



Das geht runter

Unser Rat

Fünf Olivenöle teilen sich mit der Note Gut (2,3) den ersten Platz: Im Geschmack ragt das Bio-Öl von **Castillo de Canena** für 45 Euro pro Liter heraus. Ebenfalls bio, aber preiswerter: **Aldi Süd Bio** (6,15 Euro) und **Lidl Primadonna Bio** (6,20 Euro). Zu den Top Fünf zählen auch die konventionellen **Bertolli Gentile** und **Bertolli Originale** (beide 8,60 Euro).

Natives Olivenöl extra Von den 28 Olivenölen im Test können wir drei auch Feinschmeckern empfehlen. Für den Alltag bieten sich sechs deutlich günstigere Öle an.

Es sind vor allem die intensiven Aromen jung geernteter Oliven, die ein Olivenöl für Gourmets spannend machen. Die geschmacklich besten Öle im Test schmecken etwa intensiv nach frischem Gras und Tomatenstrauch – und sehr ausgewogen. Sie stammen aus andalusischen Familienbetrieben und haben einen hohen Preis: 31 und 45 Euro pro Liter. Wegen Kennzeichnungsmängeln reihen

sie sich aber unter den insgesamt neun Guten ein. Genauso geht es dem dritten sensorisch sehr guten Öl: von Farchioni, einem der größten Abfüllbetriebe Italiens. Es kostet 26 Euro je Liter.

Die anderen guten Öle können Kunden für weniger als 7 Euro pro Liter bei Aldi und bei Lidl kaufen, die zwei Bertolli für 8,60 Euro bei verschiedensten Lebensmittelhändlern. Die günstigen guten Olivenöle

FOTO: MANUEL KRUG



Spaghetti aglio e olio.
Je besser das Olivenöl
schmeckt, desto aroma-
tischer wird das Gericht.



Koroneiki aus Griechenland

Wichtige Olivensorten

Zur Familie der Oliven gehören Hunderte Sorten. Olivenbauern kultivieren vor allem die robusten und wohl-schmeckenden von ihnen. Typische Sorten wichtiger Anbauländer, wie die unten beschriebenen, finden sich auch in Ölen unseres Tests. Die Sorte prägt, wie der Erntezeitpunkt, den Geschmack. Junge Früchte sorgen für Schärfe, Bitterkeit, grüne Noten, reife erzeugen Milde und sind ergiebiger.

Picual. Die Sorte aus Andalusien wächst heute weltweit. Picual-Öl gilt als stabil und intensiv im Geschmack. Im Test bestehen die Öle von Castillo Canena und Soler Romero laut Etikett nur daraus. Auch zwölf Mischungen enthalten laut Anbietern Picual.

Arbequina. Die Sorte stammt aus Katalonien. Aus ihr gewonnenes Öl ist meist leicht- bis mittelfruchtig und wenig bitter. Laut Anbietern enthalten 14 Mischungen im Test Arbequina.

Koroneiki. Die beliebteste Ölolive Griechenlands ist klein, fest und würzig. Die vier griechischen Öle im Test basieren nur auf dieser Sorte. Sie schmecken nach Mandel oder Bittermandel. Neun weitere Produkte haben einen Koroneiki-Anteil.

Leccino. Die Sorte hat ihren Ursprung in der Toscana. Sie gilt als anpassungs-fähig und mild schmeckend. Laut Anbietern ist sie in zwei der drei italienischen Öle im Test verarbeitet.

wie Öl

bieten Standardqualität mit typischem, aber nicht so komplexem Geschmack. Ansonsten stießen wir auf viel Mittelmaß im Test, in den wir vor allem vielverkaufte sowie besondere Öle aus dem Feinkosthandel einbezogen haben. 14 sind befriedigend, 3 ausreichend. 2 sind mangelhaft: das ranzige Filippo Berio sowie das mit Schadstoffen belastete Solivellas Oli – laut Anhänger „powered by Tim Mälzer“.

Kein gepanschtes Öl

Was wir nicht fanden: kritische Gehalte an Pestiziden und krebserregenden polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAK). Wir stießen auch nicht auf Pansche-

reien mit minderwertigem Olivenöl oder anderen Ölsorten. Und bei den Ölen, die laut Etikett nur aus einem Land stammen, ließ die Herkunftskontrolle keine Zweifel an der Korrektheit der Angaben.

Tim Mälzer dürfte sich ärgern

Der Fernsehkoch Tim Mälzer dürfte sich ärgern, mit seinem Namen für das am stärksten mit Schadstoffen belastete Öl zu werben. Im Solivellas Oli wiesen wir zwei Arten von Mineralölkohlenwasserstoffen nach: vor allem Moah, die möglicherweise krebserregend wirken, aber auch Mosh, die sich im Körper anreichern können. Die Stoffe können etwa aus Schmieröl ins Olivenöl ►

übergegangen sein. Von Schläuchen oder Transportbändern können sich die kritischen Weichmacher gelöst haben, auf die wir außerdem stießen.

Den gleichen Schadstoffmix analysierten wir im teuren Aldo Pasquini, das zum Beispiel vom „Warenhaus der guten Dinge“ Manufactum angeboten wird. Die Gehalte waren geringer, das Öl ist ausreichend.

Filippo Berio schmeckt ranzig

Deutlich mit Mineralölkohlenwasserstoffen belastet war auch das Öl Filippo Berio, eine beliebte Marke in den USA und Großbritannien, die sich in Deutschland etabliert. Obendrein schmeckt es „ranzig und oxidiert“. Wegen der Geschmacksfehler hätte es laut Europäischer Olivenölverordnung nicht als natives Olivenöl extra verkauft werden dürfen.

Vom Fass hat ein Deckelproblem

Das Öl der Firma Vom Fass – wir kauften es online – hat nicht nur ein Problem mit der geschmacklichen Qualität, sondern auch mit seinem Schraubverschluss aus Metall. Der untere Teil ist so gestanzt, dass er sich durch Druck als Ring um den Flaschenhals legen und beim ersten Aufdrehen abtrennen müsste. Doch bei jeder zweiten Flasche klappte das nicht. Wir konnten den Verschluss auf- und zudrehen, ohne dass sich der Sprengring löste. Die Flasche lässt sich unbemerkt öffnen, die Originalitätssicherung fehlt (siehe Foto, Seite 17).

Theoretisch wäre dieser Deckel sogar wieder verwendbar. Doch laut EU-Verordnung darf Olivenöl nur in Verpackungen mit „nicht wiederverwendbarem Verschluss“ verkauft werden. Das soll Manipulationen vorbeugen. Außerdem tragen die Flaschen



Bio-Anbau. Im Gestrüpp unter den Bäumen leben nützliche Insekten. Sie bekämpfen Schädlinge. Chemisch-synthetische Pestizide sind verboten.

Endlich mehr gute Ergebnisse als in früheren Tests

Es geht aufwärts: Neun guten Qualitätsurteilen stehen diesmal nur zwei mangelhafte gegenüber. In früheren Tests stand es schlechter um Olivenöl. 2016 schnitt ein einziges gut ab, die Hälfte war mangelhaft. Ein Jahr später kürten wir kein gutes Produkt, 10 von 24 Ölen fielen durch. 2018 erfolgte ein größerer Schritt nach vorn: viermal gut, nur zweimal mangelhaft.

