Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 10: Wunderbarer Bambus

Artikel: Genuss vom Olymp
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552924

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Genuss vom Olymp

Der Baum: Symbol für Frieden und Glück, Kraft und Stärke. Die Frucht: köstlich, knackig und gesund. Das Öl: flüssiges Gold. Im Oktober beginnt in den Mittelmeerländern die Erntezeit für Oliven.

Der Olivenbaum hat alte Wurzeln in der Geschichte. Wahrscheinlich stammt er aus Kleinasien und wanderte mit den Phöniziern über Palästina und Griechenland in den gesamten Mittelmeerraum. Der Ölbaum gehörte zu den «sieben Arten des gelobten Landes», und seit Noah ist der Olivenzweig das Symbol für Frieden. Die Griechen betrachteten den Baum als Geschenk der Göttin Athene, und die Sieger der Olympischen Spiele wurden mit seinen Zweigen bekränzt, bevor der Lorbeer an ihre Stelle trat. Der Stab des Helden Herkules bestand aus Olivenholz – Sinnbild für seine Stärke. Könige wurden als Zeichen für Macht und Reichtum mit Olivenöl gesalbt.

Die knorrigen Stämme sind uns heute noch Symbol für Lebenskraft und Unbeugsamkeit, ihr Anblick ist aus den Ländern rund um das Mittelmeer nicht wegzudenken – und ihre aromatischen Früchte nicht von unserem Tisch.

Baum mit Charakter

Botanisch mit Flieder, Forsythie und Eschen verwandt, wird der immergrüne Ölbaum (Olea europaea) sechs bis zehn Meter hoch. Die dunkelgrünen Blätter sind an der Unterseite als Schutz vor Hitze und Verdunstung mit feinsten, hellen Härchen besetzt. Das Schimmern dieser grün-bläulich-silbrigen Blätter und sein charaktervoller Stamm mit der rissigen grauen Rinde verleihen dem Olivenbaum seine einzigartige Erscheinung. Er kann bis ins hohe Alter Sprösslinge ausbilden. Auch aus abgestorbenen oder gefällten Stämmen wachsen oft noch junge Triebe, was ihm den Ruf der Unsterblichkeit verlieh.

Die Bäume können viele Hundert Jahre

alt werden, und es gibt Hunderte von Sorten. Die ersten Früchte tragen sie, je nach Art, nach zwei bis zehn Jahren. Im Alter zwischen 35 und 150 Jahren ist die Ernte mit bis zu 20 Kilogramm Früchten am ertragreichsten. Neunzig Prozent der etwa 800 Millionen Olivenbäume der Welt wachsen im Mittelmeerraum.

Grün – violett – schwarz

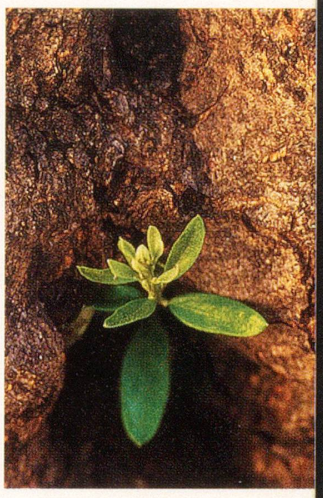
Im Laufe des Reifeprozesses färben sich Oliven von grün über gelblich-braun, weinrot oder violett bis schwarz. Mit zunehmender Reife steigt auch der Fettgehalt von 15 auf etwa 45 Prozent. Bei ganz schwarzen Oliven wurde der Farbe allerdings oft nachgeholfen, denn grüne oder halbreife Früchte werden häufig mit dem Farbstoff Eisenguklonat unter Zugabe von Sauerstoff oxidiert (was auf dem Etikett vermerkt sein muss). Dadurch werden sie gleichmässig tiefschwarz und bleiben knackig. Natürlich gereifte Oliven sind etwas weicher, eher dunkelviolett bis schwärzlich, und ihr Stein ist ebenfalls schwarz.

> Neun Oliven am Tag reichen aus, um jegliches Missgeschick zu überleben.
>
> Manuel Vicent, spanischer Dichter

Dickfleischige Früchte mit wenig Fett werden meist zu Tafeloliven verarbeitet. Bei den grünen Oliven beginnt die Ernte im Oktober, schwarze Oliven bleiben länger am Baum, werden aber gepflückt, bevor sie weich werden. In Salzlake, Gewürze oder Öl eingelegt, kommen sie dann auf den Tisch. Vollreife, dünnfleischige und sehr fette Früchte werden den ganzen Winter über geerntet und zu Öl gepresst.

