

# Olivengeflüster

- Neues aus dem Olivenhain -

## Info Nr. 58



31.01.2012

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!](#)

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

Yassas - Grüezi mitenand

Vor zwei Wochen hatten wir die für uns bis jetzt schönste Kulturwoche durchgeführt. Eine Woche mit viel Lachen, kulinarischen Hoch- (und auch Tief-)Flügen, Kultur und Gastfreundschaft. Griechenland von seiner herzlichen und nicht von seiner krisenlastigen Seite...

Die ganze Woche hatte (natürlich;-) Oliven und seine Produkte im Fokus. Mir persönlich ist dabei aufgefallen, dass Kunden auch noch nach zehn und mehr Jahren mir mit grossen Augen antworten wenn ich von "Handernte", "kalt gepresst", "Tresteröl" oder "extra nativ" rede.

Da Ihr jetzt alle die Bestellformulare erhalten habt, gebe ich mit dieser Nummer nochmals einen kleinen Abriss über diese geläufigen und doch nicht weitläufig bekannten Ausdrücke:

---

## 1. Kaltgepresst?

### 2. Von Tresteröl zu Nativ-Extra

### 3. Traditionelle Herstellung

### 4. Rezept: Chirino me Sèlino

### 5. Der Olivenhain meint...sie singen wieder

---

## 1. Kaltgepresst?

---

"Ist es auch kaltgepresst?", die wohl meist gestellte Frage im Zusammenhang mit Olivenöl. Und gleichzeitig auch die am meisten überholte - sie kommt einfach ein paar Jahrzehnte zu spät. Vor der Zeit der hydraulischen Pressen wurde das Pressen mit Menschen- oder Eselskraft, später mit Dampfmaschinen vorgenommen. Diese Kräfte reichten nicht aus um alles Öl in einer "ersten Kaltpressung" aus dem Brei zu pressen und der Restbrei wurde mit heissem Wasser vermischt für eine "zweite Heisspressung". Heute wird, mindestens in Europa, nirgendwo mehr heiss gepresst.



Ganz kalt lässt sich Olivenöl ohnehin nicht extrahieren. Einer der entscheidendsten Vorgänge bei der Verarbeitung ist die Temperatur des Olivenbreis in der Knetwanne. Diese darf 27°C nicht überschreiten und wird durch Zuführen von Warmwasser erreicht bis eine homogene Masse entsteht. Erwärmt muss der Olivenbrei immer werden, denn Öl wird im Winter gewonnen und der Olivenbrei ist zu kalt um das Öl auspressen oder extrahieren zu können. Bei Temperaturen von 30°C und mehr ist wohl die Ausbeute höher, doch die Qualität nimmt rapide ab und die Polyphenole (DAS

Qualitätskriterium) werden zerstört.

Die Bezeichnung "kaltgepresst" hat also mittlerweile nur noch den Wert eines Mythos'. Er ist jedoch so fest in den Köpfen der Konsumenten verankert, dass man ihn bis heute einfach nicht weg bringt. Etwa so wie "Margarine enthält weniger Kalorien wie Butter", oder "Schokolade macht schlechte Haut".

Marketingmässig kann man fast nicht auf diesen Begriff verzichten, denn sonst leuchten beim Konsumenten alle Alarmlämpchen auf und er lässt das Öl stehen zu Gunsten von einem das mit "kaltgepresst" bezeichnet ist. Auch auf unserer bag in box steht "kaltgepresst" darauf - doch ihr wisst jetzt wenigstens warum...

Vom Gesetzgeber her darf "kaltgepresst" nur verwendet werden wenn das Öl aus einer traditionellen Mühle mit Stempelpresse (s. auch 3. Artikel) stammt. Öle aus Dekanter-

Extraktion dürfen (oder viel mehr müssten!) die Bezeichnung "Kaltextraktion" aufweisen. Hier, [im Artikel 5](#), der Gesetzestext der EU-Verordnung 1019 von 2002.

---

## 2. Von Tresteröl zu Nativ-Extra

---

Wenn früher bei Muskelkraftverfahren nach der "1. Kaltpressung" noch etwa 50 % Öl im Trester verblieben, sind es heute je nach Methode (Pressen oder Dekanter) gerade mal 3 - 7 %.

Nachfolgend eine Beschreibung dieses Verfahrens wie ich es von einer Tresterölfabrik in Sparta kenne, die wir jeweils im Zuge unserer Kulturwoche besuchen:

Die Fabrik kauft von den Ölmühlen den anfallenden Trester auf - dies sind jetzt im Winter richtige Berge im Freien und die Fabriken arbeiten mehr oder weniger rund um die Uhr. Dieser Trester wird mit Baggern in grosse Trichter gekippt und über ein Förderband in einen ca. 40 m langen Zylinder von etwa 3 m Durchmesser gebracht. Der Zylinder dreht ganz langsam und befördert dabei den Trester über eine innenliegende Schnecke ans Ende wobei er mit ca. 600°C getrocknet wird (ähnliches Prinzip wie bei Zementherstellung). Diese Trockensubstanz, nun von Wasser und anderer Feuchtigkeit befreit, verliert dabei etwa 40-50 % seines Gewichtes. Der so getrocknete Trester wird zusammen mit einem erwärmten Lösungsmittel, in diesem Falle Hexan, in grosse Extraktionstanks (9 Tonnen Masse) gefüllt und unter Dampfdruck werden die 3 - 7 % Restöl extrahiert. Das leichtflüchtige Lösungsmittel verdampft, wird in Kondensatoren gesammelt und wieder verwendet.

