

Olivengeflüster

- Neues aus dem Olivenhain -

Info Nr. 56



15.10.2011

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

Die ersten starken Regen sind vorbei, der Winter ist eingeläutet. Vor dem Winter zwar noch der Herbst, doch dieser ist für die Griechen keine so ausgeprägte Jahreszeit. Ab dem 15. August (Maria Himmelfahrt) wünscht man sich ganz allgemein und ohne den wahrsten Sinne des Wortes zu hinterfragen *kalò chimòna*, was einen schönen Winter bedeutet... Wir erfreuen uns dem wachsenden Grün das aus dem von der Sommerhitze versengten Braun langsam aber sicher überhand gewinnt - dieses Olivengeflüster also etwas wie ein Herbstgeflüster mit folgendem Inhalt:

-
1. **gesund? - na klar!**
 2. **Greek life - live**
 3. **O-Saft/Olivensaft**
 4. **Rezept: Pistazien-Torte**
 5. **Der Olivenhaini meint...doch ein Heilmittel**

1. gesund? - na klar!

Olivenöl, vorausgesetzt die Qualität stimmt, ist gesund. Diese Erkenntnis ist etwa so alt wie man Olivenöl wissenschaftlich untersucht und dies begann vor etwa 50 - 60 Jahren. Man fing an weiter zu gehen als lediglich den Anteil freier Fettsäuren zu messen um das Olivenöl in verschiedene Qualitätsstufen zu kategorisieren. Davor war Olivenöl auch schon gesund, nur hat man es nicht gewusst... nicht gewusst ist wohl falsch, man wusste lediglich nicht so genau warum. Im Zeitalter der Analyse sieht das heute ganz anders aus. Man kann beweisen, wenn und wann ein Lebensmittel gesund oder ungesund ist. Zu viel von dem, zu wenig von jenem, die "richtige" Zusammensetzung, die Menge des Konsums, die Art der Zuführung in den Körper usw. - und dann der offizielle Stempel "gesund" oder eben "ungesund".

Einen neuen solchen offiziellen Stempel hat nun auch Olivenöl wieder bekommen. Oder genauer: ein wichtiger Bestandteil von Olivenöl, nämlich die Polyphenole. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat beschlossen, dass ab sofort auf Etiketten stehen darf, das Olivenöl dank seinem Polyphenolgehalt ein [Antioxidans](#) ist. Ein was? Das tönt ja wie wenn Olivenöl ein Heilmittel sei. Nein! Es ist nach wie vor verboten Olivenöl als *Heilmittel* zu bezeichnen oder zu verkaufen.

Mir persönlich wäre viel lieber wenn endlich der Polyphenolgehalt deklarationspflichtig wäre ([siehe](#) auch Olivengeflüster Nr. 45, 1. Beitrag). Denn nach wie vor ist es das einzige Kriterium um gute Qualität von schlechter und auch gepanschter Qualität zu unterscheiden. Wir werden keinen Satz über Antioxidans auf die Etiketten drucken. Doch den Polyphenolgehalt werdet ihr auch in Zukunft auf jeder unserer bag in box erfahren.

[hier](#) eine Zusammenfassung des Originals der EFSA, nur in Englisch.

2. Greek life - live

Wieder eine kleine (authentische) Geschichte aus dem griechischen Alltag - als kleiner Gegenpol zu jenem Mainstream, der Griechenland nur noch unter dem Aspekt von Zahlen sieht und oftmals einfach ungefiltert weiter gibt.

Eine Woche nach unserer Rückkehr aus der Schweiz nahmen wir die Gelegenheit wahr am Abschlussabend eines Sommerkulturprogramms teilzunehmen. Wir meldeten uns telefonisch an und die Inhaberin des Zentrums lud uns spontan zum Übernachten ein. Den ganzen Abend und einen Grossteil der lauen Sommernacht genossen wir in vollen Zügen, froh, dass wir nicht eine Stunde zurück fahren mussten.



