

MEIN KÜCHENGEHEIMNIS

Kochen mit dem „Gold der Bauern“

Der Olivenölsektor befindet sich da, wo der Wein vor fast 40 Jahren stand: am Anfang einer Qualitäts-offensive. Michaela Bogner aus München, zertifizierte Olivenölverkosterin, zeigt uns herrlich leichte Sommergerichte mit dem „Gold der Bauern“. Ein Genuss an heißen Tagen. Und gesund sind Brotsalat und Carpaccio auch noch.

VON STEPHANIE EBNER

Sie hat sich einst vom Duft verführen lassen. „Mein Bürofenster in Florenz ging auf einen Olivenhain.“ Gerade im Spätherbst, wenn die Oliven geerntet wurden, hing dann ein würziger Duft im Raum – „unglaublich gut, ich habe es genossen“. Im Herbst gab es unter den toskanischen Nachbarn dann auch nur ein Thema: „Wie ist das Olivenöl heute geworden?“

Diesen herben Duft hat Michaela Bogner in der Nase behalten. Auch als sie 2005 zurück nach München kam. Doch bis sie ihre Arbeit ganz dem Olivenöl widmete, sollten noch ein paar Jahre ins Land gehen.

2010 gönnte sich die Münchnerin nach der Geburt ihrer beiden Kinder eine kurze Auszeit in Italien und besuchte Freunde von damals in Florenz. Es war die Zeit der Olivenernte. Im Nachhinein war es ihr Glück, dass es in jenen Tagen regnete und die Olivenernte deshalb still stand – der Olivenölproduzent Nico Sartori hatte so Zeit, ihr die hochmoderne Ölmühlentechnologie zu erklären, die damals in Italien ganz neu war.

Durch diese neue Technologie können Spitzenproduzenten heutzutage die Aromen unterschiedlicher Olivensorten ins Öl transportieren. Michaela Bogner kostete das Öl und war hin und weg. „Es war ein Wow-Erlebnis an Frische und Geschmack.“ Für die PR-Frau stand fest: „Diesem Produkt will ich helfen, bekannt zu werden.“ Die Leidenschaft für die Olive sollte zum Beruf werden.

Michaela Bogner absolvierte daraufhin eine Ausbildung zur Olivenölverkosterin an der Florentiner Industrie- und Handelskammer. „Ich habe wahnsinnig viel gelernt, unter anderem wie reines Olivenöl schmeckt und riecht.“ Denn eins ist klar: Olivenöl ist nicht gleich Olivenöl. Es gibt auch viele schwarze Schafe auf dem Markt. „Am Etikett erkennt man nicht die Qualität“ (siehe rechts).

Mit strahlenden Augen kann sie heute stundenlang vom Olivenöl reden. Sie lebt ihre Leidenschaft, trägt eine goldene Olive als Halschmuck. Regelmäßig organisiert die Münchnerin Verkostungen und hält Veranstaltungen ab, importiert hochwertige Bio-Ölivenöle aus Italien, die sie „SuperOlio“ nennt. Denn einen offiziellen Oberbegriff für diese hochwertigen Öle gibt es nicht.

Längst ist aus dem Jahrtausende alten Allheilmittel ein kulinarischer Hochgenuss geworden. „Der Verbrauch von Olivenöl steigt weltweit an“, sagt die Fachfrau. Die Produktion ist allein in den vergangenen zehn Jahren um 55 Prozent gestiegen.

