

Olivengeflüster

- Neues aus dem Olivenhain -

Info Nr. 66



21.03.2013

Dies ist ein persönliches Informationsmail rund um Oliven, Olivenöl und mehr
von [Rolf und Sonja](#).

Es wird nur an Leute verschickt die es möchten.

Sollten Sie es nicht mehr wünschen, geben Sie uns Bescheid: [Unsubscribe](#)

Alle bisherigen Olivengeflüster sind [hier](#) zu finden.

Yassas - Grüezi mitenand

21. März - Frühling, Frühling, Frühling...endlich! Auch wenn wir einen relativ milden Winter hatten, der Frühling ist einfach doch anders. Blumen überall, Vogelgezwitscher im Olivenhain, Bienensummen ohne Ende. Die Natur erwacht, der Energiepegel steigt an, alles geht ein bisschen leichter von der Hand ;-)

1. Nationalfeiertag

2. ohne Worte...

3. Unter den "Grossen"

4. Rezept: Spargel und Co.

5. Der Olivenhaini meint...erinnern

1. Nationalfeiertag

Auch die Mani hat sich vor ein paar Tagen an den Frühling von 1821 erinnert. Am 17. März um genau zu sein. Der 25. März ist der erste von zwei Nationalfeiertagen in Griechenland. Der Tag des Aufstandes gegen die 400 jährige Osmanische Unterdrückungsherrschaft. In die Mani waren die Türken nie eingefallen. Darauf sind die Bewohner auch noch heute sehr stolz. Der Rest von Griechenland stand unter türkischer Herrschaft, die Mani blieb eigenständig. Von hier aus startete auch der entscheidende Aufstand gegen die Türken. Und zwar nicht wie im übrigen Griechenland am 25. März, sondern eben bereits am 17. März.

Ein grosses Volksfest in Areopoli, der Hauptstadt der Inneren Mani, gedenkt ihrem Helden, Petros "Petrobey" Mavromichalis. Dieses Jahr fiel der 17. März auf einen Montag und zwar nicht auf irgendeinen Montag, sondern auf den "kathera deftera" (sauberer Montag). Dieser ist der Auftakt zur 40-tägigen Fastenzeit vor Ostern. Ein verlängertes Wochenende also - und ein doppeltes Fest für die Manioten.

Krise hin oder her - in Areopoli war kein Parkplatz mehr zu finden und es gibt dort fast mehr Parkplätze wie Einwohner ;-). Aus dem ganzen Land sind die Leute in ihre Heimatdörfer gekommen und haben für Stimmung und Betrieb im kleinen Ort gesorgt. Endlich sind sie wieder unterwegs die Leute - Krise hin oder her.

Es wurden grosse Reden gehalten, getanzt und gefeiert. Ein Frühlingsanfang wie er fröhlicher nicht sein könnte. Hoffentlich geht es weiter so! Die Tage länger, die Stimmung fröhlicher, die Glocke von Winterdepression zerlöchert.

2. ohne Worte...



3. Unter den "Grossen"



Eine kurz gefasste Email Mitte Januar von Natrue (Zertifikations-Organ für Sonjas Pflegebalsam) die uns die Möglichkeit bot an der BioFach in Nürnberg mit zu machen. Drei Tage hatten wir Zeit. Drei Tage, um 100 Muster zu produzieren und zusammen mit Prospektmaterial an Natrue in Belgien zu schicken. Auf die Minute genau hatte es geklappt. Das Paket kam gerade noch rechtzeitig im Büro von Natrue an. Die Ausstellungsdamen packten es um und fuhren Richtung Nürnberg zur weltgrössten Bio-Messe und unser Pflegebalsam - mitten drin. Seite an Seite mit Weleda, Dr. Hauschka und anderen grossen Namen in einer Vitrine - ein kleiner Anflug von Stolz überkommt uns.

Jetzt, genau einen Monat nach der Messe, ist es wieder das was es auch vorher war. Ein wunderbares Produkt, einfach ohne grossen Namen. Die Messe ist vorüber und Echo kam bis jetzt gar keines. Macht nichts - es war ein Spiel. Und spielen macht Freude :-)

4. Rezept: Spargel und Co.

Mit dem Frühling einher geht auch der Spargel. Für mich die Zeit Wildspargel zu sammeln. Das Frei-Schnauze-Sonja-Spargelrezept gelingt aber auch mit kultiviertem (grünem) Spargel. Dennoch lohnt es sich bei einem Spezialitäten-Laden nach Wildspargel zu fragen - vielleicht hat es ja jemand im Angebot. Es schmeckt unvergleichlich lecker! Und wer einen eigenen Garten oder einfach auch nur einen Topf auf dem Balkon zur Verfügung hat, kann es ja mal richtig mit [Samen](#) versuchen. Bin sehr gespannt auf das Ergebnis - danke für eine kurze Mitteilung, wenn du es umsetzt!