Sieben Aufsteiger. Aktuell prüften wir 14 Olivenöle, die wir bereits 2018 und teils 2017 im Labor hatten – überwiegend verkaufstarke Marken. Jedes zweite hat sich deutlich verbessert. Bertolli Originale und Gentile sind heute gut, 2018 waren sie noch ausreichend – eins war mit Schadstoffen belastet, beide hatten eine schlechte Kennzeichnung. Und aus dem damaligen Mittelfeld stehen nun vier Olivenöle von Discountern weit vorn: Aldi Süd Bio, GutBio und Casa Morando – beide von Aldi Nord – und Lidl Primadonna Bio. Das Rewe-Ja-Öl ist heute befriedigend, 2017 war es mangelhaft.

2017, 2018. Viele Öle sind heute besser als in früheren Tests.

Sieben Gleichgebliebene. Farchioni aus Italien hält die gute Qualität von 2018, ebenso wie Soler Romero aus Spanien. Erneut befriedigend: Alnatura, Lidl Primadonna, Aldi Süd Cantinelle, Edeka Gut & Günstig, Netto Marken-Discount Vegola.

Gründe für positiven Trend. Wir denken, dass unsere Tests wirken. Die Anbieter von Handelsmarken sowie der Weltmarktführer Bertolli achten inzwischen – zumindest auf dem deutschen Markt – mehr auf Schadstoffe, Geschmack und richtige Kennzeichnung.

kein Etikett. Stattdessen hängt am Hals nur ein Anhänger mit der Kennzeichnung – der kann leicht verloren gehen.

Elf Öle ohne korrekte Dreier-Angabe

Vom Fass zählt zu den elf Anbietern, die wichtige Kennzeichnungsvorschriften missachten und es so dem Verbraucher schwer machen. Er kann im Hauptsichtfeld des Etiketts drei vorgeschriebene Angaben nicht auf einen Blick und nicht auf Deutsch erkennen: die Güteklasse, die Art der Gewinnung und die Herkunft des Öls.

Die betroffenen Öle kommen nicht über ein Ausreichend in der Deklaration hinaus. Damit und durch andere Kennzeichnungsmängel verderben sich die sensorisch guten Ranise, Noan, Bio Planete eine bessere Gesamtnote als befriedigend.

Zweimal unerlaubte Herkunftsangabe

Auf zwei Ölen aus Portugal finden sich unzulässige Herkunftsangaben: Bio Planete beschreibt auf dem Etikett die Herkunft der Oliven aus der Region Alentejo. Und auf der Dose von Noan steht das Wort Douro. Der Anbieter erklärt online, dass das Öl aus der Weinbauregion Alto Duoro stamme.

Seit 2003 müssen alle Lebensmittel mit regionalen Herkunftsangaben ein EU-Siegel tragen und strenge Kriterien erfüllen. Doch beide Öle haben kein EU-Siegel.

Nicht alle mit Herkunftssiegel gut

Umgekehrt bedeutet ein Herkunftssiegel nicht immer prima Qualität. Das zeigen die Ergebnisse für fünf Öle: Das Solivellas aus





Mallorca schneidet mangelhaft ab. Die Olivenöle von Rewe, Penny und Edeka von der Insel Kreta sind mittelmäßig. Einziges noch gutes Öl mit Herkunftssiegel ist Farchioni aus dem Chianti.

Die Herkunft aus einem Land können wir im Labor überprüfen (siehe S. 17). Um eine andere Angabe zu kontrollieren, nahmen wir die Papierspur auf: Die österreichische Noan GmbH verspricht, den „gesamten Gewinn“ aus dem Olivenölverkauf an „bedürftige Kinder“ zu spenden. Wir baten sie um Spendenbelege der letzten zwei Jahre. Die uns zugesandten Dokumente belegen, dass Noan Geld an Bildungseinrichtungen im In- und Ausland spendete. Ob es der gesamte Gewinn war, prüften wir nicht.

Vier Gute mit Biosiegel

Mit Olivenöl lässt sich auch Gutes für die Umwelt tun: aufs Bio-Siegel achten. Dahinter steht ein unabhängiges Kontrollsystem. Der Test bestätigt: Es funktioniert. In keinem der neun Bio-Öle fanden wir Pestizide, keines schneidet schlechter als befriedigend ab, fünf sind gut. Die geschmacklich herausragenden Öle Castillo de Canena und Soler Romero tragen das grüne EU-Bio-Siegel. Es verpflichtet etwa, auf chemisch-synthetische Pestizide zu verzichten und stärkt Pflanzenvielfalt im Hain, was Boden und Wasser zugute kommt. In Dürrezeiten tut das Olivenbäumen gut. ■ ►►

Mehr Infos. Unsere Tests von 2017 und 2018 finden Sie unter test.de/olivenoel.

Unsere größten Ölquellen

Italien liefert mit Abstand das meiste Olivenöl nach Deutschland – aber viel davon ist nicht rein italienisch.

Italien mischt den Markt auf. Das meiste Olivenöl landet aus Italien bei uns an. Das Land produzierte 2018/19 selbst 175 000 Tonnen Olivenöl, importierte aber 512 000 Tonnen aus anderen Ländern. Firmen mischen die Öle oft zu Blends, manche verkaufen sie mit italienischem Firmennamen. Mit solchen Mischungen lassen sich konstante Qualitäten schaffen sowie Schwächen eines Olivenöls durch Stärken eines anderen ausgleichen.

Bundesbürger lieben milde Öle. In Handelskreisen ist die deutsche Vorliebe für milde Blends bekannt. Große Handelsketten setzen sie oft für ihre preiswerten Marken ein. Mischungen finden sich auch in Weltmarken wie Bertolli. Offenbar funktioniert die Qualitätssicherung dieser Anbieter: Im Test schnitten fast alle Blends vielverkaufter Marken gut oder befriedigend ab.

Das meistverfälschte Lebensmittel. Qualität ist nicht selbstverständlich. Olivenöl ist das meistverfälschte Lebensmittel in der EU. 2019 beschlagnahmten die italienische und deutsche Polizei 150 000 Liter gepanschtes Olivenöl.