Frisch gepflückt schmeckt's am besten – dieser Satz gilt bei Oliven nicht. Direkt vom Baum sind sie entsetzlich bitter und hart. Daher werden sie durch ein Bad in Natronlauge oder durch Milchsäuregärung erst einmal «entbittert» und anschliessend meist in Salzlake frisch gehalten.

Jedes Anbauland hat seine besonderen Sorten und Spezialitäten. Allein Italien kennt über 500 Olivenarten, von der «Gentile del Chieti» aus den Abruzzen bis zur «Moresca» aus Sizilien. Die Picual aus Andalusien ist die «Königin der Oliven» in Spanien. In Südfrankreich wachsen vor allem Picholine- und Aglandeau-Oliven. Die Schwarze Kalamata ist eine griechische Spezialität mit weichem Fruchtfleisch und leicht süsslichem Geschmack. In Marokko werden schwarze Oliven «à la grecque» am Baum getrocknet wie Rosinen.



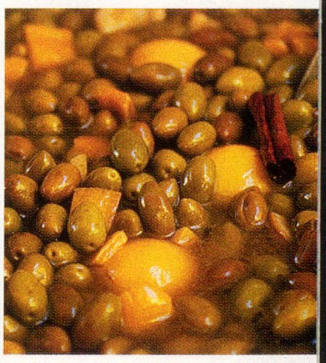
Selbst ein uralter, knorriger Olivenbaum kann noch junge Sprosse austreiben.

Brot, Käse, Oliven ...

... was braucht man mehr? Oliven, einfach in Salzlake eingelegt, raffiniert gewürzt oder mit Paprika, Sardellen oder Mandeln gefüllt, sind eine kleine Delikatesse. Die ganze Vielfalt der Früchte kann man auf südlichen Märkten kennen lernen, wo es Dutzende von Sorten zu kaufen gibt. Glänzende grüne Oliven in allen Grössen, aromatisiert mit Zitronenschale, Kräutern der Provence oder Knoblauch, rosig gefärbte Oliven, eingelegt mit Pomeranzen, Fenchel und Cayennepfeffer, runzelige schwarze Oliven mit durchdringend salzigem Geschmack oder die französische Olivenpaste (Tapenade) mit Anchovis, Kapern und Gewürzen lassen dem Marktbesucher das Wasser im Munde zusammenlaufen.

All diese Köstlichkeiten darf man auch unbeschwert geniessen. Oliven haben zwar einen recht hohen Fettanteil, ihre ungesättigten Fette sind aber sehr gut bekömmlich und gesundheitlich wertvoll. Auch der Eiweissgehalt ist für eine Frucht hoch; zudem enthalten Oliven viel Provitamin A, B-Vitamine und Vitamin E,

Oliven in allen Variationen machen auf den Märkten rund ums Mittelmeer Appetit.



ordentliche Mengen an Kalzium und Eisen sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole, die vor freien Radikalen im Körper schützen. Sie gehören ausserdem zu den Früchten mit dem höchsten Ballaststoffanteil; das macht sie in Kombination mit dem enthaltenen Öl sanft abführend. Oliven regen auf natürliche Weise den Appetit an, erhöhen die Produktion der Magensäfte und erleichtern damit die Verdauung.

Flüssiges Gold ...

... so nannte schon der griechische Dichter Homer das Olivenöl. Fast neunzig Prozent der geernteten Oliven werden zu Öl verarbeitet. Es gibt sortenreine Olivenöle, aber auch solche, die aus Mischungen entstehen. Bei diesen werden manchmal die verschiedenen Früchte miteinander gepresst, um eine besondere Note für das Öl zu erreichen, manchmal auch die Öle erst nach dem Pressen miteinander gemischt, was einem möglichst gleich bleibenden Geschmack dient.

Je nach Boden, Lage, Art der Früchte und Pressung sind beim Olivenöl Farbe, Konsistenz, Geschmack und Geruch unterschiedlich. Die Farbe kann von blass- bis dunkelgrün changieren, von zartgelb bis goldfarben.

Für Geruch und Geschmack gibt es ähnlich poetische Formulierungen wie unter Weinkennern: von «blumig», «fruchtig» oder «erdig» ist da die Rede. Die Toscana, die Provence oder Kreta: woher nun das beste Olivenöl kommt, ist wohl Geschmackssache. Weltmeister im Verbrauch ist jedenfalls Griechenland mit etwa 20 Litern pro Kopf und Jahr, gefolgt von Italien und Spanien mit etwa 10 Litern. Frankreich, Deutschland und die Schweiz liegen mit einem Konsum von ungefähr einem Liter – mittlerweile – etwa gleichauf. Es hat sich doch herumgesprochen, dass Olivenöl ein sehr gesundes Fett ist.