In ihrer Zeit in der Toskana hat die Münchnerin einst auch mit dem Kochen begonnen. „Zwangsläufig“, wie sie lachend sagt, denn in der Toskana drehe sich ständig alles



Qualität hat ihren Preis: Gutes Olivenöl ist nicht zum Discount-Preis zu erhalten. Dafür ist der Genuss umso größer. Und gesünder ist hochwertiges Öl auch. An heißen Sommertagen schmeckt ein Tomaten-Brotsalat (Panzanella) und ein Schwertfisch-Carpaccio. Wie man hochwertiges Olivenöl erkennt, erklärt Michaela Bogner (l.) Redakteurin Stephanie Ebner (unten).
FOTOS: OLIVER BODMER

Nicht nur im Sommer ein Hochgenuss: Gerichte mit feinstem Olivenöl

Panzanella (Brot-Tomaten-Salat)

für 4 Personen
320 g Weißbrot vom Vortag
600 g Tomaten (idealerweise verschiedene Sorten)
1 Handvoll Blaubeeren (optional)
1 große rote Zwiebel (vorzugsweise Cipolla di Tropea)
2 EL Balsamicoessig oder Balsamico bianco
Meersalzflöckchen
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Basilikumblätter
getrockneter Oregano
4 kleine Büffelmozzarella oder Burrata (sahniger Büffelmozzarella)
Olivenöl

Zubereitung:

1. Das Brot in einer heißen Grillpfanne ohne Zugabe von Fett von beiden Seiten rösten und in unregelmäßige, mundgerechte Stücke schneiden oder reißen.
2. Die Tomaten je nach Größe vierteln oder grob würfeln. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Alles zusammen mit dem Basilikum und den Beeren in eine Schüssel geben. Mit Salzflöckchen und Pfeffer abschmecken, den Essig dazugeben, mit reichlich Olivenöl begießen, alles gut durchmischen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
3. Den Salat auf Teller anrichten und optional dazu einen Büffelmozzarella oder eine Burrata pro Person servieren. Diese leicht salzen und pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.

Tipps: Büffelmozzarella oder Burrata sollten Zimmertemperatur haben, da-

her eine Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

Olivenöl-Empfehlung: am besten passt hier ein mittel-intensiv fruchtiges Öl, beispielsweise aus den Sorten: Tonda Iblea, Itrana, Nocellara del Belice, Peranzana.

Italienisches Brot

250 g Hartweizenmehl (Semola rimacinata di grano duro), ersatzweise Mehldunst (doppelt griffiges Weizenmehl), plus etwas mehr zum Bearbeiten
250 g Weizenmehl (Typo 0 oder Type 550) plus etwas mehr zum Verarbeiten
10 g feines Meersalz
½ TL Zucker
6 g frische Hefe
350 ml lauwarmes Wasser
Meersalzflöckchen

Zubereitung:

1. In einer Schüssel beide Mehle mit dem Salz und dem Zucker vermischen. Die Hefe im Wasser auflösen und das Hefewasser zum Mehl geben. Alles mit den Händen oder einem Holzlöffel grob verrühren, bis kein Mehl mehr sichtbar ist. Die Schüssel mit Frischhaltefolie zugedeckt an einem warmen Ort ohne Durchzug mindestens 12 Stunden stehen lassen.

2. Am nächsten Tag Backofen auf 250°C Ober- und Unterhitze vorheizen und auf die unterste Schiene einen gusseisernen Topf mit Deckel auf ein Gitter setzen und ebenfalls mit vorheizen.
3. Nach der Gehzeit den weichen Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben und ihn wie einen Geschäftsbrief falten. Hierbei erst das obere und dann das untere Teigdrittel ganz

locker zur Mitte hin einklappen und dabei nicht zu sehr drücken. Dann noch einmal mittig von rechts nach links zusammenklappen. Die Teigkugel mit Mehl bestreuen und sofort in den heißen (das ist wichtig!) Topf geben und den Deckel darauflegen. Ofentemperatur auf 220°C herunterstellen und das Brot 45 Minuten backen. Dann den Deckel abnehmen und weitere 15 Minuten backen. Das Brot auf einem Gitter auskühlen lassen, in Scheiben schneiden und mit den Olivenölen und dem Salz servieren.