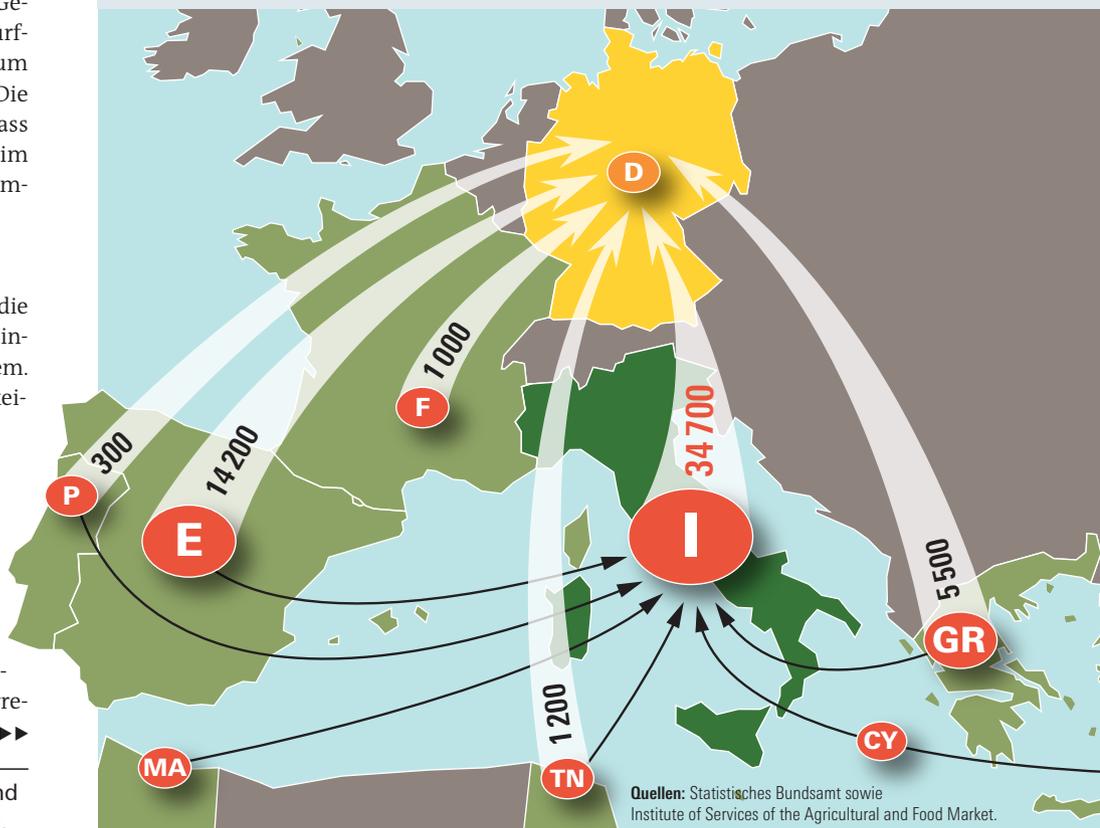
Herkunft. Auf jedem Öl steht, ob es aus einem Land stammt oder aus mehreren. EU-Siegel sollen sichern, dass regionale Herkunftsangaben stimmen.



Farbcode. Für das rot-gelbe EU-Herkunftssiegel muss die Produktion komplett regional sein, für das blau-gelbe Siegel nur ein Produktionsschritt.

Aus diesen Länder importiert Deutschland das meiste Olivenöl

Die Zahlen in den Pfeilen zeigen an, wie viel Öl aus welchen Ländern kommt (in Tonnen).





Native Olivenöle extra: Neun sind gut, aber nur drei sensorisch sehr gut

Produkt	Aldi Süd Bio Natives Olivenöl extra ¹⁾ Bio	Bertolli Gentile Natives Olivenöl extra	Bertolli Originale Natives Olivenöl extra	Castillo de Canena Extra virgin Olive oil ⁵⁾ Bio	Lidl Primadonna Bio Natives Olivenöl Extra ⁷⁾ Bio	Aldi Nord GutBio Olivenöl nativ extra ⁸⁾ Bio	Aldi Nord Casa Morando Olivenöl nativ extra ⁹⁾	Farchioni DOP Chianti Classico Olio Extra Vergine di Oliva ¹⁰⁾¹³⁾
Herkunft laut Deklaration	Mischung von Olivenölen aus Spanien, Griechenland und Italien	Aus der Europäischen Union	Aus der Europäischen Union	Spanien	Spanien	Mischung von Olivenölen aus der Europäischen Union	Mischung von Olivenölen aus Spanien, Griechenland, Italien	Chianti Classico, Italien (geschützte Ursprungsbezeichnung)
Inhalt (Liter)/Mittlerer Preis ca. (Euro)	0,75/4,60	0,50/4,80	0,50/4,80	0,50/22,50	0,50/3,10	0,75/4,60	0,75/3,60	0,50/13,00
Preis pro Liter ca. (Euro)	6,15	8,60	8,60	45,00	6,20	6,15	4,80	26,00
+ test - QUALITÄTSURTEIL 100 %	GUT (2,3)	GUT (2,3)	GUT (2,3)	GUT (2,3)	GUT (2,3)	GUT (2,4)	GUT (2,5)	GUT (2,5)
Testkommentar	Gutes, sehr preisgünstiges Bio-Öl.	Gutes Öl. Trotz italienischem Namen und Abfüllort ein EU-Mix. Kennzeichnung nicht optimal. Preisgünstig.	Gutes Öl. Trotz italienischem Namen und Abfüllort ein EU-Mix. Kennzeichnung nicht optimal. Preisgünstig.	Sensorisch eines der besten Öle im Test, aber auch das zweitteuerste. Laut Deklaration unter Schutzatmosphäre abgefüllt. Aber gravierende Kennzeichnungsmängel.	Rundum gutes Bio-Öl. Sehr preisgünstig.	Rundum gutes Bio-Öl. Sehr preisgünstig.	Noch gutes Öl. Geschmacklich nur Mittelmaß. Sehr preisgünstig.	Sensorisch eines der besten Öle im Test. Mit geschützter Ursprungsangabe. Gravierende Kennzeichnungsmängel. Teuer.
Sensorische Qualität	65 % gut (2,3)	gut (2,0)	gut (1,9)	sehr gut (1,4)	gut (2,4)	gut (2,5)	befried. (2,8)	sehr gut (1,5)
Prüfung gemäß EU-Olivenöl-Verordnung	Mittelfruchtig, grün/reif, mittelbitter, mittelscharf.	Mittelfruchtig, grün, leicht bitter und mittelscharf.	Mittelfruchtig, grün, mittelbitter und mittelscharf.	Mittelfruchtig, grün, mittelbitter und mittelscharf.	Mittelfruchtig, grün/reif, mittelbitter, mittelscharf.	Mittelfruchtig, grün, mittelbitter und mittelscharf.	Mittelfruchtig, grün/reif, mittelbitter, mittelscharf.	Mittelfruchtig, grün, mittelbitter und mittelscharf.
Zusätzliche Charakterisierung des Gesamteindrucks	Gut ausgewogen. Deutliche Noten von Gras und Tomatenstrauch, leicht nach Walnuss.	Gut ausgewogen. Deutliche Noten von Gras, Blättern und grüner Mandel, leicht nach grünem Apfel.	Gut ausgewogen. Deutliche Noten von Gras und Blättern, leicht nach reifer Mandel.	Sehr gut ausgewogen. Intensive Noten von Tomatenstrauch, frischem Gras, grünen Blättern, grünem Apfel, leicht nach Paprika.	Gut ausgewogen. Noten von grünen Blättern, roten Beeren und Mandelschale, leicht nach Banane.	Gut ausgewogen. Noten von Oliven und Blättern, schwach nach Blüten und Mandeln.	Ausgewogen. Leichte Noten von Gras, grünem reifer Mandel.	Sehr gut ausgewogen. Intensive Noten von Gras, grünen Blättern, Bittermandel, leicht nach Artischocke und grüner Banane.
Chemische Qualität	10 % gut (2,2)	gut (2,4)	gut (2,5)	gut (1,9)	gut (1,9)	gut (2,0)	gut (2,4)	gut (2,5)
Schadstoffe	10 % befried. (2,8)	befried. (3,2)	befried. (3,4)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,2)
Verpackung	5 % gut (1,9)	gut (1,7)	gut (1,7)	gut (1,6)	gut (1,9)	gut (1,9)	gut (1,8)	gut (1,7)
Diskrepanz zwischen Herkunftsangabe und Laboranalyse	0 % Nicht geprüft ²⁴⁾	Nicht geprüft ²⁴⁾	Nicht geprüft ²⁴⁾	Nein	Nein	Nicht geprüft ²⁴⁾	Nicht geprüft ²⁴⁾	Nein
Deklaration	10 % gut (2,0)	befriedigend (3,5)	befriedigend (3,5)	ausreichend (4,5)*4)5)	gut (1,9)	gut (2,1)	gut (2,0)	ausreichend (4,5)*4)11)