Das nun gewonnen Oliventresteröl kann so nicht verwendet werden und muss raffiniert (rektifiziert) werden und was danach übrig bleibt ist pures Fett ohne irgendwelchen Nahrungswert und sollte (eigentlich) nicht konsumiert werden. Jedoch - wenn es nicht rentieren würde, würde sich ja niemand die Mühe machen diesen Riesenaufwand zu betreiben. Realität: Es werden damit Millionen verdient. Laut Olivenölexperte Andreas März sind 95 % aller in Verkaufsregalen angebotenen Olivenöle als "extra nativ" (extra vergine) etikettiert, obwohl nur der kleinste Teil diese Bezeichnung verdient. Es handelt sich dabei in den meisten Fällen um "frisiertes" Oliventrester- und Lampatöl. Das heisst, das raffinierte Olivenöl wird mit gerade so viel nativem Olivenöl verschnitten (10 - 30 %) bis es bei der chemischen Analyse als solches durchkommt. Und ich kann es nicht genug wiederholen: Es sind fast keine natürlichen Polyphenole mehr vorhanden, die Beweis für qualitativ gute Olivenöle sind. Hier ein interessanter Leserbrief zu [Lampatöl](#) und die Antwort dazu. Was auch interessant ist: diese Olivenöle werden sehr häufig für industriell hergestellte Nahrungsmittel verwendet und tauchen dann unter dem Namen "pflanzliche Öle" auf.

Etwas Gutes muss man der Tresterölherstellung jedoch lassen: Das Endprodukt, nebst dem "Öl", ist das "Tresterholz", grösstenteils aus den Olivenkernen, und dies ist ein wunderbares Brennmaterial, das entweder direkt verfeuert oder zu Pellet weiter verarbeitet wird. Im Trester-Rohzustand wäre dies nicht möglich. Auch die ganzen Anlagen in einer Tresterölfabrik werden direkt mit diesem Material beheizt.

Nur - von dem Tresteröl sollte man die Finger, oder besser den Gaumen, lassen oder wie ein Teilnehmer der Kulturwoche meinte: "Eigentlich ganz gut, aber man würde das Öl besser als Treibstoff verwenden..."

---

### 3. Traditionelle Herstellung

---

Bei diesem Punkt scheiden sich die Geister wohl am allermeisten. Olivenöl aus einer traditionellen Mühle mit Stempelpresse oder einer modernen mit Dekanter-Verfahren? (Andere Verfahren wie weiter oben erwähnt stehen für uns gar nicht zur Diskussion...) Die Betreiber neuer Dekanterbetriebe stellen vor allem den bestmöglichen Ausschluss von Sauerstoff im Herstellungsvorgang in den Vordergrund.

Vor ein paar Wochen hatte ich mit einem Chemiker der nichts anderes macht als Olivenöle auf seine Qualität zu überprüfen einmal mehr das Thema aufgegriffen. Die Jahre an Erfahrung in Qualitätssicherung, wobei er immer weiss aus welchem Herstellungsverfahren das Öl stammt, ergeben bei ihm folgende Hierarchie in der Verantwortlichkeit für die Qualität eines Olivenöls:

*Zu 70 % verantwortlich für Qualität und Geschmack eines Olivenöls sind die **Sorte**, der **Reifegrad** zum Zeitpunkt der Ernte (unreife, grüne Oliven ergeben ein intensives, reife Oliven ein mildes, überreife Oliven ein Öl mit (zu)viel Säuregehalt), die **Erntemethode** (möglichst unbeschädigte Oliven) und die **sofortige Verarbeitung** (möglichst noch am Erntetag).*

*Nur gerade 10 % fallen auf die Verarbeitungsmethode (Steinmühle mit Stempelpresse oder Zwei- oder Dreiphasendekanter, wobei Dreiphasendekanter die "übelste" ist) und 20 % machen Verpackung und Lagerung aus. Nikos Navroidis*

Wenn nur gerade 10 % auf die Verarbeitungsmethode fallen, bleibt für mich der wichtigste Aspekt, warum wir mit einer traditionellen Ölmühle zusammen arbeiten, der direkte menschliche Bezug zum Produkt. Es sind, wie bei der Ernte, Menschen und nicht Maschinen verantwortlich für das Endprodukt. Es geht durch Menschenhände die ihr Herzblut einfließen lassen und Maschinen werden lediglich als Hilfsmittel eingesetzt und nicht umgekehrt.



Zugegeben, dahinter steckt auch ein Teil Philosophie und Idealismus. Und an Idealismus braucht es einiges um mit einer traditionellen Mühle zu arbeiten, denn sie ist weit weniger effizient als moderne Anlagen. Der Einsatz von Menschen ist etwa drei Mal höher bei etwa fünf Mal niedriger Effizienz - wer also viel Geld verdienen will mit "Olivenöl", der muss ins Tresterölgeschäft einsteigen...