(nebenbei: wer diesem Film noch nicht gesehen hat: sehr empfehlenswert ;-)

Eine der Musikerinnen, welche Überraschung, ist die Tochter eines alten Freundes von uns. Am anderen Morgen erzählt sie, sie würde noch einen Auftritt an einer Hochzeit ganz in der Nähe haben.

"Whouh, da kommen wir dich gleich nochmals hören!", ist die spontane Reaktion der Festival-Organisatorin und wir zwei schliessen uns dieser Idee gleich an. Wenig später fahren wir zu fünft in das nahe gelegene Bergdorf, wo die Hochzeit statt findet.

Unter einer riesigen Platane ist alles festlich gedeckt für ca. 100 Leute. Am Rande der Terrasse eine improvisierte Bühne, daneben ein einfacher Plastiktisch und ein paar Stühle für die Musiker. Wir setzen uns hin und kurz darauf kommt der etwas gestresste Wirt: "Wir haben heute geschlossene Gesellschaft, eine Hochzeit, und können keine anderen Gäste bewirten." Wir antworten fast im Chor: "Wir kommen nur die Musik anhören und bleiben auch nicht lange." Ein bisschen 'übrumpelt' bringt er eine Flasche Wasser und Gläser für uns.

Das Brautpaar kommt aus der Kirche und schreitet breit und doch scheu lächelnd die Treppe zur grossen Terrasse herunter, alles applaudiert und überbringt Glückwünsche, die Musik fängt zu spielen an. Wenig später wird Essen aufgetragen und uns wird es ein wenig peinlich. Der Wirt kommt an unseren Tisch, nicht um uns weg zu schicken, sondern um unseren Tisch, wie alle anderen, weiss zu decken. Wir sind kurzum zur Hochzeitsfeier eingeladen...fünf fremde Leute die ganz still in der Ecke sitzen um ihrer gemeinsamen Bekannten beim Musizieren zuzuhören. Wahrlich ein anderes Griechenland. Für mich das authentischere als das aus dem Mainstream.

3. O-Saft/Olivensaft

Die Bezeichnung *extra nativ* (extra vergine) reicht bald nicht mehr. Genau genommen reicht sie ja schon lange nicht mehr... diese Bezeichnung für die höchste Güteklasse von Olivenöl. Seit Jahren schon gibt es in Kreisen von Verfechtern für authentisches und qualitativ hochstehendes Olivenöl ein fast unaufhörliches Gerangel. Denn *extra nativ* sind 95 % aller in den Verkaufsregalen stehenden Olivenöle. Wenigstens auf der Etikette. Wie man dies hinkriegt, darauf bin ich schon früher eingegangen. Die Lobby, und die gibt es nun einmal, die Olivenöllobby, hat kein Interesse den Zustand zu ändern.

Nun ist in Italien ein Vorstoss lanciert worden für eine neue Bezeichnung, die über dem handelsüblichen *extra nativ* stehen soll. Um die Würde der höchsten Qualitätsstufe wieder herzustellen, wie dies auch unser aller "Ölmüller" (Jorgos Skarpalezos) in seinem [Interview](#) gesagt hat.

Olivensaft soll es nun genannt werden, eine Übersetzung von *succo di oliva*. Für mich eine ziemlich unglückliche Bezeichnung, denn es bleibt trotz aller Wortklaubereien ein Öl - und "Saft" suggeriert mir "dünnflüssig". Aber Olivenöl ist nun mal dickflüssig, ausser vielleicht raffiniertem Olivenöl. Oder ist gerade vielleicht dies die Absicht? Um raffinierte, "dünne" (im wahrsten Sinne des Wortes) Olivenöle noch einfacher salonfähig zu machen? Man würde es dann als O-Saft (wobei O für Oliven steht...) einkaufen. Ich hoffe es nicht!

Doch vorläufig bleiben wir einfach bei *extra nativ* und wir setzen uns weiterhin dafür ein, dass die Qualität unseres Öls diese Bezeichnung auch verdient.

