

Olivengeflüster

- Neues aus dem Olivenhain -

Info Nr. 45



15.03.2010

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

Langsam, langsam beginnt die schönste Jahreszeit in Griechenland - der Frühling. Die Osterfeiertage, dieses Jahr fallen griechisch orthodoxe Ostern zusammen mit "unseren" Ostern, stehen vor der Tür und die Osterglocken zeigen sich bereits in ihrer vollsten Pracht. Eine Jahreszeit voll erwachenden Lebens mit sprühender Energie. Ein Teil dieser Energie fließt auch in das Olivengeflüster mit folgenden Themen:

1. Sekundäre Pflanzenstoffe

2. Fair Trade

3. Europa oder doch nicht ganz?

4. Rezept: Ein Fastenzeitessen

5. Der Olivenhain meint...Wettbewerbsauflösung

1. Sekundäre Pflanzenstoffe

Immer mehr kommen wir als Menschen dahin zurück was den Tieren angeboren ist. Wissenschaftler entdecken nicht nur Vitamine die eine gesundheitsfördernde Wirkung auf unseren Organismus haben. Die Bedeutung der so genannten sekundären Pflanzenstoffe wird immer ausgiebiger erforscht. Freilebende Tiere spüren was sie brauchen wenn sie eine Magenverstimmung oder ähnliches haben. Sie gehen auf die Suche von Pflanzen welche Stoffe (eben diese sekundären Pflanzenstoffe) enthalten die ihnen Linderung verschaffen. In einer intakten Umwelt finden sie diese auch und ein Heilungsprozess kann beginnen.

Viele natürliche Nahrungsmittel enthalten für den Menschen ebenfalls solche wertvollen Stoffe. Die bekanntesten sind wohl Polyphenole. Sehr bekannt dafür sind zum Beispiel der Granatapfel oder auch Weinblätter. In der Mittelmeerküche haben beide Einzug in die Küche gehalten. Auch guter Rotwein gehört dazu und in Olivenöl sind ebenfalls Polyphenole enthalten. Und zwar mehr als in irgend einem anderen Fett, wenn es sich denn um ein Qualitätsöl handelt.

Zurzeit ist der Polyphenolgehalt einer der aussagekräftigsten Werte in der Qualifikation von Olivenöl. Nur qualitativ hochwertiges Olivenöl hat auch einen ansehnlichen Polyphenolgehalt. Polyphenole sind sehr "zart" und gehen bei unsachgemäßer Behandlung des Trägers verloren. Zum Beispiel wenn die Oliven vor der Verarbeitung zu lange herumliegen und anfangen zu gären. Oder wenn verfaulte Oliven mitverarbeitet werden. Die Liste ist lang und ein Olivenbauer der auf Qualität achtet kennt und befolgt diese.

Seit langem ist es der Industrie ja gelungen Vitamine zu extrahieren oder diese künstlich herzustellen. Dass dies bei einer ganzheitlichen Betrachtungsweise nur in Ausnahmefällen auch etwas bringt hat sich gezeigt. Bei Polyphenolen ist es noch nicht soweit, dass diese industriell in Massen hergestellt werden. Doch es wird hart daran gearbeitet... Ein erklärtes Ziel der Pharmaindustrie ist es Polyphenole zu extrahieren, um sie in Pulver- oder was auch immer für einer Form, im food-design (künstlich veränderte Lebensmittel) einsetzen zu können. Erste "Erfolge" wurden bereits erzielt, doch zurzeit ist der Vorgang noch extrem teuer.

Die Olivenöllobby wehrt sich vorläufig noch vehement dagegen, dass die Erwähnung des Polyphenolgehalts auf Etiketten Pflicht ist. Wer das Olivengeflüster regelmässig liest, der kennt auch meine Einstellung gegenüber der LebensmittelINDUSTRIE und 'vorläufig' sage ich, weil: Sobald ihr den

Polyphenolgehalt auf der Etikette eines Industrieöls entdeckt, könnt ihr sicher sein, dass die Fooddesigner Mittel und Wege gefunden haben Polyphenole "billig" herzustellen um ihr Massenprodukt künstlich aufzupeppen. Denn ein Industrieöl kann ganz einfach keinen hohen, natürlichen, Polyphenolgehalt haben. Es ist etwas das dem Kleinproduzenten der mit Sorgfalt und Liebe arbeitet vorbehalten bleibt. Und diese Eigenschaften bescheren uns dieses Jahr ein Olivenöl mit einem sagenhaften Polyphenolgehalt von 357 mg/kg! (Inoffizielle Werteskala: 150-200 mg/kg gelten als gut, 200-300 mg/kg als ausgezeichnet und ab 300 mg/kg trifft die Bezeichnung Spitzenöl zu)

Freut euch also auf ein Spitzenöl!

