

Über die Qualität von Olivenöl

Ob Olivenöl, Leinöl, Hanföl, Walnussöl oder Rapsöl – nicht jedes Öl hält, was es verspricht. MEINE VITALITÄT sagt Ihnen, worauf beim Kauf zu achten ist.

16.03.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Schauen Sie genau aufs Etikett

Anders als bei großindustrieller Herstellung ergeben die kaltgepressten Öle der Ölmühle viel weniger Ertrag und sind nur einige Monate haltbar. Ölmüller Störzbach wundert sich, „wie man glauben kann, dass für knapp drei Euro pro Liter ein hochwertiges Olivenöl herauskommen kann. Für so wenig Geld würde kein Olivenbauer sein mit viel Mühe und Leidenschaft hergestelltes gutes Olivenöl verkaufen.“ Beim Kauf von Olivenöl rät er daher, genau aufs Etikett zu schauen: „Wichtig ist, dass das Öl kaltgepresst wird.“

Auf die Qualität kommt es an

Beim Öl sollten Sie wirklich nicht sparen. Ein hochwertiges Öl kann dem Körper viel Gutes tun. Zwar ist es kein Wundermittel gegen Gelenkschmerz, Infarkt, Krebs und andere Gebrechen, aber in Kombination mit echten gesunden Lebensmitteln besonders wohltuend für Ihre Gesundheit. Es ist viel Aufwand, jedes Jahr Rohstoffe in konstanter hoher Qualität zu bekommen durch Rohstoffverkostungen, Probepressungen und chemische Analyse. Diese Methoden sind Grundlage für geschmacklich herausragendes Öl. Dieser Aufwand kostet vielleicht manchmal einen Euro mehr, doch es zahlt sich aus.

Am besten selber verkosten

Ein weiterer Tipp für den Kauf: Wer ganz auf Nummer sicher gehen will, probiert das flüssige Gold am besten im Laden. Ob grasig-frisch, nussig-bitter oder fruchtig – normalerweise schmeckt kein Olivenöl gleich: Je nach Sorte, Klima, Erntezeitpunkt und Pflückmethode ist jeder Öljahrgang einzigartig. Übrigens: Am besten hält sich der Saft der Oliven im Dunkeln und bei nicht zu kühlen Temperaturen, also nicht unter acht Grad, da es sonst ausflocken kann. Ist die

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/53>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Flasche einmal geöffnet, kann man kaltgepresste Öle nur noch etwa zwei Monate genießen, Olivenöl hat im Verhältnis dazu eine relativ lange Haltbarkeit von etwa einem Jahr.

Fazit: Bieten Sie ihrem Körper hochwertige Öle an – für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Allein der Blick aufs Etikett kann aufschlussreich sein, sollte aber noch einmal hinterfragt werden, denn Ölkauf ist Vertrauenssache.