

12.04.2024

Olivenöl in der Krise: Was tun?

Drei Fragen an Silvia Monetti, Teamleiterin Lebensmittelpreise und Ernährungsarmut bei der Verbraucherzentrale NRW

Der Preisanstieg bei Olivenöl hält an: 51 Prozent mehr als vor einem Jahr kostete es durchschnittlich im Februar 2024, im März 54 Prozent mehr. Und das, obwohl die Inflation, auch bei Lebensmitteln, zuletzt weiter gesunken ist. Im Vergleich zu Februar 2021 kostet Olivenöl heute sogar 90 Prozent mehr – in drei Jahren hat sich der Preis also beinahe verdoppelt. Gleichzeitig machen die schlechten Ergebnisse einer Untersuchung der Stiftung Warentest Schlagzeilen: Von 23 Ölen, die analysiert wurden, bekamen nur vier die Note „gut“. Silvia Monetti, Expertin für Lebensmittelpreise bei der Verbraucherzentrale NRW, erklärt, wie Verbraucher:innen ein gutes Olivenöl erkennen und Geld sparen können.

Warum ist Olivenöl so teuer geworden?

Leider hat sich kaum ein Lebensmittel so verteuert wie Olivenöl. Manche Marken im Supermarktregal kosten heute sogar 150 Prozent mehr als Anfang 2022. Zum einen sind die Preise für Energie und Düngemittel gestiegen. Außerdem sind die Ernteerträge gesunken – einer der Hauptgründe ist der Klimawandel. Extremwetterereignisse und Krankheiten bei Olivenbäumen haben in den Herkunftsregionen Spanien, Italien, Griechenland und Türkei zu starken Ernteeinbußen oder sogar zu Ernteaussfällen geführt. In Spanien, dem größten Olivenöl-Produzent weltweit, ist der Jahresertrag 2022/2023 auf weniger als die Hälfte gefallen, für 2023/24 wird nur eine leichte Erholung erwartet. Zu wenig Regen in den längeren Hitzeperioden, zu viel Wasser bei Unwettern und Hagel sowie Spätfröste, die die Blüten zerstören, gehören inzwischen zum Alltag im Mittelmeerraum – und ohne niedrige Temperaturen überstehen zudem zu viele Schädlinge die Wintermonate. In den kommenden Jahren werden diese Ereignisse wahrscheinlich noch häufiger auftreten. Hinzu kommt, dass Olivenbäume meist in anfälligen Monokulturen wachsen. Das alles beeinflusst auch die Qualität. Und bei neuen Bäumen dauert es bis zu fünf Jahre, bis sie die ersten Früchte tragen, und weitere fünf bis zehn Jahre, bis die volle Produktivität erreicht wird.

Pressestelle

Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen e.V.

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 91380-1101

presse@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

drei fragen an ... drei fragen an ... drei fragen an ...

Was zeichnet ein gutes Olivenöl aus?

Olivenöl eignet sich für kalte und warme Speisen und hat eine große Geschmacksvielfalt. Fruchtig, bitter oder sogar scharf darf es sein, all das ist ein Indikator für Frische. Das Erntejahr der verarbeiteten Oliven ist eine freiwillige Angabe und kann nützlich sein, um gute Jahrgänge zu identifizieren. Nur ranzig oder muffig sollte es nie riechen oder schmecken. Gesundheitlich positiv ist, dass Olivenöl einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren aufweist. „Natives Olivenöl“ wird rein mechanisch ohne Hitzeeinwirkung hergestellt. „Natives Olivenöl extra“ ist die höchste Qualitätsstufe und bedeutet, dass nur die erste Pressung verwendet wurde. Öle dieser höchsten Qualitätsstufe sind oft besonders aromatisch. Die verschiedenen Qualitäten sind zum schonenden Braten durchaus geeignet, doch Vitamine und Aromen leiden beim Erhitzen und wertvolle Antioxidantien können verloren gehen. Ein wirklich hochwertiges Öl sollte daher am besten in der kalten Küche verwendet werden, zum Beispiel für Salate.

Mit welchen Ölen lässt sich Olivenöl ersetzen?

Insgesamt ist es empfehlenswert, in der Küche verschiedene Öle zu nutzen. Verbraucher:innen können zurzeit auf andere pflanzliche Öle zurückgreifen, deren Preise wieder gesunken sind, und Olivenöl so zum Teil oder ganz ersetzen. Rapsöl etwa enthält besonders viel Alpha-Linolen- und Linolsäure, zwei lebensnotwendige ungesättigte Fettsäuren, die der Körper nicht selbst bilden kann. Sonnenblumenöl enthält viel Vitamin E, ist aber nicht so hitzestabil wie Rapsöl. Sonnenblumenöl sollte man nur für heiße Speisen nutzen, wenn es sich um spezielles, hoch erhitzbares Bratöl aus besonders gezüchteten ölsäurereichen Sonnenblumensorten („high oleic“) handelt.

Weiterführende Infos und Links:

❖ Mehr zu steigenden Lebensmittelpreisen unter www.verbraucherzentrale.nrw/node/71788

Für weitere Informationen

Pressestelle Verbraucherzentrale NRW

Tel. (0211) 91380-1101

presse@verbraucherzentrale.nrw