

# „ES GIBT NICHTS BESSERES!“

„Pa amb oli“, sagen die Mallorquiner, Brot mit Öl. Eine Kombination, so simpel wie genial. Wir haben drei Experten nach dem Geheimnis des mediterranen Klassikers gefragt.

**S**ie lieben die mediterrane Küche und legen Wert auf hochwertige Zutaten - die Starköche Sante de Santis, Cornelia Poletto und Shane McMahon. Wer könnte also besser erklären, warum sich so schlichte Zutaten wie Brot und Öl in traumhafter Weise ergänzen und in der einfachen Bauernküche genauso zu Hause sind wie im Sterne-Restaurant.

**Brot: Warum ist Brot mit Öl so eine beliebte Kombination?**

**de Santis:** Brot und Öl ist für mich wie eine Reise in die Vergangenheit, die unbeschwerte Jugend, die vergessenen Geschmäcker. Es gibt nichts Besseres als die Kombination von Brot und Öl. Die Geschichte des Brotes ist so alt wie die des Menschen. Ich persönlich denke, dass Brot vor dem Öl erfunden wurde. Fri-

sches Brot ist einfach ideal, um alle Facetten einer Ingredienz genießen und entdecken zu wollen. Wenn Brot frisch ist, knusprig und weich zugleich, herzhaf und trotzdem süß, nimmt es den vollen Geschmack der Sauce oder Zutat auf, die man damit kombiniert.

**Poletto:** Als großer Fan der italienischen Küche ist für mich die klassische Kombination aus Ciabatta und Olivenöl ein wundervoller Start in einen kulinarischen Abend. Aber auch knusprige Sauerteigbrote mit gutem Olivenöl, Fleur de Sel und frisch gemahlenem Pfeffer.

**Brot: Woher stammt die Tradition, Brot mit Öl als Vorspeise zu reichen?**

**de Santis:** Die Toskana und Umbrien sind bekannt dafür, ungesalzenes Brot herzustellen, um den Zutaten den richtigen Stellenwert zu geben. Eine fragwürdige Wahl. Ich bin Römer, und in Rom wird Brot mit Salz hergestellt. Aber ➔

Brot und Öl, dazu Oliven und ein paar Kräuter - das genügt am Mittelmeer für eine köstliche Vorspeise.



Lieber leicht ange-röstet oder doch mit weicher Krume? Alles Geschmackssache.

wenn man es weiß, ist es eine Abwechslung und wenn man sich daran gewöhnt hat, kann es sogar schmecken. Die Dörfer und Straßen in den Städten der Toskana und Umbriens sind voll vom Duft des Brotes, das während der Nacht gebacken wird. Dieser Duft erinnert mich sehr an meine Jugend, deshalb ist Brot und Öl noch heute mein Lieblings-Snack. Wenn ich von Brot spreche, spreche ich von einem knusprigen Laib italienischen Bauernbrotes, in einem Holzofen oder im Backofen der

Bäckerei an der Ecke über Kohlen dunkel gebacken. Wenn ich von Öl spreche, meine ich fast ausschließlich Olivenöl extra vergine. Ich bin überzeugt, dass diese Kombination ursprünglich dem Zweck diente, hungrige und arme Leute zu versorgen. Heute gehört diese Kombination zu den edelsten, die auf der Welt existieren. Die traditionelle Bruschetta, die Oma als Snack gemacht hat, bleibt in meiner Erinnerung fest verankert. Solche Zutaten sind überall zu finden, in dem kleinen Imbiss am Hafen oder

im größten Restaurant der Welt: Beide Zutaten zu kombinieren ist einfach so vollkommen natürlich, dass es zu einer Symbiose führt.

**McMahon:** Brot saugt Öl richtig auf. Es unterstützt den Ölgeschmack auf relativ neutrale Weise. Brot und Öl ist für mich eine kleine, einfache, aber wertige Mahlzeit. Es gibt hier so viele Variationsmöglichkeiten. Neben dem klassischen Ciabatta funktionieren auch Brote mit Haselnüssen, Oliven oder Tomaten. Oder diverse Öle: pur, mit Limonen, Mandarinen, Apfel, Chili, Peperoncino, Minze oder Knoblauch. Brot und Öl – diese Kombination ist vielfältig, einfach, unkompliziert, ehrlich und genial.

**Poletto:** Fette sind Geschmacksträger. Und Olivenöl entfaltet in dieser einfachen Kombination mit Brot sein fein-würziges Aroma und verleiht dem Abend schon beim Vorab-Naschen ein herrlich mediterranes Flair. Die Tradition, Brot mit Öl zum Essen oder vor dem Essen zu reichen, ist vor allem im mediterranen Raum so beliebt, weil das Olivenöl dort hergestellt wird. Außerdem spielen natürlich auch die wärmeren Temperaturen eine entscheidende Rolle – bei 40 Grad im Schatten sind andere Geschmacksträger, wie beispielsweise Butter, natürlich binnen kürzester Zeit geschmolzen.

