



„Es macht uns Spaß.“ Die Familie lebt ihre Leidenschaft und das spürt auch der Gast. Ihr Leitspruch: „Was man selbst nicht will, gibt man auch den Gästen nicht. Das hat seinen Preis, aber der Gast wird bei uns auch satt. Aufschlagkaiser sind wir keine.“

**Obsession Olivenöl**

Das gilt auch für das Olivenöl, seit 2009 die neue Obsession der Benetseders: „Ich bin vernarrt ins Olivenöl!“ Früher hat er es in Deutschland gekauft, seit zwei Jahren betreibt er die „I. Linzer Olivenöltheke“.

Rund 30 Öle aus Italien, Portugal, Spanien, Kroatien, Frankreich etc. bietet er an, zu jedem einzelnen kann er ein G'schichterl erzählen. Jenes mit Zitronengeschmack etwa wurde einst entdeckt, als die Öl-Mühlen noch mit Zitronen gereinigt wurden: „Die Arbeiter schmeckten an ihren Händen die leckere Kombination mit den Ölresten.“

Doch Benetseder warnt: „Man muss aufpassen, dass keine künstlichen Aromen verwendet werden.“ Bei ihm gibt's freilich nur Öle mit natürlichen ungespritzten Zutaten, von 9,90 Euro für den halben Liter bis 30 Euro für den Viertelliter, von mild- über mittel- bis intensivfruchtig. „Manche duften nach grüner Banane“, bemerkt der Experte, der selbst die intensiven Öle liebt und seine Kundschaft schon davon überzeugt hat. „Früher wollten die meisten milde, aber mittlerweile haben wir schon viele Liebhaber der intensiven.“ Mild ist beispielsweise für Salate und Fisch geeignet, mittel für Käse und intensiv für kräftige Speisen.

Der Experte empfiehlt das Olivenöl zum Würzen

zu verwenden. „Man kann es aber auch zum Kochen nehmen. Es wird bei Erhitzung nicht schädlich, aber ab 60 Grad werden die wertvollen Inhaltsstoffe wie Antioxidantien angegriffen.“

**Auf die inneren Werte kommt es an**

Und die Inhaltsstoffe sind ja schließlich das Ausschlaggebende beim Olivenöl. Darum legt Benetseder so hohen Wert auf Qualität. „Nur ein gutes Olivenöl ist ein gesundes. Da dürfen keine verschimmelten Oliven verwendet werden. Beim Olivenöl ist es wie beim Wein — jede Region schmeckt anders. Das war meine erste großartige Erfahrung, als ich Seminare besucht habe“, erzählt der Öl-Genießer. Etwas ganz Besonderes sind die Öle der Veronelli-Methode (ein Qualitäts-Codex für reinsortige Jahrgangs-Öle aus handgelesenen, entkernten Oliven). Sie enthalten die meisten Polyphenole und sehr wenig freie Ölsäure. „Die Säure dürfte nur bei 0,8 Prozent liegen, unsere liegt bei 0,2 Prozent. Öl muss immer etwas kratzen und bitter ist auch ein Qualitätsmerkmal“, erläutert Benetseder und merkt an: „In Sizilien geben die Mütter ihren Babys bis heute noch ein Tropferl Olivenöl ins Flascherl.“ Ein bisschen mehr als ein Tröpfchen gönnen sich Benetseders spezielle Kunden: „Manche ölen sich regelmäßig den Körper ein. Andere werden nach einer Operation geschickt, weil ihnen der Arzt empfohlen hat, Olivenöl auf die Wunde zu streichen. Und manche geben den letzten Ölrest in der Flasche ins Badewasser“ Die meisten aber genießen einfach den Geschmack, eben die besondere Note ihres Lieblingsöls...

**Was gutes Olivenöl kann**

Weltweit gibt es rund 400 Olivensorten, aber nur 150 sind für die Ölproduktion geeignet. Olivenöl wird seit etwa 4000 v. Chr. hergestellt und gilt als eines der gesündesten aller Fette. Schon in der Antike wurde es als Heilmittel für Hauterkrankungen und Entzündungen sowie zur Schönheitspflege geschätzt. Die hochwertigen Fettsäuren, Vitamin E (Tocopherol) und der hohe Gehalt an Polyphenolen (Antioxidantien) machen es so wertvoll. Oleuropein, welches im Olivenblatt, -baum und in der Olive

enthalten ist, gehört zu den stärksten Antioxidantien. Olivenbäume werden deshalb uralt — viele über 1000 Jahre. Olivenöl schützt auch den menschlichen Organismus vor schädlichen Einflüssen.

Manche glauben an eine positive Wirkung des Olivenöls in der Krebs-Prävention. Schon der römische Historiker Plinius der Ältere schrieb ca. 70 n. Chr.: „Olivenöl und Wein sind zwei Säfte, die dem menschlichen Körper sehr angenehm sind.“



Das gibt's in der „I. Linzer Olivenöltheke“: Kluge Sprüche, frischen Fisch und ein reichhaltiges Olivenöl-Sortiment