2. Fair Trade

Was ist 'Fair Trade'? Im Lexikon steht: Als Fairer Handel (Fair Trade) wird ein kontrollierter Handel bezeichnet, bei dem die Erzeugerpreise für die gehandelten Produkte üblicherweise über dem jeweiligen Weltmarktpreis angesetzt werden. Damit soll den Produzenten ein höheres und verlässlicheres Einkommen als im herkömmlichen Handel ermöglicht werden. In der Produktion sollen außerdem internationale Umwelt- und Sozialstandards eingehalten werden.

Dies müsste eigentlich die Definition für jeglichen Handel sein. Weil "fair" ist es nicht gerade, wenn ein Produzent nicht dank seinen Produkten, sondern nur dank Subventionen (über)leben kann. In der Landwirtschaft ist dies an der Tagesordnung. Der Weltmarktpreis eines Produktes wird nämlich ohne direkten Bezug zum Produzenten festgelegt. Das Resultat ist, am Beispiel Olivenöl, dass der Marktpreis in Griechenland zurzeit bei 3.60 € für Bio- und 2.20 € für konventionelles Olivenöl liegt. Das heisst, dies ist der Preis den der Bauer kriegt wenn er auf die herrschenden "normalen" Vertriebswege angewiesen ist. Dieser Preis reicht ihm nicht einmal um die Unkosten seines Olivenhains zu decken. Der "Verdienst" kommt über Subventionen. Wer da psychisch nicht sehr stabil ist, der lebt also von Almosen. Im Mittelalter war es so, dass wer von Almosen lebte, seinem Herrscher auf Gedeih und Verderb ausgeliefert war...

10'000 Bauern in ganz Italien die ihre Produkte direkt ab Hof verkaufen haben nun ein Netzwerk gegründet. Das ist sogar so clever aufgebaut, dass Reisende über GPS ein Bauerngut das an ihrem Weg liegt problemlos auffinden können (www.laspesaincampagna.net).

Dass die heutigen Möglichkeiten von Internet auf diese Weise eingesetzt werden finde ich genial! Es verhilft dem Produzenten zu einem angemessenen Preis für seine Arbeit und dem Konsumenten zu einem persönlichen Bezug zu dem Produkt. (Bissige Anmerkung: denn wer für ein Sélection-Öl der Migros 67.20 pro Liter bezahlt, der weiss wirklich nicht warum er so viel bezahlt. Unsere Ölmühle Skarpalezos jedenfalls kriegt dafür den Weltmarktpreis plus 0.50 € pro Liter.)

Kennt von euch jemand ein solches Netzwerk in der Schweiz? Ich habe im Internet herum gesurft, bin aber nicht wirklich fündig geworden. Für einen Hinweis bin ich sehr dankbar.

Und wenn ein solches Netz noch nicht besteht, hat vielleicht jemand jetzt grad eine gute Idee erhalten.

Ist nun euer Olivenöl aus Fair Trade? Laut Lexikondefinition ist es das allemal, doch ich gehe noch einen Schritt weiter: es ist ein win-win-Olivenöl.

3. Europa oder doch nicht ganz? (aus E4 Peloponnes)

Die derzeitigen Turbulenzen in Griechenland - ich mag es nicht mehr hören oder davon lesen. Auch distanziere ich mich im Olivengeflüster von politischen Meinungsäusserungen. Vor allem wenn es sich um Berichte von Reportern und Medienberichterstatern handelt die ihren Fuss höchstens mal für einen Billigurlaub an den Strand einer griechischen Urlaubsinsel gesetzt haben.

In meinem 2007 erschienenen Wanderführer 'E4 Peloponnes' habe ich dem Kapitel 'Land und Leute' einen grösseren Abschnitt gewidmet. Mit dem Grund, dass wer nach Griechenland kommt auch etwas über Mentalität, Alltag und Gewohnheiten der Bewohner erfährt bevor er sich mitten in "einer anderen Welt" befindet.

Hier ein weiterer Abschnitt daraus:

Europa oder doch nicht ganz?

Geografisch gehört Griechenland ganz eindeutig zu Europa und seit 1984 auch zur EU. Von der Mentalität her sind die Griechen jedoch Griechen und Europa als solches geht viele als Individuum nicht sehr viel an. Das zeigt sich auch darin, dass Griechen, wenn sie in ein anderes europäisches Land fahren, oftmals sagen: "Ich gehe nach Europa". Wenn sie ein Produkt, ein Autoersatzteil oder was auch immer, von ausserhalb Griechenlands bekommen, heisst es: "Es kommt aus Europa". Für all diese gehört Griechenland offensichtlich nicht zu Europa. Nur wenn von Subventionen die Rede ist, kommen diese aus "Brüssel" oder der "EU".

