

HEYNE <

Alle Angaben in diesem Buch beruhen auf dem neuesten Stand von Wissenschaft und Forschung. Grundsätzlich sollten jedoch alle Befindlichkeitsstörungen mit einem Arzt besprochen werden, ehe eine Selbstbehandlung vorgenommen wird. Insbesondere muss geklärt werden, dass die Beschwerden nicht Symptome von Krankheiten sind, die dringender ärztlicher Hilfe bedürfen. Für den Erfolg bzw. die Richtigkeit der Anwendungen in jedem Einzelfall können Autorin und Verlag keinerlei Gewähr übernehmen.

REGINA ROSENFELDER

Lebenselixier
Olivenöl

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Dieses Buch erschien bereits in einer früheren Ausgabe unter der ISBN 3-453-15459-2.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Vollständig überarbeitete und ergänzte Neuausgabe 02/2012

Copyright © 2011 by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Printed in Germany 2012

Redaktion dieser Ausgabe: Silke Uhlemann

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München,

unter Verwendung eines Fotos von Anita Brantley/Stockfood

Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-66028-1

www.heyne.de

*Danke und grazie an alle,
die mir geholfen haben, besonders:*

Signora Anna Isnardi von der Ölmühle
Isnardi/Ardoino, die mir freundlicherweise
die Firmensammlung antiker Heilrezepte
zur Verfügung gestellt hat.

Frau Dr. med. Carmen-Gitta Andrä und
Frau Dr. med. Ulla Schulz für ihre fachliche
Unterstützung beim medizinischen Teil.

Dottoressa Irene Revello für ihre Hilfe beim
Übersetzen der italienischen Fachliteratur.

Inhalt

Das Gold des Südens	9
1. Olivenöl – ein göttliches Geschenk	11
Der heilige Ölbaum – hochgeschätzt in der Antike	11
Kalt gepresst und heiß geliebt:	
Alte und neue Pressmethoden	14
Olivenöl ist nicht gleich Olivenöl	22
Europäische Qualitätsmerkmale	25
Preise und Beschaffenheit	32
2. Ein Jungbrunnen aus der Natur – die heilende Kraft des Olivenöls	35
Olivenöl in der heutigen Ernährung	35
Was macht Olivenöl so wertvoll?	40
Die mediterrane Küche	44
Die wichtigsten Mittelmeer-Kräuter und Gewürze	56
Zivilisationskrankheiten sind dank Olivenöl vermeidbar!	66
Schutz vor Krebs durch Olivenöl	78
Alte Heilmethoden – wieder hochaktuell	85

Olivenöl löst Verdauungsprobleme	99
Natürlich gesund – Olivenöl auch für Kinder	105
Olivenöl für Ihre Schönheit: Bäder, Masken & Co.	112
3. Genießen mit Olivenöl	121
Sorten und Geschmack	121
Kochen, braten, dünsten: Das Öl in der Küche	131
Schlemmen mit Olivenöl	138
Die schönsten Rezepte	144
Nützliche Adressen	183
Register	187
Rezeptverzeichnis	191

Das Gold des Südens



Als ich vor einigen Jahren zum ersten Mal zur Zeit der Olivenernte an der italienischen Riviera war, wo mein Mann und ich ein Ferienhaus gekauft hatten, hatte ich ein Schlüsselerlebnis: Mein Nachbar, der alte Franco aus Molledo, winkte uns in seine Cantina.

»Das neue Öl!«, sagte Franco, und seine dunklen Augen in dem wettergeerbten Bauerngesicht funkelten und strahlten.

In einer Ecke des dunklen Natursteingewölbes standen die großen Fässer mit dem frisch gepressten Olivenöl. Franco nahm einen kleinen Blechnapf, hob den Deckel vom Fass und tauchte das Näpfchen wie eine Schöpfkelle hinein. Er hielt es in die Höhe und ließ das Öl langsam in das Fass zurückfließen – in einem dicken Strahl rann es zähflüssig wie geschmolzenes Gold hinein.