Ausgewählte Merkmale

Olivensorten laut Anbieter	Arbequina, Coratina, Frantoio, Hojiblanca, Koroneiki, Leccino ²⁾	Arbequina, Barnea, Coratina, Hojiblanca, Koroneiki, Picual	Arbequina, Barnea, Coratina, Hojiblanca, Koroneiki, Picual	Picual ⁶⁾	Arbequina, Hojiblanca, Picual	Arbequina, Cornicabra, Hojiblanca, Picual	Arbequina, Coratina, Frantoio, Hojiblanca, Koroneiki, Leccino ²⁾	Diverse Sorten – mehr als 70 sind für die Region zugelassen
Erntejahr laut Deklaration	2018/2019	K. A.	K. A.	2018	2018/2019	2018/2019	2018/2019	K. A.
MHD (MHD-Frist in Monaten ²²⁾)	15.03.2020 (8)	05.2020 (12)	05.2020 (12)	05.2021 (24)	30.04.2020 (11)	08.01.2020 (8)	05.03.2020 (8)	12.06.2020 (18)

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse: Sehr gut (0,5–1,5). Gut (1,6–2,5). Befriedigend (2,6–3,5). Ausreichend (3,6–4,5). Mangelhaft (4,6–5,5).
Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.
 K. A. = Keine Angabe.
 MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum laut Deklaration.

***) Führt zur Abwertung** (siehe „So haben wir getestet“ auf Seite 17). **1)** Abgefüllt durch Olio Dante. **2)** Sowie Ogliarola, Picual. **3)** Ökoanbauverband Demeter. **4)** Unter anderem stehen die drei Pflichtelemente der Kennzeichnung nicht wie vorgeschrieben in deutscher Sprache und zusammenhängend im Hauptsichtfeld. **5)** Deutschsprachige Kennzeichnung nur auf angehängtem Etikett. Der deklarierte Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren weicht stark vom tatsächlichen Gehalt ab: Deklariert sind 10 Gramm, gemessen wurden nur 4,4 Gramm pro 100 Gramm Fett. Pflichtangaben teils in zu kleiner Schrift und schlecht lesbar. **6)** Angabe ist der Deklaration entnommen. **7)** Hergestellt und abgefüllt in Spanien von Mercaoleo. **8)** Abgefüllt durch Fiorentini Firenze. **9)** Abgefüllt für HMF Food Italia Alimentari. **10)** Die Herkunftsangabe Denominazione di origine protetta (DOP) entspricht der geschützten Ursprungsbezeichnung im Deutschen.



Soler Romero Natives Bio-Olivenöl extra ²³⁾ Bio	Alnatura Natives Olivenöl extra ¹²⁾ Bio	Lidl Primadonna Natives Olivenöl Extra ⁷⁾	Edeka Gut & Günstig Natives Olivenöl extra	Noan Douro Olive Oil Extra Virgin ¹³⁾ Bio	Olyssos Griechisches Olivenöl Nativ extra	Aldi Süd Cantinelle Natives Olivenöl extra ¹⁶⁾	Bio Planete Natives Olivenöl extra ^{3/13)} Bio	Edeka Griechisches natives Olivenöl extra g.g.A. Chania ^{18/19)}
Spanien	Tunesien	Aus der Europäischen Union	Mischung von Olivenölen aus der Europäischen Union	Douro, Portugal	Griechenland	Mischung von Olivenölen aus Spanien, Griechenland und Italien	Portugal (Alentejo)	Chania-Kritis, Griechenland (geschützte geografische Angabe)
0,50/15,40	0,50/3,50	0,75/3,60	0,75/3,60	0,25/8,90	0,50/7,50	0,75/3,60	0,50/11,00	0,50/4,00
31,00	7,00	4,80	4,80	35,50	15,00	4,80	22,00	8,00
GUT (2,5)	BEFRIEDIGEND (2,6)	BEFRIEDIGEND (2,6)	BEFRIEDIGEND (2,7)	BEFRIEDIGEND (2,7)	BEFRIEDIGEND (2,7)	BEFRIEDIGEND (2,8)	BEFRIEDIGEND (2,8)	BEFRIEDIGEND (2,8)
Sensorisch eines der besten Öle, aber gravierende Kennzeichnungsmängel. Teuer.	Mittelmäßiges Bio-Öl. Einziges Produkt im Test, das nicht aus der EU stammt. Sehr preisgünstig.	Mittelmäßiges Öl. Sehr preisgünstig.	Mittelmäßiges Öl. Sehr preisgünstig.	Geschmacklich gutes Öl, aber gravierende Kennzeichnungsmängel – daher insgesamt nur befriedigend. Teuer.	Mittelmäßiges Öl. Nur im Verpackungsurteil gut. Mittleres Preisniveau.	Mittelmäßiges Öl. Sehr preisgünstig.	Guter Geschmack, aber gravierende Kennzeichnungsmängel – daher insgesamt nur befriedigend. Teuer.	Geschmacklich gutes Öl mit geschützter Ursprungsangabe. Laut Analyse chemisch deutlich verändert. Preisgünstig.
sehr gut (1,4)	befriedigend (2,8)	befriedigend (2,8)	befriedigend (3,0)	gut (1,7)	befriedigend (2,8)	befriedigend (3,0)	gut (1,9)	gut (2,0)
Mittelfruchtig, grün, deutlich bitter und mittelscharf.	Mittelfruchtig, grün, leicht bitter und leicht scharf.	Mittelfruchtig, grün, mittelbitter und mittelscharf.	Mittelfruchtig, grün/reif, mittelbitter, mittelscharf.	Mittelfruchtig, grün, mittelbitter und mittelscharf.	Mittelfruchtig, grün/reif, mittelbitter, leicht scharf.	Mittelfruchtig, grün, mittelbitter, mittelscharf.	Mittelfruchtig, grün, mittelbitter und mittelscharf.	Mittelfruchtig, grün, mittelbitter und mittelscharf.
Sehr gut ausgewogen. Intensive Noten von frischem Gras, Tomatenstrauch, Kräutern und Paprika.	Ausgewogen. Leichte Noten von Nusschale und grüner Mandel.	Ausgewogen. Leichte Noten von Gras, Blättern, Mandelschale und Beeren.	Ausgewogen. Leichte Noten von Blättern, Olive und Blüten.	Gut ausgewogen. Deutliche Noten von Gras, Tomatenstrauch, leicht nach Artischocke und Gemüse.	Ausgewogen. Leichte Noten von Banane, Mandelschale und Nuss.	Ausgewogen. Leichte Noten von grünen Blättern, reifer Mandel und Nuss.	Gut ausgewogen. Intensive Noten von Gras, Tomatenstrauch, Blättern, Mandelschale.	Gut ausgewogen. Noten von Bittermandel, Blättern, Mandelschale, grünem Apfel.
gut (2,1)	befried. (3,0)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,1)	befried. (2,9)	befried. (2,7)	gut (2,4)	ausreich. (4,0)*¹²⁾
befried. (2,8)	gut (2,0)	befried. (2,7)	befried. (2,8)	befried. (2,9)	befried. (2,6)	gut (2,3)	gut (2,0)	gut (2,4)
gut (1,7)	gut (1,8)	gut (1,9)	gut (1,8)	gut (2,1)	gut (1,8)	gut (2,0)	gut (1,8)	gut (1,8)
Nein	Nein	Nicht geprüft ²⁴⁾	Nicht geprüft ²⁴⁾	Nein	Nein	Nicht geprüft ²⁴⁾	Nein	Nein
ausreichend (4,5)*^{14/21)}	gut (2,4)	gut (2,0)	gut (2,0)	ausreichend (4,5)*^{14/15)}	befriedigend (3,0)	gut (2,1)	ausreichend (4,5)*^{14/17)}	gut (2,0)