**Brot: Und welches Öl schmeckt am besten?**

**de Santis:** Olivenöl! Angefangen von der Ernte, wo die Oliven noch halbreif an der Pflanze hängen, bis zur sofortigen Pressung, unmittelbar nach den Waschen der Früchte, sind alle Schritte entscheidend für diejenigen, die Öl lieben und herstellen. Die Auswahl ist sehr subjektiv, wie bei Wein: Es gibt diejenigen, die fruchtiges und junges

Öl bevorzugen, andere die es reif und süß mögen. Auch andere Aspekte sind wichtig, wenn von Öl gesprochen wird: biologischer Anbau, gesundheitliche Vorteile, geschmackliche Erlebnisse. Das Olivenöl bleibt für mich das beste Fett der Welt, verdaulich und nahrhaft. Nicht umsonst ist es schon seit Jahrtausenden da. Es wird alle Krisen dieser Welt überstehen, weil die Pflanze allein ein wahres Wunder ist.

**Brot: Sollte man das Brot rösten?**

**McMahon:** Man muss es nicht, aber für meinen Geschmack ist es besser.

**Poletto:** Die einen mögen lieber ungeröstetes Brot, da es das Öl besser aufsaugen kann. Die anderen lieben gerade die Röstaromen und möchten nicht darauf verzichten. Meine Meinung: absolute Geschmackssache.

**de Santis:** Bei altem Brot würde ich sagen, ja! Wenn Sie es auf einem Rost knusprig rösten, wird es sich zu einer der wichtigsten Zu-

taten in der italienischen Küche verwandeln. Als Begleitung einer Fischsuppe, oder in eine Kartoffelcreme, für eine Kohlsuppe in der Brühe, oder auch mit Nutella. Eines der Rezepte, die ich am meisten liebe, ist die typisch römische Bruschetta alla romana, traditionell serviert: gegrilltes Brot, frischen Knoblauch direkt darauf reiben, Öl und Salz – einfach Spitze!

**Brot: Welche Öle sind besser zum Kochen geeignet als zum kalten Verzehr?**

**MacMahon:** Reine Pflanzenöle wie Distel-, Sonnenblumen- oder Rapsöl.

**Poletto:** Möchte ich Gemüse zubereiten, wie beispielsweise ein Ratatouille, verwende ich kalt gepresstes Olivenöl, da ich hier keine hohen Temperaturen erreichen muss. Für die Zubereitung eines Steaks empfehle ich eher Erdnussöl, Kokosfett oder altbewährtes

„Brot und Öl ist für mich wie eine Reise in die unbeschwerte Jugend!“



Kräuteröl selbst herzustellen ist kein Hexenwerk. Einfach ausprobieren!

Butterschmalz.

**Brot: Womit kann man Öl gut verfeinern?**

**Poletto:** Hier sind Fantasie und Kreativität keine Grenzen gesetzt! Öl lässt sich grundsätzlich mit allem verfeinern – experimentieren Sie ruhig ein wenig herum. Man sollte lediglich darauf achten, dass Kräuter und Gewürze grundsätzlich zu Olivenöl passen. Obwohl Petersilie und Schnittlauch sicherlich zu den populärsten Küchenkräutern der Deutschen gehören, würde ich in der Kombination mit Olivenöl eher von ihnen abraten. Mein Tipp für alle, die es ein wenig schärfer mögen: Chili-Öl!

**de Santis:** Meine Lieblinge sind Öl mit Rosmarin, mit scharfen Peperoni oder mit Aceto Balsamico tradizionale. Toll ist auch Öl mit Zitronenabrieb oder mit frischen Trüffeln. ➔

## NUR IM PUREN KERN STECKT DER BESONDERE GENUSS.

Unsere kaltgepressten Kernöle sind einzigartig auf dem deutschen Markt: In unserer patentierten Herstellung trennen wir den goldenen Kern von den schwarzen Bitterschalen. Nur so entstehen absolut reine und fein-nussige Genießeröle, die Ihren Gerichten das besondere Etwas verleihen!

Probieren Sie die Spezialisten in Sachen Geschmack.

Mehr über unser Genussgeheimnis und viele köstliche Rezepte finden Sie unter: [www.teutoburger-oelmuehle.de](http://www.teutoburger-oelmuehle.de)



Purer Kern. Purer Genuss.