Dann versenkte Franco den Blechnapf noch einmal im Fass und hielt ihn uns dicht unter die Nase. Ein Duft entfaltete sich – zart und frisch. Franco tauchte seinen Zeigefinger in das Öl, hielt ihn unter die Nase, schnupperte daran und leckte das Öl dann wie eine genießerische Katze vom Finger.

»Frisch gepresstes Olivenöl«, sagte der alte Franco. »Das ist das Beste, was es gibt! Unser Lebenselixier! Probiert mal ...«

Öl hatte damals noch keinen großen Stellenwert bei uns. Wir aßen Butter und Margarine. Öl war etwas, mit dem man braten konnte, und es gehörte natürlich in den Salat, basta. Und am besten fanden wir ganz neutral schmeckendes Öl. Wir hatten eben keine Ahnung! Ohne große Erwartung, eher ein bisschen angewidert, tauchten wir

unsere Finger ebenfalls in den Blechnapf, schnupperten pflichtschuldig daran und leckten das Öl von unseren Fingern ...

Und es schmeckte! Intensiv, fruchtig, einfach gut. Seitdem sind wir Fans. Olivenölfans.

Kalt gepresstes Olivenöl spielt in meiner Küche inzwischen die Hauptrolle. Ich gehe damit sehr großzügig um. Und bei jedem Schuss Öl, den ich verwende, habe ich ein gutes Gewissen, weil ich weiß, wie gesund es ist.

In einer alten italienischen Werbeschrift für medizinisches Olivenöl fand ich ein Zitat, das den Nagel auf den Kopf trifft. Dort wird der regelmäßige Konsum von Olivenöl mit den Worten empfohlen: »Olivenöl ist ein sicherer Schutz der Vitalität und der Gesundheit des Menschen, denn jede Maschine, die perfekt funktionieren soll, will gut geschmiert sein – besonders die menschliche!«

Seit Jahrhunderten ist das Olivenöl wichtig für die Ernährung des Menschen und seine Gesundheit. Hier in Mitteleuropa haben wir das leider viel zu lange unterschätzt. Heute müssen wir die Quittung dafür zahlen: Ernährungsbedingte Krankheiten, allen voran der Herzinfarkt, nehmen immer mehr zu. Mit Olivenöl können wir diesen Krankheiten vorbeugen und sie sogar heilen!

Machen wir uns endlich die wissenschaftlich bestätigten Erkenntnisse moderner Ernährungsexperten und Mediziner zunutze, die längst nachgewiesen haben: Olivenöl ist unschlagbar! Für eine optimale Ernährung und für die Gesundheit gibt es kaum etwas Besseres. Gerade heute, in einer Zeit großer Umweltbelastungen und vermehrter Zivilisationskrankheiten, ist das Olivenöl natürliches Lebenselixier und natürliche Medizin.

Nutzen wir die Kraft der Natur!

1. Olivenöl – ein göttliches Geschenk



Der Ölbaum scheint ewiges Leben zu haben, denn er erneuert sich immer wieder aus sich selbst. Sägt man den alten knorrigen Stamm ab, kann man aus einem kleinen jungen Trieb wieder einen neuen Baum ziehen – aber es ist immer noch derselbe Baum, der aus den gleichen Wurzeln sprießt.

Man nennt den Olivenbaum auch den »Baum der Bäume«, und er ist eng mit der Menschheitsgeschichte verbunden. Um ihn ranken sich Sagen und Legenden; bis heute ist er ein Mythos geblieben. Er gilt als Symbol des Lebens und des Friedens.

In der griechischen Mythologie war es Athene, Tochter des Zeus und Göttin der Weisheit, die beim Wettstreit mit Poseidon um die Herrschaft über Attika siegte – weil sie einen Ölbaum gepflanzt hatte, während Poseidon mit seinem Dreizack lediglich eine Quelle mit Salzwasser aus einem Felsen schlug. Göttervater Zeus urteilte, dass Athenes Leistung den größeren Wert habe. Nach ihr wurde die Hauptstadt Attikas benannt – Athen.