Picual	Chemiali, Chetoui, Oueslati	Arbequina, Hojiblanca, Picual	Arbequina, Coratina, Carolea, Hojiblanca, Koroneiki, Ogliarola, Picual	Madural, Negrinha, Cobrançosa, Verdeal Trasmontana ⁵⁾	Koroneiki ⁶⁾	Arbequina, Arbosana, Coratina, Frantoiana, Koroneiki, Leccino, Ogliarola, Picual	Cobrançosa, Cordovil, Galega, Verdeal	Koroneiki ⁶⁾
Oktober 2018	K. A.	2018/2019	2018/2019	K. A.	K. A.	2018/2019	K. A.	2018/2019
09.2021 (18)	06.2020 (12)	13.02.2020 (8)	05.2020 (10)	05.2021 (20)	09.09.2020 (14)	29.03.2020 (8)	07.2020 (15)	10.03.2020 (10)

11) Die Vorgaben für die geschützte Ursprungsbezeichnung nicht eingehalten: Das Etikett nennt zwei Adressen für Hersteller/Verpacker, von denen eine nicht im Gebiet „Chianto Classico“ liegt. Zudem unübersichtliche und schlecht lesbare Kennzeichnung. 12) Laut Anbieter inzwischen Produkt geändert. 13) Laut Anbieter inzwischen Kennzeichnung geändert. 14) Die Art der Herkunftsdeklaration ist unzulässig, denn ein Hinweis auf eine Region darf nur bei geschützten Herkunftsangaben erfolgen – ein entsprechendes Siegel trägt das Öl aber nicht. 15) Unzulässige Werbung mit sensorischen Begriffen und Füllmengenangabe in zu kleiner Schrift. 16) Abgefüllt durch Oleificio. 17) Unzulässige Werbung mit sensorischen Begriffen. 18) Abgefüllt von Terra Creta. 19) Geschützte Herkunftsangabe g.g.A. bedeutet geschützte geografische Angabe. 20) Chemische Parameter weisen auf altes Öl, unsachgemäße Lagerung oder unzulässige Wärmebehandlung hin. 21) Der deklarierte Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren weicht stark vom tatsächlichen Gehalt ab: Deklariert sind 9 Gramm, gemessen wurden nur 3,6 Gramm pro 100 Gramm Fett. Zudem unzulässige Werbung mit sensorischen Begriffen. 22) Laut Anbieter. 23) Eingekauft im Dezember 2019. 24) Die Herkunft von Ölmischungen aus mehreren Ländern ist im Labor nicht überprüfbar.