**Brot: Was empfehlen Sie Lesern, die selbst Kräuteröle herstellen möchten?**

**de Santis:** Einfach loslegen!

**Poletto:** Bei selbst hergestellten Kräuterölen empfehle ich besonders mediterrane Kräuter wie Basilikum, Rosmarin oder Thymian. Bei der Herstellung gibt es verschiedene Möglichkeiten. Man kann das Olivenöl mit frischen Kräutern mixen, zum Beispiel mit Basilikum, ziehen lassen und hinterher durch ein Sieb abtropfen lassen. Man kann das Öl auch erhitzen, bis circa 90 Grad, die Kräuter dann im warmen Öl ziehen und auskühlen lassen. Dann wird

das Aroma noch intensiver. Unempfindliche Zutaten wie Rosmarin und Knoblauch können auch zur Aufbewahrung in dem Öl verbleiben. Empfindliche Produkte wie Basilikum eignen sich nicht dafür, weil der Basilikum mit der Zeit grau wird und an Geschmack verliert.

**McMahon:** Ich würde dazu immer kalt gepresstes Olivenöl nehmen. Wichtig ist, dass es ein hochwertiges Öl ist. Will man kein kalt gepresstes Olivenöl, eignen sich am besten geschmacklose Öle wie Raps- oder Sonnenblumenöl. Diese Öle sollten jedoch auch qualitativ hochwertig sein. 

## Die Experten des guten Geschmacks



Cornelia Poletto

Sante de Santis

Shane McMahon

### Cornelia Poletto

ist bekannt als Fernsehköchin und Expertin für mediterrane Küche. Sie ist Chefin der Gastronomie „Cornelia Poletto“ in Hamburg-Eppendorf, wo sie auch eine Kochschule betreibt. Der absolute Liebling ihrer Gäste: das eigene „Olio Extra Vergine d’Oliva“.

### Sante de Santis

ist gebürtiger Römer und italienischer Koch mit Leidenschaft. Er ist Gastronom und Chef des Restaurants Ristorante San Pietro in Stuttgart mit dazugehöriger Kochschule, die er selber führt.

### Shane McMahon

betreibt seit 2009 „Shane’s Restaurant“ in der Münchner Isarvorstadt. Hier kocht er saisonale, täglich wechselnde Überraschungsmenüs.



# DAS FLÜSSIGE GOLD

Rapsöl, Sonnenblumenöl und Olivenöl sind in der deutschen Küche besonders beliebt. Doch worin unterscheiden sie sich eigentlich? Und vor allem: Was darf gutes Öl kosten?

## OLIVENÖL

In Deutschland ist Olivenöl mit rund 500 ml pro Kopf und Jahr die drittbekannteste Ölsorte. Das klassische Anbaugebiet für Olivenöl ist der Mittelmeerraum. Olivenöl wird im Gegensatz zu anderen Speiseölen aus der ganzen Frucht kaltextrahiert oder gepresst. Die Oliven werden dabei in Ölmühlen bei maximal 27 Grad zu Brei verarbeitet. Dabei entsteht das hochwertigste Olivenöl mit der Bezeichnung „natives Olivenöl extra“. Der Säuregehalt darf 0,8 Prozent nicht überschreiten. Bei der nächsten Qualitätsstufe „natives Olivenöl“ ist ein Säureanteil von maximal 2 Prozent zulässig. Je nach Sorte und Reifegrad der Früchte reicht die Farbpalette des Öls von gelb bis dunkelgrün. Wegen des Fruchtanteils gibt es Olivenöl in vielen Geschmacksvariationen: von mild-fruchtig über kräftig bis hin zu herb und leicht bitter. Unter den gängigen kaltgepressten Ölen verträgt Olivenöl Hitze am besten. Deshalb eignet es sich auch zum Kurzbraten von Gemüse und Fisch. Zum längeren Braten oder Frittieren über 180 Grad ist es aber ungeeignet. Hier empfiehlt sich raffiniertes Olivenöl. Allerdings verliert das Öl beim Raffinieren viele wertvolle Inhaltsstoffe und vor allem seinen individuellen Geschmack.

**Experten-Tipp:** „Olivenöl eignet sich besonders für mediterrane Speisen und Salate. Olivenöl nativ extra ist reich an sekundären Pflanzenstoffen, die als Antioxidantien zur Zellgesundheit beitragen und entzündungshemmende Effekte haben. Wie alle hochwertigen Pflanzenöle, ist Olivenöl licht- und temperaturempfindlich und sollte dunkel bei unter 25 Grad aufbewahrt werden.“ Felix Bläuel, Bläuel Greek Organic Products