Der heilige Ölbaum – hochgeschätzt in der Antike

Weil er als Geschenk der Götter galt, war der Ölbaum für die alten Griechen ein heiliger Baum. Wer ihn fällte, wurde mit dem Tode bestraft. Bei der Geburt eines Sohnes wurde ein Ölzweig an die Haus-

tür gehängt, und die Sieger bei den Olympischen Spielen wurden mit Kränzen aus Olivenzweigen geehrt. Die Siegesprämien waren Amphoren mit Olivenöl!

Bei Homer ist außerdem nachzulesen, wie die Teilnehmer an den Olympischen Spielen auf die Wettkämpfe vorbereitet wurden: Mit Olivenöl – innerlich und äußerlich. Man bereitete ihnen Speisen mit reichlich Olivenöl zu und massierte auch ihre Körper damit. Das Öl bewahrte die Poren vor dem Eindringen von Schmutz und schützte die Haut außerdem vor Kälte und Sonnenbrand.

Auch die Römer verehrten den Ölbaum als heilig, ihnen galt die Göttin Minerva als Hüterin dieses Baumes. In Rom nannte man ihn den »Ersten unter allen Bäumen«, und römische Bürger konnten sich vom Militärdienst befreien lassen, wenn sie imstande waren, nachzuweisen, eine bestimmte Zahl von Olivenbäumen gepflanzt zu haben. Bei den Ägyptern war es die Göttin Isis, die den Menschen den Olivenbaum gebracht haben soll, und in Israel wurden die Könige mit dem heiligen Öl gesalbt.

Das Alte Testament berichtet von Noah, der eine Taube ausschickt, um festzustellen, ob die Sintflut vorüber ist – mit einem Ölzweig im Schnabel kehrt sie zurück: Symbol des Lebens. Im Neuen Testament gießt der barmherzige Samariter Öl auf die Wunden eines Verletzten, und Jesus verbringt die Stunden vor der Kreuzigung am Ölberg.

■ Öl ist ein Symbol des Lebens.

Bis heute spielt geweihtes Olivenöl in der katholischen Kirche eine wichtige Rolle: bei der Taufe, bei der Firmung und bei der Krankensalbung, früher »die Letzte Ölung« genannt. Bei der Priesterweihe werden die Hände des Kandidaten mit Öl gesalbt, und auch bei der Bischofsweihe ist die Salbung mit Öl eines der Weihezeichen.

In vielen Kulturen und Religionen gilt das Olivenöl als Symbol für den Gottesgeist. Priester und Propheten, Märtyrer und Könige wurden mit dem heiligen Öl gesalbt. Bis in unsere Tage gilt dieser Brauch: Auch Elisabeth II. wurde mit geweihtem Öl zur Königin von England gesalbt.

Im Altertum war das Olivenöl allgegenwärtig: Es brannte in den Lampen und in den Opferschalen, man benutzte es in der Küche und in der Medizin, und bei religiösen Riten und Zeremonien hatte es kultische Bedeutung.

■ **Meine ligurischen Nachbarn sagen heute noch voller Überzeugung: Wer täglich ein Glas kalt gepresstes Olivenöl trinkt, wird uralt!**

Ägypter, Griechen und Römer schätzten das Olivenöl als wertvolles Nahrungsmittel. In Ägypten wurde bei Festen für das einfache Volk Ziegen- und Schaffleisch in Olivenöl gebraten. Die Küche des antiken Griechenland verwendete es für Gemüse- und Fleischgerichte ebenso wie für Gebäck und Süßspeisen. Im alten Rom kamen Oliven und Olivenöl täglich auf den Tisch, und zwar bei Arm und Reich.

Auch im Altertum nutzte man schon intensiv die heilende Kraft des Olivenbaumes und seiner Bestandteile, etwa der Blätter bei Entzündungen. Man machte aus der Rinde Tinkturen und verwendete Oliven als Mittel gegen Magen- und Milzkrankungen. Die Griechen priesen Olivenöl als Heilmittel gegen Bauchkrämpfe und Zahnfleischbluten, sie bekämpften damit Muskelkater und benutzten es mit anderen Duftstoffen als Badezusätze und Schönheitsmittel. Die Ägypter rieben sich von Kopf bis Fuß mit Olivenöl ein und pflegten damit außerdem ihre Haare.