Native Olivenöle extra: Zwei sind mangelhaft

Produkt	Ranise Ligurito Olio extra vergine di oliva ³⁾	Netto Marken- Discount Vegola Natives Olivenöl extra	Rewe Ja Natives Olivenöl extra ⁵⁾	Penny Mitakos P.G.I. Griechisches natives Olivenöl extra ⁶⁾⁷⁾	Kaufland K-Bio Natives Olivenöl extra ⁹⁾ Bio	Rewe Beste Wahl Natives Olivenöl extra P.D.O. ⁶⁾¹⁰⁾¹¹⁾	Aldo Pasquini San Jacopo Olio Extra vergi- ne di Oliva	La Española Natives Oliven- öl extra ¹⁴⁾
Herkunft laut Deklaration	Italien	Mischung von Olivenölen aus der Europäischen Union	Mischung von Olivenölen aus der Europäischen Union	Chania Kritis, Griechenland (geschützte geogr. Angabe)	Mischung von Olivenölen aus Spanien, Griechenland, Italien	Sitia-Lasithiou-Kritis, Griechenland (geschützte geogr. Angabe)	Italien	Spanien
Inhalt (Liter)/Mittlerer Preis ca. (Euro)	0,25/13,00	0,75/3,60	0,75/3,60	0,50/4,00	0,75/4,60	0,50/4,00	0,50/16,00	0,50/5,50
Preis pro Liter ca. (Euro)	52,00	4,80	4,80	8,00	6,15	8,00	32,00	11,00
+ test - QUALITÄTSURTEIL 100 %	BEFRIEDIGEND (2,8)	BEFRIEDIGEND (2,9)	BEFRIEDIGEND (3,0)	BEFRIEDIGEND (3,1)	BEFRIEDIGEND (3,2)	BEFRIEDIGEND (3,4)	AUSREICHEND (3,7)	AUSREICHEND (3,7)
Testkommentar	Guter Geschmack, aber gravierende Kennzeichnungsmängel. Teures Öl im Test.	Mittelmäßiges Öl. Sehr preisgünstig.	Mittelmäßiges Öl. Sehr preisgünstig.	Geschmacklich noch gutes Öl mit geschützter Ursprungsangabe. Schlechteste Note in der chemischen Qualität. Preisgünstig.	Mittelmäßiges Öl. Laut Analyse chemisch deutlich verändert. Sehr preisgünstig.	Mittelmäßiges Öl mit geschützter Ursprungsangabe. Laut Analyse chemisch deutlich verändert. Preisgünstig.	Kein überzeugendes Öl. Deutlich mit Schadstoffen belastet. Gravierende Kennzeichnungsmängel. Teuer.	Kein überzeugendes Öl. Gravierende Kennzeichnungsmängel. Mittleres Preisniveau.
Sensorische Qualität 65 %	gut (1,6)	befried. (3,2)	befried. (3,2)	gut (2,5)	befried. (2,8)	befried. (3,0)	befried. (2,8)	befried. (3,2)
Prüfung gemäß EU-Olivenöl-Verordnung (Fehler sind fett gedruckt)	Mittelfruchtig, grün, leicht bitter und leicht scharf.	Mittelfruchtig, grün/reif, mittelbitter und mittelscharf.	Mittelfruchtig, grün, mittelbitter und mittelscharf.	Mittelfruchtig, grün/reif, leicht bitter und leicht scharf.	Mittelfruchtig, grün/reif, leicht bitter und leicht scharf.	Mittelfruchtig, grün/reif, leicht bitter und leicht scharf.	Mittelfruchtig, grün, leicht bitter und leicht scharf.	Mittelfruchtig, grün, mittelbitter und mittelscharf.
Zusätzliche Charakterisierung des Gesamteindrucks	Gut ausgewogen. Noten von Mandelschale, reifer Mandel, Banane und Blüten.	Ausgewogen. Leichte Noten von grünen Blättern, reifem Apfel, reifer Mandel.	Ausgewogen. Leichte Noten von grünen Blättern und reifer Mandel.	Gut ausgewogen. Leichte Noten von Bittermandel, Blüten, reifer Mandel, Banane.	Ausgewogen. Leichte Noten von Oliven, Blättern und Blüten.	Ausgewogen. Leichte Noten von Nusschale, reifer Banane, reifer Mandel.	Ausgewogen. Leichte Noten von Mandelschale, grünem Apfel, reifer Mandel.	Ausgewogen. Leichte Noten von grünen Blättern, Artischocke, reifer Mandel.
Chemische Qualität 10 %	befried. (2,9)	gut (2,2)	befried. (2,8)	ausreich. (4,3)^{*)8)}	ausreich. (3,7)^{*)8)}	ausreich. (3,8)^{*)8)}	befried. (2,9)	gut (2,5)
Schadstoffe 10 %	befried. (3,3)	befried. (2,9)	befried. (2,9)	gut (2,3)	befried. (2,6)	gut (2,5)	ausreich. (4,2)^{*)12)}	befried. (2,8)
Verpackung 5 %	gut (1,9)	gut (1,9)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (1,9)	gut (1,9)	gut (2,2)	gut (1,7)
Diskrepanz zwischen Herkunftsangabe und Laboranalyse 0 %	Nein	Nicht geprüft ²⁵⁾	Nicht geprüft ²⁵⁾	Nein	Nicht geprüft ²⁵⁾	Nein	Nein	Nein
Deklaration 10 %	ausreichend (4,5)^{*)1)2)}	gut (1,9)	gut (1,9)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,1)	ausreichend (4,5)²⁾¹³⁾	ausreichend (4,5)^{*)2)15)}

Ausgewählte Merkmale

Olivensorten laut Anbieter	Leccino, Ogliarola, Peranzana, Taggiasca	Coratina, Cornicabra, Hojiblanca, Koroneiki, Ogliarola, Picual	Arbequina, Caralea, Koroneiki, Picual	Koroneiki ⁴⁾	Arbequina, Coratina, Caralea, Koroneiki, Picual	Koroneiki ⁴⁾	Frantoio, Leccino	Arbequina, Hojiblanca, Picual
Erntejahr laut Deklaration	K. A.	K. A.	K. A.	2018/2019	2018/2019	2018/2019	2018/2019	K. A.
MHD (MHD-Frist in Monaten ²⁴⁾)	30.03.2021 (K. A.)	04.2020 (10)	11.05.2020 (10)	20.04.2020 (10)	24.06.2020 (12)	04.04.2020 (10)	30.11.2020 (18)	28.05.2021 (14)

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:

Sehr gut (0,5–1,5). Gut (1,6–2,5). Befriedigend (2,6–3,5). Ausreichend (3,6–4,5). Mangelhaft (4,6–5,5).

Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.

*) Führt zur Abwertung

(siehe „So haben wir getestet“ auf Seite 17).

MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum laut Deklaration.

K. A. = Keine Angabe.

1) Kennzeichnung unübersichtlich und schlecht lesbar. 2) Unter anderem stehen die drei Pflichtelemente der Kennzeichnung nicht wie vorgeschrieben in deutscher Sprache und zusammenhängend im Hauptsichtfeld. 3) Online gekauft bei Öl & Vinegar. 4) Angabe ist der Deklaration entnommen.

5) Inverkehrbringer: Alfred Graf Hamburg. 6) Abgefüllt von Terra Creta. 7) Die Herkunftsangabe Protected Geographical Indication (PGI) entspricht der geschützten geografischen Angabe im Deutschen. 8) Chemische Parameter weisen auf altes Öl, unsachgemäße Lagerung oder unzulässige Wärmebehandlung hin. 9) Abgefüllt durch Gruppe Oleario Porto. 10) Laut Anbieter inzwischen Herkunft geändert. 11) Die Herkunftsangabe Protected Designation of Origin (PDO) entspricht der geschützten Ursprungsbezeichnung im Deutschen. 12) Deutlich mit Mineralölkohlenwasserstoffen (Mosh und Moah) sowie mit Weichmachern (vor allem DiNP und DEHP) belastet. 13) Wirbt mit unspezifischen gesundheitsbezogenen Angaben wie „gut bekömmlich“ und „leicht“ – das ist in dieser Form nicht zulässig. Zudem Nährwertangaben in zu kleiner Schrift. 14) Laut Anbieter inzwischen Etikett geändert.

15) Die verpflichtende Herkunftsangabe ist vorn auf der Flasche kaum zu lesen. 16) Jede zweite Flasche dieses Öls hatte keine intakte Originalitätssicherung – die EU-Verordnung schreibt einen nicht wiederverwendbaren Verschluss vor. Die Flaschen hätten unbemerkt auf- und zugeschraubt und der Inhalt manipuliert werden können. 17) Am Flaschenhals hängt lediglich ein mit Gummi befestigtes Etikett, das leicht abfallen kann.



