

Die OLIVE

Der Olivenbaum liefert Holz und die Früchte, aus denen das wertvolle Öl entsteht. Seit Jahrtausenden wird er gepflanzt. Archäologische Funde von Olivenkernen weisen darauf hin, dass schon 4.000 vor Christus auf Kreta und in Syrien Oliven kultiviert wurden. Im Mittelmeerraum wächst der Baum seit über 4.000 Jahren. Aber was macht die Olive so beliebt, wo wächst sie überall und wie erkennt man eigentlich gutes Olivenöl?

REDAKTION EVA GOLDSCHALD



K

Kräftig und etwas knorrig sieht er aus, der Olivenbaum. An seinen Ästen hängen schmale, silber schimmernde Blätter. Seine Wurzeln reichen bis zu sechs Meter tief in den Boden. So erreicht er auch die tiefer liegenden Wasserreserven. Etwa um 600 vor Christus breitete sich der Olivenbaum vom östlichen Mittelmeerraum nach Sardinien, Sizilien und auf das italienische Festland aus. Über Spanien, Portugal und Südfrankreich gelangten seine Samen im 16. Jahrhundert nach Kalifornien, Argentinien, Brasilien, Neuseeland und Australien. Ein wirklicher Wirtschaftszweig entwickelte sich aber bis heute nur im Mittelmeerraum sowie in Nordafrika. Der Olivenbaum, auch Ölbaum genannt, gilt für die Menschen am Mittelmeer als eine der wichtigsten Kulturpflanzen, vor allem für die Ölproduktion. Zwischen 90 und 95 Prozent der Früchte werden dafür verwendet. Am besten gedeiht er in trockenen und warmen Klimaregionen. Dort wachsen die Bäume bis zu 20 Meter hoch und können über 1.000 Jahre alt werden. In der Antike aß man nicht nur die Oliven oder presste Öl daraus. Man verwendete das Öl auch als Brennstoff, Zahlungsmittel, in der Körperpflege sowie als Heilmittel.

WAS STECKT DRIN IN DER OLIVE?

Je idealer der Standort, desto früher tragen Olivenbäume Früchte. Auf einigen Farmen in Toledo in Spanien wachsen die Bäume in Form von Büschen nur knapp zwei Meter hoch, tragen aber bereits nach drei Jahren Früchte. In der Toskana wiederum dauert es bis zu sieben Jahre, ehe man Oliven von den Bäumen ernten kann. Im Schnitt rechnet man mit 20 Kilogramm Oliven pro Baum. Daraus erhält man etwa vier Liter Olivenöl.

**“ES GIBT KEINE SCHWARZEN
ODER GRÜNEN OLIVEN.
DIE FARBE VERÄNDERT SICH
EINFACH MIT DEM REIFEGRAD,,**

Übrigens gibt es keine schwarzen und grünen Oliven. Alle Oliven am Baum sind erst einmal grün. Sobald sie reifen, verfärben sie sich rötlich-braun. Ganz reife Oliven sind dunkelviolett oder sogar schwarz. Je reifer eine Olive wird, desto herber schmeckt sie. Oliven enthalten viel Vitamin E, Folsäure, Kalzium, Magnesium, Eisen und sekundäre Pflanzenstoffe.

NATIV, RAFFINIERT UND KALTGEPRESST. WAS IST WAS?

Für Olivenöl werden die Früchte zuerst gewaschen und anschließend gepresst. Danach werden Öl, Wasser und das Fruchtfleisch voneinander getrennt. Je nach Region, Sorte und Erntezeitpunkt unterscheiden sich Geschmack und Farbe des Öles. Natives Olivenöl Extra ist der reine Olivensaft aus der ersten Ernte des Jahres. Die Oliven werden kalt (bei maximal 27 Grad) gepresst und ganz ohne Chemie verarbeitet.

Natives Olivenöl entsteht aus den nachfolgenden Ernten oder aus Oliven mit geringerer Qualität. Generell eignen sich native Olivenöle eher für Salate, zum Brot oder zum Verfeinern. Unter Hitze verlieren sie wertvolle Inhaltsstoffe. Raffiniertes Olivenöl oder auch reines Olivenöl schmeckt viel milder, ist günstiger und hält länger. Es wird warm gepresst und eignet sich daher zum Braten. Es enthält kaum wertvolle Inhaltsstoffe.