Ganz besondere Kräfte schreibt der römische Naturforscher Plinius dem Olivenöl zu: »Zwei Flüssigkeiten sind es, die dem menschlichen Körper angenehm sind, innerlich der Wein und äußerlich das Olivenöl, aber das Öl ist das Notwendigere.« Auch der griechische Philosoph Demokrit berichtete, dass man hundert Jahre alt werde, wenn man »innerlich Honig und äußerlich Öl« anwende.

Kalt gepresst und heiß geliebt: Alte und neue Pressmethoden

»Der Großvater pflanzt den Olivenbaum für seinen Enkel«, sagte man früher in Italien. Denn der immergrüne Ölbaum, der mehr als tausend Jahre alt werden kann, trägt erst – je nach Baumart – vier bis zehn Jahre nach dem Pflanzen die ersten Früchte; üppige Ernten kann man erst nach etwa 25 Jahren erwarten. Rund 20 Kilogramm Oliven können von einem Baum geerntet werden, das entspricht etwa drei bis vier Litern Olivenöl. Aber: Es gibt gute und schlechte Jahre – abhängig vom Wetter, wie überall in der Landwirtschaft. Daher ist auch die Olivenernte von Jahr zu Jahr unterschiedlich.

Der Olivenbaum ist ein anspruchsloser Baum, denn er gedeiht auch auf kargem Boden und kommt im Sommer mit wenig Wasser aus, da er bis zu sechs Meter tiefe Wurzeln hat, die sich tief unter der Erde mit dem notwendigen kostbaren Nass versorgen. Doch als Kulturpflanze muss er gehegt und gepflegt und regelmäßig beschnitten werden, sonst verkümmert er und trägt keine Früchte.

Wie der wilde Ölbaum zahm wurde

Bevor sich die Menschen seiner annahmen, war er ein wilder Baum, klein, dornig und mit Früchten, die nur einen geringen Ölgehalt hatten. Seine Heimat war der östliche Rand des Mittelmeers, und vor rund 6000 Jahren wurde er von Syrern und Palästinensern kultiviert. Einmal zur Kulturpflanze erhoben, war der Siegeszug des Olivenbaumes nicht mehr aufzuhalten.

Seit mindestens 2500 v. Chr. betrieb Kreta den Olivenanbau, und die Insel wurde mit Olivenöl und Olivenholz reich. Griechische und phönizische Seefahrer brachten den Ölbaum an die italienische Riviera und nach Spanien.

Heute wächst der Olivenbaum auch in den USA, in Südamerika, Australien, Japan und China. Aber die klassischen Anbauggebiete sind nach wie vor die Mittelmeerländer. Dort steht über die Hälfte der weltweit insgesamt 800 Millionen Ölbäume. Die größten Olivenölproduzenten in der EU sind Spanien (knapp 50 Prozent) und Italien (ca. 26 Prozent), gefolgt von Griechenland (ca. 21 Prozent). Aus diesen drei Ländern zusammen mit Portugal und Frankreich stammen ca. 76 Prozent der gesamten Weltproduktion.

Das ist nicht weiter verwunderlich, verfügen doch diese klassischen Olivenländer über zwei wichtige Voraussetzungen:

- Ein ideales Klima, gemäßigt, aber mit viel Sonne und geringen Temperaturschwankungen. Wenige Grad unter null können Ölbäume noch aushalten, aber nur ein paar Tage lang.
- Jahrtausendealte Erfahrung im Umgang mit Olivenöl.

Außerdem gibt es in diesen Ländern oft bergige Landstriche, nicht weit vom Meer, deren Hänge gegen kalte Nordwinde geschützt sind

und an denen die qualitativ besten Oliven wachsen: Denn der Wechsel zwischen heißen Tagen und vergleichsweise kühlen Nächten verstärkt das Aroma der Früchte.