Zutaten pro Person

2 Handvoll schwarze Linsen
1 Handvoll grüner Spargel in 3 cm kurze Stücke geschnitten
50 g Fetakäse in Würfel geschnitten
frische grobblättrige Petersilie, fein geschnitten
frischen Koriander, nach Belieben, fein geschnitten
1 EL Kapern
¼ TL Currypulver
1-2 EL Olivenöl
½ EL frischen Zitronensaft
Salz und Pfeffer nach Gutdünken



Zubereitung

- Linsen (ohne Zugabe von Salz) knapp weich kochen und in Sieb erkalten lassen.
- Spargeln kurz dünsten, so dass sie noch knackig sind und erkalten lassen.
- Olivenöl mit Zitronensaft mischen, Currypulver, Salz, Pfeffer, Petersilie und Koriander zugeben und zu einer Sauce verrühren.
- Linsen, Spargeln und Kapern sorgfältig unter die Sauce mischen, Fetawürfel darüber geben.
- Als Salat geniessen

en Guete!

5. Der Olivenhaini meint...erinnern



Der Rolf hat wieder mal gesucht...etwas das er nicht mehr finden konnte. Er sagte mir, er wolle einen Beitrag im Olivengeflüster wiederholen. Ein Beitrag der vor ein paar Jahren auf grosses Echo gestossen war und mittlerweile auch auf anderen Internetseiten zu finden ist ;-)

Logisch konnte Rolf ihn nicht mehr finden...ICH hatte ihn damals ja geschrieben. Und ich glaube auch, dass er jetzt, kurz vor Bestellschluss, euch interessieren könnte.

Hier also gebe ich ihn an euch weiter:

Habt Ihr gewusst, dass...

- die Bestäubung der Oliven über Wind geschieht?
- pro ca. 20 Blüten nur eine Olive entsteht?
- die grüne Farbe des frischen Öls hauptsächlich dem Chlorophyll zu verdanken ist?
- dieses Chlorophyll sich mit der Zeit verflüchtigt und die Farbe zu goldgelb übergeht?
- 1 dl Olivenöl doppelt so viel Eisen enthält wie 1 dl Milch?
- ein Natives Olivenöl Extra 4-5 Mal zum Frittieren verwendet werden kann, bevor seine Fettsäurezusammensetzung dem eines raffinierten Olivenöls aus dem Supermarktregal entspricht?
- Oliven Vitamin A enthalten?

- tiefschwarze Essoliven mit Eisenglucomat (E 579) künstlich gefärbt sind?
 - die Farbe der Oliven eine Frage des Reifegrades ist, d.h. jede Olive am Baum irgendwann einmal schwarz werden würde?
 - der Erntezeitpunkt sehr entscheidend für die Qualität des Öls ist? (Frühe Ernte mit vielen grünen Oliven ergibt ein scharfes Öl. Spätere Ernte mit vielen schwarzen Oliven ergibt ein sehr mildes Öl. Eures ist genau dazwischen - mit durchmischten Farben von grün bis dunkelviolet.)
 - in der Mani ein Olivenbaum durchschnittlich 20 kg Oliven trägt, was ca. 4-5 l Olivenöl entspricht?
 - in der Mani für die Ernte eines Baumes bis hin zum Verarbeiten ca. 1 Stunde aufgewendet wird? (In intensiv maschinell bearbeiteten Monokulturen in Spanien ca. 5 Minuten)
 - in Griechenland der durchschnittliche Konsum bei ca. 25 l/Pers. und Jahr liegt? (In der Schweiz ca. 1.6 l/Pers. und Jahr)
 - Olivenöl von der Wissenschaft als cholesterin**frei** eingestuft wird, weil der Anteil so gering ist, dass er als Null bezeichnet werden kann?
 - die Schweiz zu den kometenhaften Aufsteigern in Sachen Olivenölkonsum gehört? (1990 ca. 3000 Tonnen, 2005 bereits fast 4 Mal mehr mit 11'000 Tonnen)
 - es Rolf und Sonja eine Riesenfreude macht Euch als Kunden zu haben?
-

Wir wünschen euch allen ein fröhliches Frühlingserwachen!

Herzlich
Rolf und Sonja

Dieser Newsletter wurde an [email address] versandt aufgrund einer Anfrage
Verantwortlich für den Inhalt, wobei ich auf keinen Inhalt Allgemeinrechte geltend mache und oftmals lediglich meine persönliche Meinung abgebe: Rolf Roost, Email-Adresse siehe Absender