4. Rezept: Pistazien-Torte

Herbstzeit - Nüssezeit

Diese Pistazientorte schmeckt traumhaft am ersten Tag, am zweiten "nur noch super"... aus Sonjas vergriffenem *Backen mit Olivenöl*

für eine Springform von 22 - 24 cm Durchmesser

Zutaten

Teig:

3 Eigelb
100 g Zucker
50 g bestes Olivenöl
1 dl Milch
3 EL Grand Marnier
150 g Weizenmehl
1TL Backpulver



Füllung:

3 Eiweiss
120 g Zucker
1 Prise Salz
50 g ungesalzene, geschälte Pistazien, fein gerieben
50 g ungesalzene, geschälte Pistazien, fein gehackt

Zubereitung

- Für den Teig Eigelb, Zucker und Olivenöl verrühren. Milch und Grand Marnier unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, unter die Eigelbmasse rühren.
- Backofen auf 180 °C vorheizen. Boden und Rand der Springform einölen.
- Für die Füllung das Eiweiss halb steif schlagen, die Hälfte des Zuckers und die Prise Salz zugeben und die Masse steif schlagen. Restlichen Zucker und geriebene Pistazien vorsichtig unterziehen.
- Teig in die Form füllen und glatt streichen. Eischnee gleichmässig darauf verteilen. Gehackte Pistazien darüber streuen.
- Pistazien-Torte auf der untersten Rille einschieben, bei 180 °C 30 Minuten backen, den Backofen auf 120 °C zurückschalten, Torte weitere 30 Minuten backen. 15 Minuten ruhen lassen bei geöffneter Backofentüre.

Tipp:

Falls keine ungesalzene Pistazien verfügbar sind, die gesalzene Nüsse in Wasser einmal aufkochen und in einem Sieb abtropfen lassen, dann in ein Küchentuch geben und reiben; so lässt sich die Haut problemlos entfernen.

En Guete

5. Der Olivenhaini meint...doch ein Heilmittel



Olivenöl kein Medikament oder Heilmittel? Klar ist es eines! Es darf halt nur nicht so bezeichnet werden. Doch was wisst ihr Menschen schon, trotz all euren Bezeichnungen. Olivenöl ist vielleicht kein Medikament, obwohl es ja auch als Tröpfchen in Kapseln eingeschlossen in Drogerien verkauft wird. Wird dann aber nicht als Medikament verkauft. Nein, nein. Doch was wird denn sonst noch in Kapselform geschluckt? Ah ja, stimmt, das sind ja auch keine Medikamente...

Ok. Olivenöl ist also kein Medikament oder Heilmittel, doch Medizin ist es



bestimmt! Es ist auch Medizin sich nur schon in einem Olivenhain aufzuhalten.

"Im Schatten eines Olivenbaumes einen Newsletter zu schreiben", flüstert der Rolf mir jetzt gerade schmunzelnd zu.

Auch. Sicher. Oder wenn sich bald schon wieder ganz viele Familien zusammen finden um die Oliven zu ernten. Das ist auch Medizin. Glaubt es mir einfach. Habt ihr schon einmal trockene Haut regelmässig mit Olivenöl eingerieben? Oder habt ihr sogar schon Sonjas Pflegebalsam benutzt?

Steht zwar nicht Medizin drauf, braucht es aber auch gar nicht.

Ich als Olivenhaini habe zum Glück die Freiheit selber zu entscheiden, was für mich Medizin ist. Und die Bezeichnungen lasse ich einfach mal weg. Versuchen, ausprobieren, etwas für mich gut finden, fertig und basta. Nur dieses für mich Entscheiden ist schon Medizin. Egal was auf dem Etikett steht. Manchmal finde ich es sogar schade, dass ich lesen gelernt habe...

Mit lieben Grüßen und Wünschen zu einem Herbst voller Farben
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