

# Heilkräftiges Olivenöl aus reifen Oliven

© Henning Müller-Burzler  
Artikel auf [www.methusalem-ernaehrung.de](http://www.methusalem-ernaehrung.de)

Olivenöl gehört zu den gesündesten pflanzlichen Ölen. In Verbindung mit anderen Lebensmitteln, insbesondere mit Getreide, Pseudogetreide und deren Erzeugnissen (Brot, Nudeln etc.), Hülsenfrüchten und Gemüse bildet es eine besondere Harmonie und kann mit ihnen unter bestimmten Voraussetzungen auch zu einem starken Heilmittel für viele Körperstörungen und Erkrankungen werden.

Damit hochwertiges Olivenöl nicht nur gesund, sondern auch heilkräftig ist, muss es mehrere Qualitätskriterien erfüllen.

## Qualitätskriterien für heilkräftige Olivenöle

### 1. Biologisch

Grundsätzlich sollte das Olivenöl aus biologischem Anbau stammen beziehungsweise ohne Einsatz von Pestiziden oder anderen giftigen Substanzen erzeugt worden sein. Denn Pestizide und zu große Mengen anderer giftiger Substanzen im Olivenöl belasten den Körper und schwächen die Heilkräfte des Öls stark ab.

Die in vielen Olivenölen nachgewiesenen MOSH- und MOAH-Rückstände (Mineralölkohlenwasserstoffe) sind in der Regel nicht auf die von den Bäumen geernteten Oliven zurückzuführen. Vielmehr können derartige Belastungen durch Schmierölverunreinigungen von unsachgemäß gewarteten Olivenöl-Zentrifugen entstehen oder wenn Oliven mit Baumrüttlern ohne Auffangschirm geerntet werden und beim Herabfallen mit Schmieröl verunreinigten Hydraulikbereichen in Kontakt kommen.

### 2. Nativ extra

Als nächstes sollte das Öl mit rein mechanischen Verfahren gewonnen werden, optimalerweise mit modernen Olivenöl-Zentrifugen, und der höchsten Güteklasse mit der Qualitätsbezeichnung "nativ extra" beziehungsweise "extra vergine" entsprechen.

Bei der Herstellung sollte es zudem nicht zu stark erhitzt werden. Weil bei der Gewinnung des Öls mit Olivenöl-Zentrifugen in der Regel darauf geachtet wird, dass die Temperatur nicht über 27 °C ansteigt, handelt es sich bei extra nativem Olivenöl, das mit modernen Zentrifugen gewonnen wird, somit um kaltgepresstes Öl.

### **3. Aus reifen Oliven**

Damit Olivenöl heilkräftig ist, muss es aus reifen Oliven gewonnen werden. Reife Oliven sind dunkelviolett bis schwarz. Unreife Oliven sind hingegen grün. Ein Öl, das ausschließlich oder überwiegend aus unreifen grünen Oliven gewonnen wird, hat deshalb keine besonderen Heilkräfte. Es ist vergleichbar mit unreifem Obst, das ebenfalls keine Heilkräfte besitzt.

Überwiegend reif sind Oliven in den mediterranen Regionen meistens erst ab Dezember (*siehe Foto*), weshalb sich ein Öl, das vorher gewonnen wird, zumeist nicht für Heilzwecke eignet. Olivenöl aus reifen Oliven wird daher von Dezember bis Januar und in manchen Jahren auch im Februar gewonnen.

Je nach Olivensorte schmeckt das Öl frisch-fruchtig mit oder ohne zusätzlichen sortenspezifischen Aromen und ist im Vergleich zu einem Öl, das ausschließlich oder überwiegend aus unreifen grünen Oliven gewonnen wird, relativ mild. Es hat nach dem Pressen eine milde, angenehme Anfangsschärfe, die im Laufe der nächsten Monate aber schnell nachlässt oder ganz verschwindet.

Weil die normale Olivenernte vor allem aus wirtschaftlichen Gründen wegen klimatischer Faktoren und eines möglichen Befalls mit Schädlingen (Olivenfliegen), Pilzen oder Mikroorganismen in vielen Ländern seit einigen Jahrzehnten weiter vorverlegt wurde und heute bereits im Oktober beginnt, enthalten derartige Öle zwar mehr Polyphenole, Chlorophyll und andere sekundäre Pflanzenstoffe, sie sind deshalb aber keineswegs gesünder. Es handelt sich dabei um scharfe, kratzige und nach Gras riechende und schmeckende Öle.

In der Werbung werden derartige Öle dann unter anderem wegen ihres höheren Polyphenolgehalts als besonders gesund beschrieben, was aber bezüglich ihrer Heilkräfte und Verträglichkeit nicht der Realität entspricht.

Heilkräftig sind Olivenöle nur aus reifen violett-schwarzen Oliven und nicht aus unreifen grünen Oliven.

