

# n Genuss

gustieren

## So erkennt man gutes Olivenöl

● **Jahrgang:** Hat eine «Extra vergine»-Flasche einen Jahrgang, kann das ein Hinweis auf gute Qualität sein. Denn diese Angabe ist nur erlaubt, wenn 100 Prozent des Inhalts aus demselben Erntejahr stammen.

● **Verpackung:** Olivenöl ist lichtempfindlich. «Extra vergine»-Öle in einem durchsichtigen Behälter sollte man deshalb meiden. Fachhändler lagern es vor Licht geschützt.

● **Herkunft:** Gutes Olivenöl muss nicht aus Italien kommen. Eine italienisch aussehende Etikette sagt zudem nichts über die Herkunft aus. Monini Classico wirbt mit «No. 1 in Italia» (erhältlich bei Migros). Das Öl ist aber ein Verschnitt aus EU-Olivenölen. Das steht nur klein auf der Rückseite der Flasche. In der Schweiz ist das erlaubt. In der EU wäre es unzulässig, die Ursprungsbezeichnung muss im Hauptsichtfeld der Frontetikette stehen.

● **Markennamen:** Italienisch wirkende Marken wie Carapelli oder Bertolli gehören zum spanischen Olivenölkonzern Deoleo. Und Filippo Berio (Öle bei Coop) gehört dem chinesischen Lebensmittelkonzern Bright Foods.

● **Polyphenole:** So heißen die gesunden Stoffe in unreifen grünen Oliven. Die Antioxidantien sorgen für die leichte Schärfe und die charakteristische Bitterkeit in hochwertigem Öl. Je mehr Polyphenole es enthält, desto schärfer und bitterer schmeckt es. Öle mit hohem Polyphenolgehalt kratzen in der Kehle und schmecken grünfruchtig bis pfeffrig. Je höher der Polyphenolgehalt, desto länger haltbar das Öl.

● **«Extra vergine»:** Olivenöle mit der Etikette «Extra vergine» oder «Vergine» müssen mechanisch aus Oliven gewonnen werden. Das heisst: Waschen, Zentrifugieren und Filtrieren sind erlaubt. Das Öl darf aber nicht mit Lösungsmitteln oder biochemischen Hilfsmitteln gewonnen werden. «Extra vergine»-Öl muss laut Schweizer Speiseölverordnung strengere chemische und geschmackliche Anforderungen erfüllen als «Vergine»-Öl.

● **Normales Olivenöl:** Fehlt der Zusatz «Vergine» oder «Extra vergine» – z. B. beim Prix-Garantie-Öl (Coop) – besteht das Öl aus raffiniertem und einem unbestimmten Anteil nativen Öls. NatIVES Öl ist mechanisch aus Oliven gewonnen.

## LESER FRAGEN – **K**tipp ANTWORTET

### «Schadet Käserinde der Gesundheit?»



THOMSON/ISTOCK/RF

**Käserinde:** Häufig mit Antibiotikum behandelt

#### «Darf man Käserinde unbesorgt essen?»

Viele Käserinden enthalten das Antibiotikum Natamycin. Produzenten behandeln damit die Rinde von Käse, um Schimmel- und Hefepilze zu verhindern – eine legale Praxis. Die deutsche Konsumentenorganisation Foodwatch warnt jedoch: Das Antibiotikum wird als Medikament gegen Pilzkrankheiten verwendet. Deshalb könnten sich bei Menschen resistente Keime entwickeln. Das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt, die Käserinde bis zu 5 Millimeter tief abzuschneiden und wegzuerwerfen.

#### «Ich benütze seit Jahren die Zahnpasta Colgate Total Original, die das umstrittene Desinfektionsmittel Triclosan enthält. Kann ich das Produkt trotzdem weiter verwenden?»

Triclosan ist in der EU seit knapp einem Jahr in gewissen Kosmetika verboten, etwa in Hautlotionen und Deosprays. Laut dem Schweizer Verein Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz steht Triclosan im Verdacht, den Hormonhaushalt zu stören, Brust-



POPOV/ISTOCK/RF

**Zahnpasta:** Darf maximal 0,3 Prozent Triclosan enthalten

krebs auszulösen und die Spermien zu schädigen. Zudem könne der Stoff Leber und Muskeln angreifen sowie Resistenzen gegen Antibiotika provozieren. Triclosan ist bis zu einer Konzentration von 0,3 Prozent in Kosmetika erlaubt. In der EU darf es weiterhin in Körperseife, Duschgels, Deosticks, Gesichtspuder, Schminke, Mundwasser und Zahnpasta eingesetzt werden. Eine Liste mit triclosanhaltigen Kosmetikartikeln gibts unter [www.aefu.ch](http://www.aefu.ch).

#### «Seit Anfang Jahr erhalte ich den K-Tipp in Folie verpackt. Das stört mich. Vom K-Tipp hätte ich erwartet, dass er sich für ein umweltchonendere Variante entscheidet.»

Die Folierung war eine Folge zunehmender Reklamationen, dass die Zeitschrift verschmutzt oder beschädigt im Briefkasten landet. Bei der Auswahl der Folie wurde der Umweltaspekt berücksichtigt: Die verwendete Polyethylenfolie schneidet im Ökovergleich gleich gut ab wie Hüllen aus Recyclingpapier, schützt aber die Zeitschrift auf dem Postweg besser vor einer Beschädigung.

#### «Wie finde ich heraus, für welche Medikamente es ein Generikum gibt?»

Unter [Mymedi.ch](http://Mymedi.ch) gibts zahlreiche Infos zu den einzelnen Produkten – wie auch zu den Original-Medikamenten.

Unter [Bag.admin.ch](http://Bag.admin.ch) sind auf der Spezialitätenliste des Bundes alle Medikamente aufgeführt, die von den Krankenkassen bezahlt werden müssen. Wer wissen will, ob ein bestimmtes Präparat kassenpflichtig ist, kann nach Namen, Hersteller oder Wirkstoff suchen. Die Packungsbeilagen zu den Medikamenten findet man unter [Kompendium.ch](http://Kompendium.ch).

#### Haben Sie Fragen?

Schriftliche Anfragen an:  
K-Tipp, «Konsumfragen»,  
Postfach 431, 8024 Zürich;  
E-Mail: [redaktion@ktipp.ch](mailto:redaktion@ktipp.ch)