## SONNENBLUMENÖL

Sonnenblumenöl ist das zweitbeliebteste Speiseöl der Deutschen. Ursprünglich stammt es aus Nordamerika und kam erst mit den spanischen Eroberern nach Europa. Heute liegen die Hauptanbaugebiete in der EU, Russland, der Ukraine und Argentinien. Sonnenblumenöl wird aus den Kernen der Sonnenblume gewonnen. Werden die Kerne vor der Pressung geschält, spricht man von Sonnenblumen-Kernöl. Es ist dunkel- bis hellgelb und hat eine nussige Rötnote. Der Gehalt an ungesättigten Fettsäuren im Sonnenblumenöl ist ähnlich hoch wie im Rapsöl. Die meisten nativ kaltgepressten Sonnenblumenöle sind nicht hitzestabil und haben einen sehr niedrigen Rauchpunkt. Für Brattemperaturen von über 190 Grad sind deshalb raffinierte Sonnenblumenöle besser geeignet. Eine Alternative ist Öl aus sogenannten High-Oleic-Sorten. Sie haben einen sehr hohen Anteil an einfach ungesättigter Ölsäure (bis zu 90 Prozent). Das macht High-Oleic-Öl besonders hitzebeständig, weshalb es ideal ist zum Braten und Frittieren. Da es kaum oxidiert, wird es auch bei längeren Standzeiten in der Fritteuse praktisch nicht ranzig. Wegen des geschmacksneutralen Aromas eignet es sich auch bestens fürs Backen, zum Beispiel für Quark-Öl-Teige.

**Experten-Tipp:** „Ich empfehle kaltgepresstes Sonnenblumenöl wegen seiner angenehm nussigen Rötnote und der vielen gesunden Bestandteile wie zum Beispiel Linolsäure insbesondere für Salatmarinaden. Aber auch für diätische Kost und Babynahrung ist es sehr interessant.“ Rainer Saumweber, A. Saumweber GmbH

## RAPSÖL

Rapsöl wird aus den Samen der Rapsblume gewonnen. Deutschland ist eines der Hauptanbaugebiete. Mit einem Verbrauch von über einem Liter pro Kopf und Jahr ist es das beliebteste Speiseöl in Deutschland. Die Fettsäurezusammensetzung von Rapsöl ist besonders günstig. Denn es hat von allen Pflanzenölen den niedrigsten Anteil an gesättigten Fettsäuren und den höchsten Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, die als besonders gesund gelten. Bei raffinierten Rapsölen gibt es keine Vorgaben zur Saat und Pressung. Allerdings geht ein Teil der wertvollen sekundären Inhaltsstoffe wie Phytosterole, Karotinoide und Vitamine durch die Raffination verloren. Nativ kaltgepresste Rapsöle werden dagegen durch schonendes Pressen ohne Wärmezufuhr und ohne Einsatz von chemischen Hilfsmitteln gewonnen. Dabei bleiben alle gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe erhalten. Besondere Vor- und Nachbehandlungen, wie das Rösten der Saat oder Dämpfen des Öls, müssen angegeben sein. Nachbehandelte, kaltgepresste Rapsöle dürfen dann nicht mit dem Zusatz „nativ“ gekennzeichnet werden. Nativ kaltgepresste Rapsöle erkennt man leicht an ihrem nussigen Geschmack und ihrer bernsteinartigen Farbe.

**Experten-Tipp:** „Bei nativ kaltgepresstem Raps-Kernöl werden nur die Kerne ohne die schwarzen Bitterschalen gepresst. Diese Art der Herstellung ist von der Teutoburger Ölmühle entwickelt und patentiert worden. Die Schälung reduziert die Reibungswärme, zusätzlich werden die Pressen gekühlt. Das schon die Inhaltsstoffe des Rapsöls.“

Dr. Michael Raß, Teutoburger Ölmühle

## PREISFRAGE

„Grundsätzlich muss man zwischen raffinierten und nativen Ölen unterscheiden. Allein daraus ergeben sich Preisunterschiede. Bei Olivenölen ist es entscheidend, ob wir industrielle Massenware haben oder handwerkliche Ware, die auf besondere Eigenschaften hin produziert wird. Im Supermarkt wird man nur selten besondere Ware mit herausragenden Eigenschaften finden. Es sei denn, der einzelne Kaufmann oder die Zentrale legt Wert auf hochwertige Olivenöle. Die haben dann allerdings auch im Supermarkt ihren Preis, der bei 15 Euro für einen halben Liter anfängt. Aus meiner Sicht saubere Qualitäten mit typischen Eigenschaften kann man im Handel ab circa 8 Euro für 500 ml erhalten, wengleich auch zu diesem Preis im Supermarkt Olivenöle stehen, die nicht immer frei von sogenannten Defekten sind. Deshalb ist der Preis ein Indikator, aber keine Garantie für Qualität. Grundsätzlich empfehle ich, sich an einen spezialisierten Händler zu wenden, der einen Schwerpunkt und vor allem Expertise im Bereich Olivenöl hat.“

Heiko Schmidt, einziger deutscher Olivenölexperte und -verkoster mit Universitätsabschluss. [www.olivenoexperte.de](http://www.olivenoexperte.de)