

Land IDEE

LAND ERLEBEN UND GENIESSEN

LEICHTE KÜCHE MIT
SOMMERKRÄUTERN



DUFTENDE TISCHDEKO
MIT ZITRONEN &
LAVENDEL



GESUND MIT
KAPUZINERKRESSE



10
Ausflüge
AUF'S LAND

Kleine Wasserspiele
selbst gemacht,
S. 88

A 4,50 €
CH 7,20 Sfr
BeNeLux 5,20 €
ES/F/IT 5,90 €

KREATIV DURCH DEN SOMMER

Zauberhafte Sonnentage



Bestes Olivenöl



Reife,
schwarze
Oliven



Gutes Öl stammt aus noch
festen Früchten



Ernte ist oft Hand-
arbeit, hier auf der
Fattoria La Vialla



Bio-Öl der
Fattoria La
Vialla in der
Toskana

Wie erkennt man eigentlich wirklich gutes Olivenöl? Und wie viel muss es kosten? Ein kleiner Leitfaden als Einkaufshilfe.

► **Die Qualitäten:** Die höchste EU-Qualitätsstufe bei Olivenöl heißt „natives Olivenöl extra“ oder auch „extra vergine“. Dieses beste Öl stammt aus der ersten Pressung der Oliven und darf nicht mehr als 0,8 % Fettsäure enthalten. „Natives Olivenöl“ darf auch aus der zweiten oder dritten Pressung qualitativ schlechterer Oliven stammen und bis zu 2 % freie Fettsäuren enthalten. Beide native Olivenöle werden kalt, also in Rohkostqualität, gepresst, und das Herkunftsgebiet muss inzwischen genau angegeben werden (bis vor Kurzem durfte man andere Öle einmischen). „Olivenöl“ ohne Zusatz im Namen ist eine Mischung aus nativem und erhitztem, raffiniertem Öl. Es riecht und schmeckt nicht so gut und wirkt blass – außer es wird grün gefärbt.

► **Geruchstest:** Sie müssen nur an der Flasche riechen, schon können sie einige Öle aussortieren: Gutes Olivenöl riecht nicht nach Oliven und schon gar nicht ranzig. Es wird aus noch festen, nicht aus überreifen Oliven erzeugt und weist je nach Anbaug Gebiet Aromen von Pfeffer, Frucht, Gras, Beeren oder Zitrusfrüchten auf.

► **Preis:** Es gibt in Europa an die 500 Olivensorten, die je nach Landstrich ein ganz eigenes Aroma entwickeln. Ein Ölbaum braucht bis zu zehn Jahren, bis er Früchte trägt. Auch ist die Erntemenge so gering, dass man pro Baum etwa nur drei bis vier Liter Öl erzeugen kann.

► **Das beste Olivenöl:** Bei der Stiftung Warentest galt das „Extra virgin Olive Oil Bio“ von Castillo de Canena als Geschmackssieger (45 Euro/Liter). Jeder sollte seinen persönlichen Favoriten finden. Manche mögen grüne, schärfere Öle, andere lieber milde. Landidee-Redaktionsfavoriten sind das „3542 Kreta“-Öl (ca. 16,50 Euro/Liter) und die Bio-Öle der Fattoria La Vialla (ca. 19,60 Euro/Liter). Das Besondere der Vialla-Öle: Sie werden spätestens 24 Stunden nach der Ernte unter Ausschluss von Sauerstoff gepresst - das erhält die wertvollen Inhaltsstoffe der biologisch-dynamisch angebauten Oliven.

► **Aufbewahren:** Olivenöl sollte man kühl, dunkel und verschlossen lagern. Im Kühlschrank entstehen Flocken, was die Qualität nicht mindert.