Vom Fass Don Carlos Natives Olivenöl extra (online gekauft)	Filippo Berio Classico Natives Olivenöl extra	Solivellas DOP Oli D'Oliva Verge Extra ^{14/21}
Spanien	Mischung von Olivenölen aus der Europäischen Union	Mallorca, Spanien (geschützte Ursprungsbezeichnung)
0,50/14,50	0,50/4,20	0,50/14,90 ²²⁾
28,00	8,40	29,80
AUSREICHEND (4,1)	MANGELHAFT (5,0)	MANGELHAFT (5,2)
Weil jeder zweite Verschluss wieder verwendbar ist, dürfte das Öl nicht verkauft werden. Zudem gravierende Kennzeichnungsmängel. Teuer.	Fehler im Geschmack – dürfte nicht als „natives Olivenöl extra“ verkauft werden. Deutlich schadstoffbelastet.	Hoch mit Schadstoffen belastet. Gravierende Kennzeichnungsmängel. Mit geschützter Ursprungsangabe. Teuer.
ausreich. (3,6)	mangelh. (5,0)*¹⁾	gut (2,1)
Mittelfrüchtig, grün/reif, mittelbitter und leicht scharf.	Ranzig, oxidiert.	Mittelfrüchtig, grün, leicht bitter und leicht scharf.
Noch ausgewogen. Leicht nach Olive und Blättern.	Nicht bewertet, da sensorisch fehlerhaft.	Gut ausgewogen. Noten von Bittermandel, grüner Banane, reifer Mandel, leicht nach Nuss.
befried. (2,6)	befried. (3,1)	gut (2,3)
befried. (3,2)	ausreich. (3,8)¹⁸⁾	mangelh. (5,2)*¹²³⁾
mangelhaft (5,0)¹⁶⁾	gut (1,7)	gut (1,9)
Nein	Nicht geprüft ²⁵⁾	Nein
ausreichend (4,5)*^{12/17)}	mangelhaft (5,0)*^{12/19)}	ausreichend (4,5)²⁾

Picuda, Hojiblanca, Picual ⁴⁾	Arbequina, Cobrançosa, Coratina, Frantoio, Hojiblanca ²⁰⁾	Arbequina, Picual ⁴⁾
K. A.	K. A.	Okt./Nov. 2018
13.02.2020 (18)	12.2020 (19)	21.11.2020 (K. A.)

18) Deutlich mit Mineralölkohlenwasserstoffen (Mosh und Moah) belastet. **19)** Produkt darf nicht „nativ extra“ heißen, da es sensorisch fehlerhaft ist. **20)** Sowie Koroneiki, Leccino, Manaki, Manzanilla, Ogliarola, Picual. **21)** Die Herkunftsangabe Denominación de Origen Protegida (DOP) entspricht der geschützten Ursprungsbezeichnung im Deutschen. **22)** Von uns bezahlter Einkaufspreis. **23)** Deutlich mit Mineralölkohlenwasserstoffen (Mosh) sowie mit Weichmachern (vor allem mit DiNP) belastet. Hoch mit Mineralölkohlenwasserstoffen (Moah) belastet. **24)** Laut Anbieter. **25)** Die Herkunft von Ölmischungen aus mehreren Ländern ist im Labor nicht überprüfbar.

So haben wir getestet

Im Test: 28 Olivenöle der Güteklasse „nativ extra“ – 16 Öle kommen jeweils aus nur einem Land, 12 sind laut Etikett Mischungen aus verschiedenen Ländern. Neun Öle tragen ein Biosiegel. Wir testeten häufig verkaufte Produkte und einige aus dem Feinkosthandel, zwei davon hatte die Zeitschrift „Der Feinschmecker“ prämiert. Wir kauften im Juli und August 2019 ein. Die Preise ermittelten wir per Anbieterbefragung im November und Dezember 2019.

Untersuchungen: Detaillierte Informationen zu den Prüfmethoden finden Sie unter test.de/olivenoel/methodik im Internet.

Sensorische Qualität: 65 %

Eine spezialisierte Verkostergruppe – ein beim Internationalen Olivenölrat akkreditiertes Panel – prüfte die sensorische Qualität der Olivenöle nach Vorgaben der EU-Olivenölverordnung. Sie schreibt unter anderem blaue Verkostungsgläser vor, die Anonymisierung der Proben, Anzahl und Schulung der Verkoster, Prüfbogen und Auswertung der Ergebnisse. Zusätzlich charakterisierte die Gruppe den Gesamteindruck: Welche positiven Ausprägungen hat das Öl, wie nachhaltig sind sie, wie ausgewogen sind alle Eindrücke im Zusammenspiel? Auffällige und fehlerhafte Öle ließen wir von zwei weiteren akkreditierten Panels testen. Jedes Olivenöl, das nach den Beschreibungen mindestens zweier Panels fehlerhaft war, bewerteten wir mit mangelhaft.

Chemische Qualität: 10 %

Die Olivenölverordnung legt für viele chemische Parameter Grenzwerte fest. Zusammen mit weiteren Kriterien lassen sich so Identität und Qualität des Olivenöls feststellen. Um ein verfälschtes Öl zu entlarven, bedarf es vieler Analysen. Isomere Diglyzeride beispielsweise weisen auf „hohes“ Alter des Olivenöls hin oder auf eine unsachgemäße Herstellung oder Lagerung oder auf eine unzulässige Wärmebehandlung. Wir untersuchen viele Puzzlesteine, insgesamt mehr als 20 chemische Parameter.

Schadstoffe: 10 %

Wir prüften auf Pestizide, auf Restlösemittel, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK), Weichmacher, Mineralölkohlenwasserstoffe, Arsen, Eisen und Schwermetalle, auf B(E)TX, Styrol und niedrig siedende Halogenkohlenwasserstoffe.

Verpackung: 5 %

Wir untersuchten, ob die Verpackungen die Öle vor Licht schützen und ob sie Recyclinghinweise, Materialkennzeichnungen und Originalitätssicherungen haben. Drei Experten prüften, wie gut sich die Packungen öffnen und wieder verschließen und sich die Öle dosieren lassen.

Diskrepanz zwischen Herkunftsangabe und Laboranalyse: 0 %

Die 16 Olivenöle mit Länder-Herkunftsangabe prüften wir mit zwei Methoden: Kernresonanzspektroskopie und Nahinfrarotspektroskopie. Die Herkunft von Ölmischungen aus mehreren Ländern ist im Labor nicht überprüfbar.

Deklaration: 10 %

Drei Experten prüften auf Basis lebensmittelrechtlicher Vorschriften, ob die Kennzeichnung vollständig und richtig ist. Wir bewerteten auch Lagerungshinweise, Nährwertangaben, Verwendungsempfehlungen, Werbeaussagen, Schriftgröße, Lesbarkeit und Übersichtlichkeit.

Abwertungen

Abwertungen bewirken, dass sich Produktmängel verstärkt auf das test-Qualitätsurteil auswirken. Sie sind in der Tabelle mit einem *) markiert. Diese Abwertungen setzten wir ein: Bei sensorischen Fehlern bewerteten wir die sensorische Qualität und das Qualitätsurteil mit mangelhaft. Lautete das Schadstoffurteil ausreichend, konnte das Gesamturteil nur eine halbe Note besser sein. Bei der Schadstoff-Note mangelhaft konnte das test-Qualitätsurteil nicht besser sein. Bei ausreichender chemischer Qualität oder Deklaration werteten wir das Qualitätsurteil um eine halbe Note ab.



Originalitätssicherung. Öl mit intakter Hülse ist ungeöffnet, Öl mit abgetrenntem Sprengring nicht.

Der blaue „Vom Fass“-Deckel (rechts) lässt nicht erkennen, ob die Flasche unbemerkt geöffnet wurde.

Lebens-

Speiseöle Der Mensch braucht Fett. Es ist sein wichtigster Energielieferant. Gut, wenn er dafür Pflanzenöle nutzt. Sie haben unterschiedliche Vorteile.