Dieses Eigenständigkeitsgefühl rührt sicher auch daher, dass Griechenland über 400 Jahre unter türkischer Herrschaft war. Während dieser Zeit wurde mit allen Mitteln versucht eine gewisse Eigenständigkeit zu bewahren, obwohl es nötig war nach oben hin den "Bückling" zu machen. Nach der Befreiung 1821 kamen die Monarchie unter König Otto, der Erste Weltkrieg, der Zweite Weltkrieg, der innergriechische Partisanenkrieg und schliesslich die Diktatur unter der Junta, die erst 1974 ein Ende fand. Endlich frei!! Jedoch immer noch mit dem Gefühl zwar mittendrin, aber doch nicht ganz dabei zu sein. Im Herzen sind sie vor allem anderen Griechen.

4. Rezept: Ein Fastenzeitessen

Das Osterfest wird 40 Tage vor Ostern mit dem *Kathara Deftera* eingeläutet, was übersetzt der "saubere Montag" heisst. Es ist der Anfang der Fastenzeit und soll an den 40-tägigen Aufenthalt von Jesus in der Wüste erinnern. "Saubere" im Sinne einer inneren Reinigung durch Fasten. Wer nach traditionellen Vorgaben fastet muss einen ganzen Katalog von Vorschriften beachten und die Anzahl der erlaubten Nahrungsmittel nimmt mit jeder Woche vor dem grossen Fest ab. Ein sehr beliebtes Fastenmenu ist auch das nachfolgende - es ist aus dem neuen Buch "[Honig und Salz](#)" von Sonja.

Chtapòdi me Makkarònia (Tintenfisch mit Nudeln) für 6-8 Personen, nach Vassilis

Zutaten

2 - 2.5 kg Tintenfisch, in kleine Stücke geschnitten
1 Zwiebel, fein gehackt
1/2 Tasse Olivenöl
1 Glas Rotwein
2 Esslöffel Tomatenmark
Penne
2 Lorbeerblätter
Pfeffer
etwas *gravièra* oder Parmesan

Zubereitung

- Zwiebeln kurz in Olivenöl anbraten.
- Tintenfischstücke und Lorbeerblätter zugeben, Pfeffer nach Belieben.
- Etwa 15 Minuten auf kräftigem Feuer unter ständigem Rühren im eigenen Saft kochen.
- Rotwein und Tomatenmark zugeben, zugedeckt etwa 90 Minuten kochen,
- Sobald sich der Tintenfisch weich anfühlt, Nudeln zugeben und mit dem *chtapòdi al dente* kochen. Eventuell Wasser nachgiessen. Mit geriebenem Käse servieren.

Viel Spass beim "Fasten" - wer Tintenfisch mag; dies ist eine wundervolle Art Tintenfisch zu geniessen!

En guete

5. Der Olivenhaini meint...Wettbewerbsauflösung



Der Rolf hat mir aufgetragen die Auflösung des letzten Geflüsters zu übernehmen. Da sind ganz interessante und spannende Antworten zusammen gekommen. Unglaublich, was Rolf und Sonjas Kunden zum Teil über Olivenöl wissen! Trotz der vielfältigen Antworten hat aber niemand den Preis gewonnen. Einige sind knapp daran vorbei, gereicht hat es aber trotzdem nicht ganz. Die Auflösung habe ich euch als PDF angehängt - es kommt direkt aus meinem Olivenbaum! Die gesuchten Antworten sind mit 1 - 3 nummeriert. Die anderen Hinweise sind zum Teil von Teilnehmern gekommen

und ich habe sie auch erwähnt.

Ist schon unglaublich was mit Olivenöl alles gemacht werden kann. Da könnte man fast meinen da wäre jemand auf die Idee gekommen "normales" Olivenöl so teuer zu verkaufen, um Griechenland aus dem derzeitigen Schuldendesaster zu verhelfen. Wenn es denn so wäre, könnte ich es ja irgendwo noch verstehen. Doch ich bin sicher, dass dem nicht so ist.

Aber jetzt noch ganz etwas anderes: Habt ihr gewusst, dass für Griechen welche vor Ostern die Fastenzeit (also jetzt) mit machen, die letzten zwei Tage direkt vor Ostern die allerschlimmsten sind? - Weil sie nämlich dann sogar auf Olivenöl verzichten müssen! Einen kleinen Trost haben sie jedoch... Essoliven sind immer erlaubt... nur in Olivenöl eingelegt dürfen sie nicht sein.

Wir wünschen euch von Herzen einen genussvollen Frühling in allen Belangen!

Rolf und Sonja