■ **Olivenernte ist wahre Knochenarbeit.**

Diese Lage hat allerdings auch ihre Schattenseiten: Die ohnehin mühselige Ernte, zum größten Teil auch heute noch reine Handarbeit, wird auf den oft schmalen Terrassen der steilen Hänge zur echten Kletter- und Knochenarbeit. Sie macht den Olivenanbau zeitaufwendig und kostenintensiv. Bis zu 80 Prozent der Kosten entstehen bei der Ernte und Baumpflege. Verstehen Sie jetzt, warum Olivenöl nicht billig sein kann?

Die Olive ist eine äußerst empfindliche Frucht, die nicht verletzt werden darf, da sonst die Qualität des Öls leidet. Die Früchte werden mit der Hand gepflückt (für die allerfeinste Sorte) und mit Stöcken von den Bäumen geschlagen. Sie fallen in feinmaschige Nylonnetze, die unter den Bäumen aufgespannt sind und aus denen die Oliven per Hand eingesammelt werden.

Wer die romantischen, silbrig glänzenden Olivenhaine Liguriens mit den aufgespannten Netzen auf den Natursteinterrassen näher betrachtet, die zur Zeit der Olivenernte zwischen November und März wie in ein Spinnennetz eingewoben scheinen, der kann sich vorstellen, welch harte Arbeit die Olivenernte hier ist. Bücken, Steigen, Klettern ... Alles zu Fuß und alles mit den Händen!

Anderorts, in flachen Ebenen und wenn die Bäume ebmäßig gewachsen sind, können große Kämme durch die Baumkronen gezogen oder gar Rüttelmaschinen eingesetzt werden. Aber auch hier werden die Früchte meist in Netzen aufgefangen, denn ein zu langer

Bodenkontakt mindert die Qualität. Oliven sind eben fast so empfindlich wie Mimosen.

Die Qualität der Früchte ist das A und O beim kalt gepressten Olivenöl. So gilt als Grundregel: Zwischen Ernte und Pressung dürfen höchstens zwei bis vier Tage vergehen. Je weniger Zeit dazwischen liegt, je schneller also die geernteten Oliven in die Mühle kommen, desto besser! Denn die Qualität beginnt sich bereits nach 24 Stunden zu verschlechtern.

Ich habe in meinem ligurischen Dorf beobachtet, dass die Bauern, unbeeinflusst von wissenschaftlichen Erkenntnissen, sich genau an diese Regel halten: Fast alle bringen ihre Ernte unverzüglich zum »Frantoio«, der Ölmühle, wo die Oliven sofort verarbeitet werden.

So wird Olivenöl kalt gepresst

Es ist schon erstaunlich: Das System der kalten Pressung, das schon die alten Griechen und Römer kannten, wird im Prinzip heute noch angewandt.

Olivenöl wird im 21. Jahrhundert noch nach der gleichen bewährten Methode gepresst wie vor Tausenden von Jahren!

Rein mechanisch presst man das Olivenöl, ohne Zusatz von Hitze oder gar Chemie. Dadurch bleibt das kalt gepresste Öl ein reines Naturprodukt, unverändert in seinen wertvollen Bestandteilen.

Und so geht's nach der traditionellen Methode:

- Die geernteten Oliven werden in der Ölmühle zunächst von Blättern und Zweigresten gereinigt und gründlich mit klarem Wasser gewaschen. Dadurch werden sie nicht nur von Schmutz, sondern

auch von eventuellen Rückständen befreit, etwa wenn sie gegen Schädlinge gespritzt worden sind.