Olivenöl-Empfehlung: mild-intensiv fruchtig Varianten: Mild- bis mittel-fruchtig. Dominierendes Aroma: Strauchtomaten: Tonda Iblea Mittel-fruchtig. Dominierendes Aroma: grasse, pflanzliche Noten: Bosana, Carolea, Intosso Mittel- bis intensiv fruchtig. Dominierendes Aroma: grüne Mandel: Frantoio, Casaliva, Coratina

Schwertfisch-Carpaccio
400 g Schwertfisch
2-3 Zitronen
100 ml trockener Weißwein
1 Handvoll Rucola
1 bis 2 EL glatte Petersilie, grob gehackt
optional Koriander
Meersalzflöckchen
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Kakifrukt oder Orangenscheiben

Zubereitung:

1. Den Schwertfisch in ca. 0,3 mm dünne Scheiben schneiden und breit gefächert auf eine große, tiefe Servierplatte legen.
2. Die Zitronen auspressen, den Saft mit Weißwein vermischen und über den Schwertfisch geben. Die Platte mit Frischhaltefolie bedecken und für

2 Stunden kühl stellen.

3. Den Schwertfisch aus dem Kühlschrank holen, den Zitronensaft abgießen, Rucola auf Teller verteilen, den Fisch darauf legen und etwas Petersilie und Koriander darüber streuen. Mit Meersalzflöckchen und Pfeffer würzen und mit reichlich Olivenöl beträufelt servieren.

4. Mit Kaki- oder Orangenscheiben servieren.

Olivenöl-Empfehlung: hier passt am besten ein mild bis mittelfruchtiges. Beispielsweise aus den Sorten: Casaliva, Gentile di Chieti, Leccino, Raggia, Taggiasca.

Tipps im Umgang mit Olivenöl: Ungeachtet des angegebenen Haltbarkeitsdatums auf der Flasche (zumeist 18 Monate ab Abfüllzeitpunkt), hängt die tatsächliche Haltbarkeit stark von den Lagerbedingungen ab.

1. **Geöffnete Behälter immer gut verschließen:** Sauerstoffkontakt beschleunigt den natürlichen Oxidationsprozess im Öl. Den geöffneten Behälter daher zügig verbrauchen.
2. **Olivenöl vor Licht schützen:** Lichtstrahlung beschleunigt den natürlichen Oxidationsprozess. Olivenölflasche am besten im Küchenschrank aufbewahren. Ölvorräte am besten im kühlen und dunklen Keller lagern.
3. **Olivenöl vor Wärme schützen:** Die optimale Lagertemperatur liegt bei 14 bis 18 Grad. Wärmere Temperaturen beschleunigen den Alterungsprozess.
4. **Frisches Öl der neuen Ernte lässt sich auch gut in Eiswürfelform einfrieren.** Immer nur so viel auftauen, wie man gerade braucht. So behält das unfiltrierte Olivenöl das ganze Jahr über sein volles Aroma.



Schmeckt nach Italien: Panzanella (Brotsalat).



Sommerlich: Carpaccio vom Schwertfisch.

OLIVENÖL

So erkennt man hochwertiges Öl

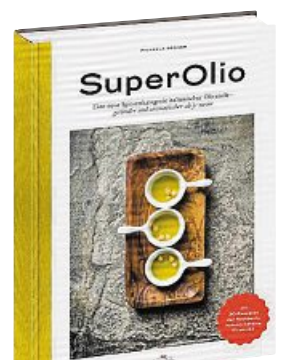
So gut wie alle Olivenöle, die im Handel sind, werden als „nativ extra“ deklariert. Das ist die höchste Qualitätskategorie, die die EU zu vergeben hat. Doch neun von zehn Ölen weisen Fehlnoten aus, wie es in der Fachsprache heißt, und dürften eigentlich überhaupt nicht „extra nativ“ genannt werden. Der Begriff extra nativ ist daher für den Verbraucher kein Anhaltspunkt. Topqualität ist nur über Geruch und Geschmack zu erkennen, sagt die Olivenöl-Verkosterin Michaela Bogner. Ein hochwertiges Öl riecht und schmeckt nach grünen Noten, beispielsweise mit frisch geschnittenem Gras vergleichbar. Außerdem schmeckt es bitter und scharf. Michaela Bogner rät beim Einkauf folgende Punkte zu beachten:

