

02.10.2024



..., wie man echte schwarze Oliven erkennt?

Schwarze Oliven kommen in vielen Rezepten der mediterranen Küche vor – doch nicht jede dunkle Olive auf der Pizza oder im Vorspeisenschälchen ist auch lange genug am Baum gereift und konnte ihr volles Aroma entwickeln. Denn nur bei der natürlichen Reifung verändert sich die Farbe von hellgrün über violett bis hin zu schwarz. Reife schwarze Oliven sind weich, schwer vom Kern zu lösen und haben ein typisches Aroma. Die Ernte und der Transport sind aufwändiger als bei unreifen, festen, grünen Oliven und mit größeren Verlusten verbunden. Alternativ können Lebensmittelhersteller durch künstliche Verfahren ursprünglich grüne Oliven mit einfachen Mitteln schwärzen, was sie hochwertiger erscheinen lässt. Dazu verwenden sie Zusatzstoffe wie Eisen-II-Gluconat (E579) und Eisen-II-Lactat (E585), die als Stabilisatoren gelten und nicht als Farbstoffe in der Zutatenliste auftauchen. In der Gastronomie und bei loser Ware, beispielsweise auf Märkten, müssen diese Oliven klar als „geschwärzt“ gekennzeichnet sein. Bei verpackten Oliven im Supermarkt hingegen fehlt dieser Hinweis oft, sodass Verbraucher:innen vor dem Kauf die aufgeführten Stabilisatoren in der Zutatenliste genau studieren müssen. Durch die künstliche Schwärzung können hohe Acrylamidwerte entstehen, die gesundheitlich bedenklich sind. „Wer ganz sicher gehen will, kann zu schwarzen Bio-Oliven greifen. Bei diesen sind die Stabilisatoren nicht erlaubt. Auch Kalamata-Oliven sind für Verbraucher:innen auf den ersten Blick als echte schwarze Oliven erkennbar“, erklärt Hannah Zeyßig von der Verbraucherzentrale NRW.

- Zutaten in Lebensmitteln: www.verbraucherzentrale.de/node/48895
- Lebensmittel-Kennzeichnung: www.verbraucherzentrale.de/node/5430

wussten sie schon ... wussten sie schon ...

Verbraucherzentrale
 Nordrhein-Westfalen e.V.
 Verbraucherarbeit im Kreis Kleve
 mobil & digital
 Tel. (0211) 54 2222 11
service@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw/kleve