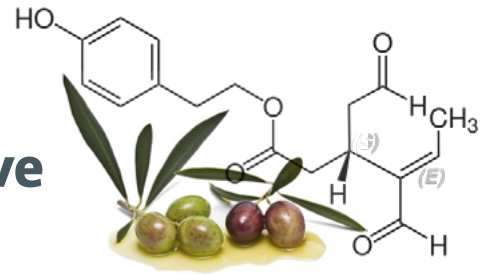


## OLEOCANTHAL – sekundärer und bioaktiver Pflanzenstoff in der Olive hilft gegen Sonnenbrand



Wenn Sie jetzt schon in den Urlaub an die Küste oder die Berge fahren und die Sonneneinstrahlung unterschätzen, könnte Ihnen der mit auf die Reise genommene Olivenölkanister nicht nur kulinarisch eine Hilfe sein. In den Fruchtzellen der Olive, dort wo aus der Umwandlung des Fruchtzuckers das Olivenöl gebildet wird, befinden sich eine Vielzahl sekundärer Pflanzenstoffe zum Schutze des Keimlings und der Frucht.

Bei kenntnisreicher und sorgsamer Produktion gelingt es den Oliviers nicht nur die Aromen sondern auch diese, dann im Olivenöl eingebetteten Stoffe, zu erhalten. Darunter befindet sich das *Oleocanthal*, ein Stoff der entzündungshemmend ist und wegen seiner Wirkung auch als „natürliches Ibuprofen“ bezeichnet wird.

Großzügig auf den Sonnenbrand aufgetragen, lässt ein gutes Olivenöl die Entzündung und das Brennen der Haut sehr schnell abklingen und verhilft damit auch zu einem ruhigen Nachtschlaf. Durch die sehr kleinen Moleküle zieht Olivenöl gut in die Haut ein und bildet keinen unangenehmen Schmierfilm.

Neben den Biophenolen, unter den weiteren sekundären Pflanzenstoffen in der Olive, hat nur noch das Oleocanthal einen Geschmack, und dient damit gut als Marker für die Güte des Olivenöls. Lässt es sich nicht mehr schmecken, dann ist es verbraucht und auch alles andere wertvolle, was ein gutes Olivenöl ausmacht. Aufgebraucht wird es bei dem Versuch, Verderbnis durch Überreife, falsche Lagerung der Oliven nach der Ernte, einer zu heißen und langen Verarbeitung in der Olivenmühle und zu später oder gar keiner Filterung mit falscher Lagerung des Olivenöls aufzuhalten.

Die spitzen und pfeffrigen Noten sind es, die das Oleocanthal im Olivenöl und der Olivenfrucht am Baum erkennbar machen und deren Stärke einerseits von der Olivensorte abhängen und andererseits auf den Grad der Reife der Oliven und des Olivenöls hinweisen. Frühreife Oliven haben höhere Gehalte als voll- und überreife Oliven oder durch schlechte Verarbeitung alt gewordene Olivenöle, sie weisen dann keine oder nur noch sehr schwache pfeffrigen Noten auf. Es fehlt ihnen der Marker für die Güte, die dann auch nicht mehr gegeben ist. In unserem „[Basiskatalog](#)“ finden Sie mit den „Ampel-Punkten“ schnell die Informationen über die Gehalte an Oleocanthal und damit über die Pfeffrigkeit der Olivenöle.

*Weitere Informationen, auch über Olivenöle als Hilfe bei Gastritis, finden Sie in unserer [Fibel „Olivenöl & Gesundheit“](#).*