### **4. Sortenreinheit**

Es sollte sich um sortenreines Olivenöl handeln, das aus einer Olivensorte gewonnen wird. Wird das Olivenöl aus zwei oder mehr Olivensorten gewonnen oder nachträglich mit frisch gepressten Ölen anderer Olivensorten vermischt, hat das Olivenöl schwächere oder keine Heilkräfte.

### **5. Nicht älter als 14 Monate**

Sortenreines Olivenöl aus reifen Oliven darf nicht älter als 14 Monate sein. Denn die Heilkräfte lassen in der Regel 13 Monate nach der Pressung innerhalb weniger Wochen nach und sind ab dem 15. Monat nicht mehr vorhanden. Ein gutes Olivenöl aus reifen Oliven hat somit 15 Monate nach der Pressung keine besonderen Heilkräfte mehr und unterscheidet sich diesbezüglich dann nicht mehr von einem Olivenöl, das aus unreifen grünen Oliven gepresst wurde oder bei dem es sich um ein Öl aus mehreren Olivensorten handelt.

Nichtsdestotrotz ist ein 15 Monate altes extra natives Olivenöl keineswegs schlecht. So kann ein gutes Olivenöl auch noch 1,5 bis 2 Jahre nach der Pressung verzehrt werden. Jedoch ist es,

energetisch betrachtet, dann wertlos.

## **6. Unvermischt mit altem Öl**

Das frisch gepresste Öl aus reifen Oliven darf nicht mit Öl vom Vorjahr vermischt werden. Denn ein Olivenöl, das älter als 14 Monate ist, verringert die Heilkräfte der Mischung bis annähernd null, auch wenn es in nur geringer Menge im gemischten Öl enthalten ist.

Diese Form des Ölmischens wird heutzutage von einigen Firmen, auch von einigen Biofirmen praktiziert. Dies geschieht vor allem aus zwei Gründen:

Zum einen wird dadurch die starke Anfangsschärfe von Öl aus unreifen Oliven abgeschwächt.

Zum anderen können auf diese Weise noch nicht verkaufte Restbestände des Vorjahres in den Handel gebracht werden, ohne dass dies von vielen Verbrauchern bemerkt beziehungsweise geschmeckt wird.

## **7. Natürliche Aufbewahrung**

Zu guter Letzt sollte Olivenöl ausschließlich in Glasflaschen oder traditionellen Kanistern aus Weißblech aufbewahrt werden.

Auf keinen Fall eignen sich dafür Kunststoffbags, sogenannte Bag-in-Box-Gebinde, weil die Heilkräfte dadurch erfahrungsgemäß innerhalb von zwei Monaten auf null absinken. Vermutlich hängt dies mit Weichmachern oder anderen Substanzen zusammen, die aus dem Kunststoff ins Öl übergehen.

## **Zusammenfassung**

Die entscheidenden Kriterien für ein heilkräftiges Olivenöl sind folgende: Es sollte sich um ein biologisch erzeugtes, sortenreines, extra natives Öl aus reifen Oliven handeln, das unvermischt und nicht älter als 14 Monate ist. Die Aufbewahrung sollte ausschließlich in Glasflaschen oder traditionellen Kanistern aus Weißblech erfolgen.

## **Bezugsquellen für sortenreines Olivenöl aus reifen Oliven**

Im normalen Handel, wie Bioläden und Supermärkten, werden derartige Olivenöle nur vereinzelt angeboten. Die dort verkauften Öle werden meistens aus einem mehr oder weniger großen Anteil unreifer grüner Oliven gewonnen. Des Weiteren sind viele Olivenöle entweder nicht sortenrein oder werden mit Ölen vom Vorjahr vermischt, Letzteres zumindest in der ersten Jahreshälfte, bis die frisch gepressten Öle milder geworden sind und die Öle vom Vorjahr verkauft wurden.

Am besten bekommt man sortenreine Olivenöle aus reifen Oliven von kleineren Unternehmen, die nur eine Olivensorte haben und das Öl, je nach Reifegrad der gepressten Oliven, in unterschiedlichen Tanks lagern.

## **SOL Ägäis Olivenöl aus reifen Oliven**

Beim **SOL Ägäis Olivenöl, nativ extra** handelt es sich um ein besonders hochwertiges Bio-  
Olivenöl aus sortenreinen, reifen violett-schwarzen Memecik-Oliven, das nicht nur sehr gut  
schmeckt, sondern sich auch hervorragend für heilkräftige Ernährungsanwendungen eignet.

Das Olivenöl der Ernte Dezember 2022 entspricht hundertprozentig den Qualitätskriterien für ein  
heilkräftiges Olivenöl. Es ist ein sehr mildes, leckeres und gut verträgliches Öl, das einen  
besonders fruchtig-frischen Geschmack und Duft hat - *mehr dazu siehe die Produktseite „SOL  
Ägäis Olivenöl“ auf [www.methusalem-ernaehrung.de](http://www.methusalem-ernaehrung.de).*