut“, die anderen getesteten Öle waren durchschnittlich bis weniger zufriedenstellend.

Getestet wurde von einer deutschen Prüfungskommission. Die Öle wurden vor allem auf Geschmack, Geruch und Inhaltsstoffe getestet. Vier der Olivenöle konnten den feinen Gaumen der Experten überhaupt nicht beeindrucken, die Experten meinten sogar, dass diese Produkte nicht als „nativ extra“ verkauft werden dürften. Das Prüfpanel vermutet, dass jedes zweite Öl durch Wärme nachgebessert wurde. Durch Wärmebehandlung lassen sich Geruch und Geschmack verbessern, deswegen erhielten diese Produkte kein Testurteil.

Als Testsieger stieg das Olivenöl von Altis aus Griechenland hervor, die Profi-Verkoster beurteilten es mit „gut ausgewogen“.

PAK

PAK (polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe) auch bekannt als Schadstoffe, waren in allen getesteten Ölen enthalten. Die Situation verbesserte sich auch nicht, als man sich Phthalaten (Weichmacher) in den Testprodukten ansah. Weichmacher kommen wie PAK in Luft und Trinkwasser vor, durch fetthaltige Nahrungsmittel (dazu zählt auch Öl) werden Phthalaten aus Kunststoffen gelöst. Während dem Produktionsprozess läuft das Olivenöl mehrmals durch Kunststoffröhrchen, dies könnte die Ursache sein, dass acht Öle Weichmacher aufweisen.

Erschreckenderweise wurden in sieben Produkten, im Tierversuch, krebserregende Weichmacher gefunden.

Fazit

Olivenöl weist ein gutes Fettsäuremuster auf, es enthält zu etwa 80 % die wertvolle, einfach ungesättigte Ölsäure. Erschreckend sind die Schadstoffe, die die Öle in Österreich aufweisen! Vermehrte und genaue Kontrollen könnten möglicherweise zu einer Besserung beitragen!

Redaktion: Schlanker Leben