Ein Tropfen Öl, drei Tropfen Schweiss

Ausschlaggebend für die Qualität des Olivenöls sind neben dem Wetter vor allem Ernte und Pressung.

Die Ernte ist Knochenarbeit und ein Wettlauf mit der Zeit: Je länger die Oliven liegen, desto rascher beginnt der Gärungsprozess, und um so schneller verliert das Öl an Qualität. «Sie tun es hier mit den Händen, an andern Orten schlagen sie mit Stöcken drein», schrieb Goethe von seiner «Italienischen Reise». Das ist auch heute noch so. Wer seine Oliven von

Mediterrane Vegetation: Olivenbaum und Oleander.

Hand pflückt, in Netze schüttelt oder vom Baum schlägt und die Früchte frei von Holzresten und Blättern sofort zur Ölmühle bringt, erreicht beste Qualität; wer wartet, bis der grösste Teil der Oliven von selbst in die Netze gefallen ist oder gar am Boden liegt, eine schlechtere. Für einen Liter Öl braucht man etwa fünf Kilogramm Oliven.

Heute wird Olivenöl fast ausschliesslich in Zentrifugenmühlen gewonnen, was eine hohe Ausbeute an «kaltgepressten» Qualitäten ermöglicht. Die schonende erste Pressung wird als «extra vergine» oder «natives Olivenöl extra» bezeichnet und darf ebenso wie «natives Olivenöl» nur durch Zentrifugation ohne Anwendung von Hitze hergestellt werden.

Produkte, die schlicht «Olivenöl» heissen, sind in der Regel zusätzlich raffiniert und enthalten zur Geschmacksverbesserung kleine Anteile an nativem Olivenöl. Die allerbeste Qualität hat das ungepresste Tropföl – das ist allerdings auch am teuersten.

Sehr wichtig für die Qualität ist auch der Gehalt an freien Fettsäuren, da diese Geschmack und Temperaturstabilität des Öls negativ beeinflussen. Bei der Klasse «extra» muss er unter 0,8 Prozent liegen, während natives Olivenöl bis zu zwei Prozent dieser unerwünschten Bestandteile enthalten darf.

Innen und aussen

Olivenöl gilt seit der Antike als Heilmittel. Der griechische Philosoph Demokrit war der Ansicht, mit Olivenöl könne man hundert Jahre alt werden und riet: «Innen Honig, aussen Olivenöl». Der römische Naturforscher Plinius variierte: «Innen Wein und aussen Olivenöl».

Tatsächlich sollte man Olivenöl, das pur und in kosmetischen Produkten der Haut gut tut, auch «innen» anwenden, denn es enthält hauptsächlich einfach ungesättigte Ölsäure, die den LDL-Cholesterinwert senkt, das gute, weil herzschützende HDL-Cholesterin aber im Wesentlichen unangetastet lässt.

Die Linolsäure, eine mehrfach ungesättigte Fettsäure, ebenfalls reichlich vorhanden, gehört zu den wichtigen Omega-6-Fettsäuren, die die Arterien elastisch halten und gerinnungs- sowie entzündungshemmend wirken. Zudem enthält Olivenöl viel Vitamin E. Auf diesen Tatsachen beruht der Erfolg der Mittelmeerküche, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senken kann (siehe auch GN 3/2004).

Möchte man das Essen mit Olivenöl so richtig geniessen, sollte man zum Kochen ein gutes, aber nicht zu teures Olivenöl nehmen, da die Erwärmung über 60 Grad feinste Aromastoffe zum Verschwinden bringt.

Kalt lassen sich in ausgewählten, guten Olivenölen feinste Geschmacksnuancen erzüngeln: eine nussig-pfeffrige Note in Öl aus der Toskana, eine zitronige in andalusischem, eine fruchtige in apulischem Öl.

Probieren Sie einmal ein Stück geröstetes oder getoastetes Brot, mit ein wenig feinstem, golden glänzendem Olivenöl beträufelt – das ist Genuss pur. Reibt oder hobelt man noch etwas frischen Parmesankäse darüber, ist's ein «amuse-bouche» der Spitzenklasse. • CR

Biologisch angebaute Olivenöle kommen z. B. aus dem Cilento-Nationalpark (Italien) oder dem Nationalpark Segura in Andalusien. Das köstliche «Oro de Genave» aus dem spanischen Nationalpark ist für CHF 19.50 bei der A. Vogel GmbH in Teufen, Tel. (0041) (0)71 335 66 11 erhältlich.