**OLIVENGUT
OMPHAKION
GESICHTSÖL**
schützt den Lipidfilm
deiner Haut, € 8,-

**OLIVENGUT
OLIVEN-PEELING**
handgesiedete Seife für
weiche Haut, um € 8,-

HEILENDE WIRKUNG

Im Mittelmeerraum dient die Olive als Hauptfettquelle. Während jeder Grieche und jede Griechin knapp 15 Liter Olivenöl pro Jahr verbraucht, ist es hierzulande gerade mal ein Liter pro Person. Nach Griechenland kommt Spanien mit 11,5 Litern, die Italiener:innen mit 10,5 Litern und die Portugies:innen mit 7,8 Litern pro Kopf. Das geht aus einer Statistik des International Olive Council aus dem Jahr 2016 hervor.

Während tierische Fette oft für einen erhöhten Cholesterinspiegel verantwortlich gemacht werden und damit das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte erhöhen, gilt der hohe Anteil an ungesättigten Fettsäuren im Olivenöl als Hauptgrund für die gesundheitsfördernden Wirkungen der mediterranen Ernährung.

Die zweifach ungesättigte Linolsäure beispielsweise zählt zu den Omega-6 Fettsäuren. Sie kann im menschlichen Körper nicht gebildet werden und gelangt erst über die Nahrung in den Körper. Auch in der Kosmetik verwendet man Linolsäure, zum Beispiel gegen Altersflecken oder bei Hautreizungen. Forscher aus Japan fanden heraus, dass hochwertiges Olivenöl – nach dem Sonnenbad aufgetragen – das Wachstum von Hautkrebs bei Mäusen verlangsamt. Dafür sind entzündungshemmende Inhaltsstoffe im Öl verantwortlich. Beim Menschen gibt es hierfür allerdings noch keinen ausreichenden wissenschaftlichen Beweis.

DIY MIT OLIVENÖL

HAARKUR

Gegen Spliss bei trockenem und sprödem Haar helfen – je nach Haarlänge- und -dicke – zwei bis vier Esslöffel, die man in die handtuchtrockenen Spitzen massiert und über Nacht einwirken lässt. Damit das Olivenöl seine ganze Wirkung entfalten kann, sollte man nur Haarschampoos ohne Silikone verwenden. Ansonsten ummanteln die Silikone das Haar und das Olivenöl kann nicht in die Haarstruktur vordringen.

KÖRPER-PEELING

Für weiche Haut in Gesicht und Körper sorgt ein Peeling aus Kaffeesatz, Meersalz und Olivenöl. Einfach fünf Teelöffel Kaffeesatz mit drei Esslöffeln Meersalz und drei Esslöffeln Olivenöl zu einer Paste mischen und Körper und Gesicht damit einreiben. Kurz einwirken lassen und dann abspülen. Die Haut erhält dadurch Feuchtigkeit und man entfernt sanft abgestorbene Hautschüppchen.

DESOLIVE FLUID
Pflege für den Intimbereich,
€ 18,-

**MANI BIO-OLIVEN
LIPPENPFLEGE**
spendet Feuchtigkeit und
schützt vor UV-Strahlen € 5,-



OLIVENÖL EXTRA NATIV VON COPPINI
mild und fruchtig aus Umbrien Italien, € 19,-

JORDAN NATIVES OLIVENÖL EXTRA
aus Lesbos Griechenland mild, € 15,-

AGIA TRIADA BIO OLIVENÖL
aus Kreta Griechenland mittel fruchtig, € 40,-

O-MED SELECTION PICUAL
aus Andalusien sehr fruchtig, € 16,-



DER KLASSIKER: PASTA AGLIO E OLIO



20
MINUTEN

ZUTATEN

500 g Spaghetti
5 Knoblauchzehen
100 ml extra natives Olivenöl
Pfeffer und Salz, Petersilie
Parmesan



4
PORTIONEN

ZUBEREITUNG

Spaghetti in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen. Knoblauchzehen zerdrücken oder fein hacken und auf niedriger Stufe sanft im Olivenöl anbraten. Die Spaghetti in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl über die Spaghetti geben, nach Belieben mit Petersilie bestreuen und den Parmesan darüber reiben.



EINFACHER SNACK: OLIVEN-AUFSTRICH



10
MINUTEN

ZUTATEN

150 g schwarze oder grüne Oliven
½ Glas Kapern
2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin
Salz und Pfeffer



4
PORTIONEN

ZUBEREITUNG

Oliven, Knoblauch und Kapern in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Das Olivenöl unterrühren und alles zu einer cremigen Paste pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Olivenöl bedeckt hält sich die Paste einige Tage im Kühlschrank.