Die traditionelle Kost in Mittelmeerländern gilt als ideal. Was trägt Olivenöl dazu bei?

Olivenöl ist seit Jahrtausenden die wichtigste Fettquelle der Menschen in Mittelmeerländern. Es punktet mit 69 Prozent Ölsäure. Diese einfach ungesättigte Fettsäure kann schlechtes Cholesterin im Blut senken. Diesen Effekt können Polyphenole verstärken – das sind bioaktive Substanzen, die junge Oliven und einige Olivensorten reichlich mitbringen. Die mediterrane Kost beruht nicht auf Olivenöl allein, sondern seinem Zusammenspiel mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, Fisch, wenig Fleisch. Laut Studien schützt diese Ernährung vor vielen Krankheiten und kann die Lebenserwartung erhöhen.



Tipp: Ersetzen Sie tierische Fette durch Olivenöl, dann entfaltet seine Ölsäure ihre Vorteile fürs Herz-Kreislauf-System.

Woran können Verbraucher ein gesundheitlich vorteilhaftes Öl erkennen?



Auf dem Etikett von Speiseöl muss der Gehalt an gesättigten Fettsäuren stehen. Mehr als 20 Prozent sollten es nicht sein. Viele Anbieter nennen noch die Gehalte an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese liefern nicht nur Energie, sondern bremsen etwa schlechtes Cholesterin aus. Der Mensch muss vor allem mehrfach ungesättigte Fettsäuren aufnehmen, weil er sie selbst nicht bilden kann. Besonders vorteilhaft ist Alpha-Linolensäure, eine Omega-3-Fettsäure. Sie wirkt günstig auf Blutdruck, Blutgerinnung und Herzgesundheit, kann das Hirn bei seiner Arbeit unterstützen und Entzündungen hemmen. Öle, die mindestens 0,6 Prozent Alpha-Linolensäure enthalten, dürfen mit hohen Omega-3-Fettsäuregehalten werben.

Welche Ölsorten bieten besonders viel an Omega-3-Fettsäuren?

Das gilt für Raps- und Walnussöl, vor allem aber für Leinöl. Es enthält sehr viel Alpha-

Olivenöl, nativ extra

- 69% Ölsäure
- Schmeckt fruchtig
- Für Salat, Spaghetti ...

Rapsöl

- Ideales Fettsäuremuster
- Schmeckt sautig-nussig (nativ)
- Für Gemüse, Fisch ...

Sonnenblumenöl

- Viel Vitamin E
- Schmeckt neutral (raffiniert)
- Allzwecköl

Leinöl

- 64% Omega-3-Fettsäuren
- Schmeckt sautig-nussig
- Zu Kartoffeln, Quark ...

Elixier

Linolensäure. Leinöl besteht zu 64 Prozent aus ihr. Allerdings ist sie wie alle Omega-3-Fettsäuren wenig stabil, was praktische Nachteile hat: Leinöl kann schnell ranzig werden und verträgt keine Hitze. Es ist kein Öl zum Braten, aber für Quark und Salat.

Tipp: Ein Teelöffel Leinöl oder zwei Esslöffel Raps- oder Walnussöl decken den Tagesbedarf an Omega-3-Fettsäuren.

Warum sind gesättigte Fettsäuren ungünstig und welche Öle enthalten viel davon?

Gesättigte Fettsäuren können schlechtes Cholesterin im Blut und das Risiko für Herz-Kreislauf-Leiden erhöhen. Palm- und Kokosöl enthalten viel davon. Im Kokosöl stellen sie etwa 90 Prozent und sorgen dafür, dass es besonders hitzestabil ist. Auch in tierischen Fetten wie Butter, Sahne, Schmalz und Speck dominieren gesättigte Fettsäuren. In Ölen aus Saaten wie Leinsamen, in Oliven- und Walnussöl machen sie nur 8 bis 20 Prozent aus.

Was ist dran an der Werbung, wonach Kokosöl Krankheiten heilen kann?

Nichts. Einige Internetseiten beschwören Kokosöl als wirkungsvolles Mittel gegen Alzheimer, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, gegen Viren, Bakterien und Pilze. Das ist es aber nicht, wie unsere Recherchen 2018 zum Test von Kokosöl ergaben. Die American Heart Association warnt sogar vor Herz-Kreislauf-Risiken durch zu viel Kokosöl.

Tipp: Nutzen Sie Kokosöl selten. Ein Esslöffel voll schöpft das Tagesbudget an gesättigten Fettsäuren schon zu zwei Drittel aus.

Viele Ölarten sind als native und als raffinierte Variante zu haben. Welche ist besser?

Das hängt vom Einsatz ab. Raffinierte Öle lassen sich prima erhitzen. Anbraten bis 175 Grad ist mit ihnen kein Problem. Sie schmecken neutral, sind lange haltbar und preiswert. Das liegt an der Herstellung. Sie werden unter Hitzezufuhr gepresst, teils mit Lösemitteln extrahiert, entschleimt, entsäuert. Dampf entfernt am Ende störende



Geruchs- und Geschmacksstoffe. Native Öle werden schonender und ohne Wärmezufuhr gepresst, danach nur gefiltert. Einige Anbieter bewerben ihr Öl auch als „kalt gepresst“. Es enthält noch einige sekundäre Pflanzenstoffe der Ausgangsfrucht und schmeckt nach ihr, was zum Beispiel in Salat gut zum Ausdruck kommt. Für die heiße Küche eignen sich native Öle dagegen oft weniger. Die Hitze kann noch enthaltene Pflanzenstoffe zersetzen, die Öle schmecken dann nicht mehr so gut.

Tipp: Braten Sie mit raffinierten oder mit bestimmten nativen Ölen. Natives Kokosöl und natives Olivenöl extra vertragen Hitze.

Wie nützlich ist Pflanzenöl, um sich mit Vitamin E zu versorgen?

Das kommt auf die Sorte an. Einige Speiseöle bieten sehr viel von diesem Zellschutz-Vitamin. Mit einem Esslöffel Weizenkeimöl oder zwei Esslöffeln Sonnenblumenöl lässt sich der Tagesbedarf schon decken. Olivenöl enthält nur wenig Vitamin E.



Arganöl

- Reichlich Ölsäure
- Schmeckt nussig
- Für Salat, Suppen



Sesamöl

- Viel Omega-6-Fettsäuren
- Schmeckt nach Sesam
- Für Asia-Gerichte, Gemüse



Walnussöl

- 12% Omega-3-Fettsäuren
- Schmeckt nach Walnuss
- Für Salat, kalte Vorspeisen



Kokosöl

- 90% gesättigte Fettsäuren
- Schmeckt nach Kokosnuss
- Zum Braten, für Asia-Gerichte

Die Stiftung Warentest prüft regelmäßig Speiseöle. Wie steht es um Schadstoffe?

In den Öl-Tests seit 2018 fanden wir in einzelnen Oliven- und Kokosölen zu viel an Mineralölbestandteilen. Rapsöl war okay. Mehr dazu siehe [test.de/faq-oel](https://www.test.de/faq-oel). ■