- Tonnenschwere Mühlsteine aus Kalkstein laufen über einen riesigen Mahlstein aus Granit und zermahlen die Oliven samt Kernen zu einem Brei. Ein Mahldurchgang dauert 40 bis 60 Minuten; eine möglichst geringe Geschwindigkeit erhöht die Qualität. Früher wurden die Mühlsteine von Eseln oder Mulis gezogen oder – wenn die Mühle an einem Fluss lag – durch Wasserkraft angetrieben. Heute hat diese Aufgabe ein Motor übernommen.
- Der Brei wird in runde Matten gefüllt, von denen bis zu 30 Stück übereinandergestapelt werden. Die Matten – eigentlich handelt es sich ja eher um flache »Taschen«, da sie eine Öffnung haben, in die der Brei eingefüllt wird – sind aus Bast oder aus Kunststoff und werden heute aus hygienischen Gründen nur noch für jeweils eine Ernte verwendet.
- Bevor dieser Mattenberg in die Presse kommt, läuft durch den Eigendruck schon das erste Öl herunter: Das ist die allerfeinste Qualität, die auch entsprechend teurer verkauft wird: das sogenannte Tropföl. Dieses Öl kann nur bei der traditionellen Pressmethode entstehen.
- Nun findet die eigentliche Pressung statt: In einer Schneckenpresse, die früher von starken Männern per Hand bedient wurde, heute aber hydraulisch arbeitet, wird so viel Druck auf den Olivenbrei ausgeübt, dass das Öl herausläuft.
- Doch das ist noch immer nicht das richtige Öl, sondern erst eine Emulsion von Öl und oliveneigenem Fruchtwasser. In einer Zentrifuge wird jetzt das Öl vom Fruchtwasser getrennt. Bevor man Zentrifugen hatte, wurde es nach dem Pressen in Eimer gefüllt und nach einer Ruhezeit, in der sich das leichtere Öl vom Frucht-

wasser trennte und an der Oberfläche absetzte, mit speziellen Kellen abgeschöpft.

Das Olivenöl ist fertig. Sie sehen: In keiner Phase des Herstellungsprozesses wird dem Öl irgendetwas beigefügt. Es wird nur kalt gepresst, weder Olivenbrei noch Öl werden erhitzt. So bleiben alle wertvollen Fettsäuren und Vitamine vollständig erhalten, denn sie sind es, die den Wert dieses kostbaren Naturproduktes ausmachen.

Die neuen Pressmethoden

Inzwischen sind auch andere Methoden der Pressung üblich, die vor allem von größeren Betrieben und Ölfirmen angewandt werden: Beim »kontinuierlichen Verfahren«, auch »Endlos-Schneckensystem« genannt, bedient man sich kräftiger Zentrifugen, nachdem die Oliven mitsamt Kernen in einer Art Mahlwerk zerkleinert und gepresst wurden, und bei schneller Drehung trennen sich Öl und Fruchtwasser. Bei der »Sinolea-Methode«, eine besonders schonende Pressung, wird das Öl gewonnen, indem man sich das unterschiedliche spezifische Gewicht von Öl und Wasser zunutze macht: Edlestahllamellen tauchen in den Olivenbrei ein und entnehmen nach und nach das Öl, während das Fruchtwasser zurückbleibt.

Ein kleiner Test, den Sie selbst machen können, verdeutlicht Ihnen das System: Mischen Sie in einem Glas Wasser mit Olivenöl. Dann tauchen Sie eine Gabel in das Öl-Wasser-Gemisch, um es auf einen kleinen Teller zu »schöpfen«. Sie werden sehen: Die Gabel transportiert nur das Öl und trennt es so vom Wasser.

Diese modernen Anlagen in den Ölmühlen arbeiten rationeller, sind aber in der Anschaffung viel teurer, sodass sie sich für kleinere Be-

triebe nicht lohnen. Das Wichtigste aber ist: Auch bei diesen modernen Methoden wird zu keinem Zeitpunkt Hitze zugeführt. Es bleibt eine kalte Pressung.

So existieren in der Praxis weiter die antiken bewährten Presssysteme, wie ich sie oben beschrieben habe, neben den modernen Anlagen. Auch der Ölexperte einer großen Ölfirma in Ligurien bestätigte mir: Das alte System ist hervorragend, und nichts ist daran auszusetzen. Kleine Ölmühlen werden auch in Zukunft immer danach arbeiten. Es gibt auch größere Ölfirmen, die aus Überzeugung auf das traditionelle System setzen und damit werben, dass ihr Öl nach alter Väter Sitte gemacht wird. Wie auch immer: Wichtig ist, dass es sich um kalt gepresstes Olivenöl handelt.

Was bedeutet »erste Pressung« und muss Olivenöl gefiltert werden?