1. Olivenöl beim Fachhändler kaufen: Spitzenöle findet man so gut wie nie im Supermarktregal.
2. Nur Olivenöl des aktuellen Erntejahres kaufen. Spitzenproduzenten geben das Erntejahr auf dem Etikett an. Olivenöl ist ein Speiseöl, das früher oder später ranzig wird. Es gilt also nicht wie beim Wein die Regel, dass Topqualität beim Lagern noch besser wird, sondern genau das Gegenteil.
3. Auf die Herkunft der Oliven achten: Wichtig ist, dass das Olivenöl am selben Ort produziert und abgefüllt wird.
4. Es ist besser, gefilterte Öle zu kaufen. Unfiltrierte Öle sind nicht haltbar.
5. Spitzenqualität gibt es nicht zum Schnäppchenpreis. Qualität hat ihren Preis. Im Handel sind hochwertige Öle um 20 Euro die Halbliterflasche erhältlich. Die Produktionskosten liegen je nach Region schon bei zehn Euro pro Liter. se

KOCHBUCH

SuperOlio mit Rezepten

Olivenöl gehört zu den ältesten Grundnahrungsmitteln der Menschheit. „SuperOlio“ gibt einen Einblick in die Welt der hochwertigen Olivenöle. Michaela Bogner erklärt fachkundig die hochqualitativen Olivenöle und gibt zahlreiche praktische Tipps im Umgang mit dem Öl. Kochbuchautorin Cettina Vincenzino zeigt Gerichte, bei denen diese Öle zum Einsatz kommen. „SuperOlio“ ist Ratgeber und Kochbuch in einem. Eine spannende Zeitreise durch die Geschichte des einstigen Heilmittels, das in jüngster Zeit in Italien eine neue



Qualitätsbewegung erlebt. Denn Olivenöl wird nicht mehr nur einfach aus Oliven gemacht, sondern kreiert. se

SuperOlio. Eine neue Spitzenkategorie italienischer Olivenöle. Michaela Bogner, mit Rezepten von Cettina Vincenzino. Erschienen im Delius Klasing Verlag. 320 Seiten, in Leinen gebunden. 39,90 Euro.

ums Thema Essen: „Das hat dort einen ganz anderen Stellenwert als bei uns.“

Die Toskana war die Initialzündung. Heute liebt Michaela Bogner die mediterrane Küche. Gerne bereitet sie Klassiker wie Panzanella und Car-

paccio zu. Die schmecken gerade im Sommer himmlisch leicht. Manchmal darf er aber auch gerne mal ein alpenländisches Gericht sein, wie ein echtes Wiener Schnitzel. Das freilich schwimmt dann in reichlich Butterschmalz: „Da

verbiege ich mich nicht.“ Ach ja, ein Hinweis darf nicht fehlen: Es sei ein weit verbreiteter Irrglaube, dass man Olivenöl nicht zum Anbraten benutzen darf. Das Gegenteil ist der Fall. „Je höher die Polyphenole im Öl, desto

länger sind das Öl und auch das Kochgut selbst vor Oxidation geschützt“, erklärt Michaela Bogner. Doch Vorsicht: In raffiniertem Olivenöl sind so gut wie keine Polyphenole mehr enthalten. Später, zu Tisch, geht es nur

noch um den Geschmack: Allein ihr Brot mit einem Schüsselchen Olivenöl ist ein Gedicht. Da braucht es nicht mehr viel mehr und man fühlt sich wie im Urlaub in Italien. Beinahe kann man den Olivenhaine riechen.