Irgendwann in der Zukunft werden traditionelle Ölmühlen in Europa verschwunden sein; die Teilnehmer unserer Kulturwoche hatten das Privileg eine solche noch zu erleben, und es war schön ihre Reaktionen mitzukriegen :-)

Doch vorläufig gibt es dieses Prachtsöl noch zu haben und ihr bekommt im Juni/Juli wieder davon...

---

#### 4. Rezept: Chirino me Sèlino

---

**Schweinekoteletts mit Selleriekraut** - ein Rezept das, in etwas anderer Form, während der Kulturwoche grossen Anklang gefunden hat :-)) auch in Sonjas Buch über die Mani, [Honig und Salz](#), auf Seite 109 zu finden...

##### Zutaten

1 Bund Stangensellerie  
3-4 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten  
1 kg Schweinekoteletts oder Schnitzel vom Hals  
2 Eier  
1 Zitrone  
2 dl Weisswein  
1 dl Wasser  
Olivenöl



##### Zubereitung

- Stangensellerie in viel Salzwasser weichkochen. Abgiessen und abtropfen lassen.
- Frühlingszwiebeln in Olivenöl anbraten, Fleisch zugeben und gut anbraten.
- Salzen und pfeffern und 1 Std. auf kleinem Feuer zugedeckt garen.
- Sellerie zugeben und eine weitere Std. zugedeckt garen.
- Für die Ei-Zitronensauce das Eiweiss steif schlagen, Zitronensaft dazugeben, Eigelb zugeben und sorgfältig mischen.
- Über das Fleisch verteilen und zugedeckt einem Moment stocken lassen.
- Sofort servieren mit Beilagen nach "Gelüsten"...

en Guete!

---

#### 5. Der Olivenhaini meint...sie singen wieder

---



Ich komme nicht drauf...irgend etwas wollte ich euch erzählen über Olivenölqualität. Über Olivenöl wie ich es tagtäglich auf dem Tisch habe. Der Rolf schreibt aber so viel über Olivenöl, dass ich ganz wirr im Kopf bin und so erzähle ich euch lieber etwas anderes. Etwas aus dem Leben in Griechenland.

Wenn in früheren Zeiten das Leben hart war in Griechenland, haben die Leute oft einfach gesungen und getanzt. Singen und Tanzen befreit die Seele, sagen sie. Getanzt und gesungen haben sie zwar auch wenn es ihnen sehr gut ging wie in den Jahren vor der derzeitigen Krise. Meistens jedoch bei Festen und festlichen Anlässen. Es

kennen auch die meisten Leute ganz viele Volkslieder und Volkstänze. Nicht nur die Melodie summen sie, sie kennen die Texte auswendig und singen aus voller Kehle.

Zur Zeit der Griechenverfolgung durch das Osmanische Reich (1914 - 1923) wurden Lieder mit kontroversen Texten zum herrschenden System komponiert und sie durften nur im Versteckten gesungen werden. Rembetika heisst diese Art von Liedern. Vom Hintergrund der Entstehung her ähnlich wie der Schwarzamerikanische Blues. Später, zur Zeit der Junta von 1967 - 1974 hat allen voran Mikis Theodorakis Widerstands- und Freiheitslieder komponiert, Texte verfasst, vorgetragen und gesungen. Die Texte waren so auf den Punkt gebracht und rüttelte so stark am Selbstbewusstsein der herrschenden Militär-Obrigkeit, dass Theodorakis zuerst verbannt und später ins Exil nach Frankreich entlassen wurde. Wer seine Texte las oder hörte oder Schallplatten von ihm besass musste mit Gefängnis rechnen...

Heute, einmal mehr gerüttelt und geschüttelt in einer Krise die die wenigsten verstehen, singen sie wieder. Dem Alltag muss entflohen werden. Ein trübes Zeichen, wenn man dem Alltag entfliehen muss. Denn das was man alle Tage macht soll auch Spass und Freude machen. Man soll den Alltag nicht "ertränken" müssen. Viele Leute haben langsam aber sicher genug davon einfach den lieben langen Tag am Pranger zu verbringen. Sie verlieren dabei die Lebensfreude. Und Lebensfreude ist ein Grossteil der griechischen Mentalität. Diese trägt sie jedoch nicht mehr durch den ganzen Tag. Sie singen wieder. Restaurants und Bars in denen Musik gemacht wird füllen sich. Das, eigentliche, Rauchverbot interessiert nicht mehr. In vom Dunst des Rauches verhüllten Kneipen wird wieder an Bousouki und Gitarre gezupft und aus voller Kehle gesungen. Der Alltag wird weggesungen. Da Geld allerorten knapp ist, meistens auch ohne etwas dafür zu verlangen. Man gibt, und singt wieder zusammen. Und glaubt mir, das Dümme ist es nicht...

---

Zum Schluss möchte ich es nicht unterlassen euch die Auflösung des letzten Preisrätsels zu verraten - ihr findet sie im Anhang

Herzlichst  
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