Früher, als nur die traditionellen Pressmethoden existierten, gab es manchmal noch eine zweite Pressung, auch mit warmem Wasser. Aus dieser Zeit stammen die Begriffe »kalt gepresst« und »erste Pressung«. Heute wird für natives Olivenöl grundsätzlich nur noch eine einzige Pressung durchgeführt! Der Begriff »kalt gepresst« wird aber nach wie vor gern als zusätzliches Qualitätskriterium verwendet. Seit dem 1. November 2003 dürfen allerdings nur noch Olivenöle den Zusatz »kalt gepresst« oder »erste Pressung« auf dem Etikett tragen, die nachweislich unter einer Presstemperatur von 27 Grad Celsius gepresst wurden. Das Gleiche gilt für die modernen Pressmethoden: Auf dem Etikett darf nur »kalt extrahiert« stehen, wenn während des Produktionsvorgangs eine Temperatur von 27 Grad nicht überschritten wurde. Übrigens: Zu hohe Presstemperaturen

können bei sensorischen Prüfungen entdeckt werden! Dann ist schnell der gute Ruf dahin – das riskiert so leicht niemand.

Es ist unbedeutend, ob das Öl gefiltert wurde. Denn beim Filtern wird es nur von trüben Fruchtfleisch-Rückständen gereinigt, das Öl bleibt aber in seiner Qualität unangetastet. Trotzdem raten viele Experten vom Filtern ab: Die schöne natürliche Farbe des Öls schwindet dahin, und auch der Geschmack leidet darunter. Und Geschmack und Farbe sind es doch – neben der gesundheitsfördernden Wirkung – vor allem, die ein gutes Olivenöl ausmachen! So sind auch die guten Öle renommierter italienischer Firmen nicht gefiltert, eben um Farbe und Geschmack zu erhalten. »Das Olivenöl soll so natürlich bleiben, wie es aus der Mühle kommt«, sagt der Ölexperte einer traditionsreichen italienischen Firma.

Wenn Sie einmal zur Zeit der Olivenernte zwischen November und März am Mittelmeer Urlaub machen, besuchen Sie doch mal eine Ölmühle! Bei kleineren darf man meist sofort hinein und zuschauen. Größere Firmen haben oft feste Besichtigungstermine. Sie bieten Betriebsführungen unter fachkundiger Leitung an.

In jedem Fall ist das Zuschauen hochinteressant, und ich bin sicher, Ihnen werden die Augen aufgehen: Es ist ein Erlebnis zuzusehen, wie das kalt gepresste Olivenöl entsteht – und sich selbst zu vergewissern, dass es keinerlei äußeren Einflüssen ausgesetzt ist.

Ist es eigentlich empfehlenswert, im Urlaubsland Öl direkt beim Bauern zu kaufen?

Sie haben keine Labors, kein eigens angestellter Chemiker prüft, ob die Normen eingehalten werden, und ihre Flaschen haben keine Etiketten: die Bauern und kleinen Ölmühlen, die das Olivenöl offen aus dem Fass direkt an den Kunden verkaufen. Aber sie machen ihr Öl so, wie es einst ihre Großväter und Urgroßväter herstellten, seit Jahrhunderten in derselben Art und Weise. Sie wissen, worauf es an-

kommt und wie man ein gutes Öl zu behandeln hat, und sie gehen sorgsam und respektvoll mit ihm um.

Hier ist der Kauf Vertrauenssache. Aber wir und alle unsere Freunde haben immer nur die besten Erfahrungen gemacht. Denn die Olivenbauern leben ja vom guten Ruf ihres Öls. Es ist ihr Gold, und so behandeln sie es auch. Mundpropaganda ist hier die beste Empfehlung! Fragen Sie bei Nachbarn, Freunden, in kleinen Läden, im Hotel oder im Restaurant an Ihrem Urlaubsort nach, wo Sie gutes Öl bekommen!

REISETIPP

Wenn Sie mal Urlaub in Ligurien an der italienischen Riviera machen, besuchen Sie unbedingt das Olivenölmuseum der Ölfirma »Fratelli Carli« in Imperia-Oneglia (Adresse siehe Anhang). Hier finden Sie die Geschichte des Olivenöls auch anhand von interessanten historischen Funden dokumentiert – beeindruckend, informativ und unterhaltsam. Ein vergleichbares Ölmuseum gibt es nur noch ein einziges Mal auf der ganzen Welt, und zwar in Jerusalem.

Olivenöl ist nicht gleich Olivenöl

Weltweit gibt es rund 150 Baumsorten. Je nach Land und Klima blühen Olivenbäume zwischen Anfang April und Anfang Juni. Die unterschiedlichen Früchte, das Anbauggebiet und der Zeitpunkt der Ernte entscheiden über Geschmack, Aussehen und Gehalt des Öls. Die Olive ist eine Steinfrucht, die aus Schale, ölhaltigem, fleischigem Teil und einem Kern mit Samen besteht. Alle Oliven sind grün, wenn sie zu reifen beginnen. Erst später werden sie allmählich dunkler – von grün-braun über blau-schwarz bis schwarz-violett, je nach Sorte. Manche sind groß und dick, andere – wie zum Beispiel

die ligurische Olive – eher klein und unscheinbar. Die Größe sagt jedoch nichts über den Ölgehalt aus – kleine Oliven können durchaus einen hohen Ölgehalt haben.

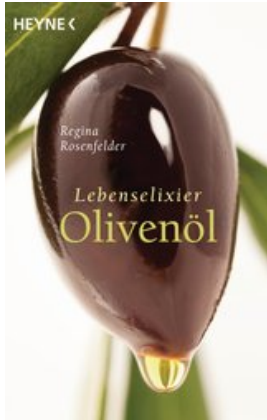
Oliven, die der Ölherstellung dienen sollen, lässt man immer reif werden, wobei unterschiedliche Reifegrade Öle verschiedener Geschmacksrichtungen ergeben. Öl, das aus grünen Oliven gewonnen wird, duftet und schmeckt sehr intensiv und fruchtig, während Öl aus vollreifen, schwarzen Oliven milder und ausgewogener ist, fast von einer feinen Süße. Da grüne Oliven nicht so ergiebig sind wie vollreife, ist das junge, frische Öl aus diesen Früchten immer etwas teurer.

Als Speiseoliven werden häufig grüne Früchte verwendet. Die großen, grünen spanischen Tafeloliven werden beispielsweise nicht zu Öl verarbeitet, sondern nur zum Einlegen verwendet.

■ Nase und Zunge sind die Juroren.

Olivenöl, das frisch aus der Mühle kommt, ist nie klar, sondern stets trüb. Seine Farbe ist ein helles, zartes Grün. Erst später wird es klarer und bekommt seine typische goldgelbe Farbe.

Professionelle Ölprüfer erzeugen beim Testen ein mehr oder weniger schmatzendes Geräusch, weil sie das Öl im Mund »zerstäuben«, damit es seinen Geschmack am besten entfaltet. In Olivengegenden gibt es sogar spezielle Kurse für Ölprüfer, in denen den Teilnehmern von Profis beigebracht wird, wie man richtig Öl probiert, worauf es dabei ankommt und wie man die verschiedenen Geschmacksrichtungen erkennt und klassifiziert – eine Kunst für sich! Denn die Nase und die Zunge spüren, welche Qualität das Öl hat. Ob es bitter und kratzig schmeckt oder ob es fruchtig, sauber und würzig ist. Frisches Öl hat niemals einen unangenehmen Geruch oder Geschmack.



Regina Rosenfelder

Lebenselixier Olivenöl

Taschenbuch, Broschur, 192 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-453-66028-1

Heyne

Erscheinungstermin: Januar 2012

Das flüssige Gold des Südens

Kaum ein Lebensmittel ist so vielseitig und wertvoll wie Olivenöl. Es schmeckt vorzüglich, hilft Krankheiten vorzubeugen und zu heilen – und wirkt zudem wahre Wunder bei der Schönheitspflege. Regina Rosenfelder, die viele Jahre in Italien gelebt hat, schildert Wissenswertes über Herstellung, Güteklassen und Geschmacksvarianten und gibt zahlreiche Tipps zur Verwendung des kostbaren Öls.



[Der Titel im Katalog](#)