

Olivengeflüster

- Neues aus dem Olivenhain -



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 bitte Bescheid!

Info Nr. 36

15.11.2008

Alle bisherigen Olivengeflüster sind hier zu finden: http://www.olivenoel-oliven.ch/newsletter_liste.htm

Yassas - Grüezi mitenand

Herbst - Anfang Winter oder Ende Sommer? Ganz so klar wie auf dem Kalender kommt es draussen in der Natur nicht mehr rüber. Starke Regenfälle im September mit rapiden Temperaturrückgängen. Sommerliche Wärme bis 28°C im November mit Baden im Meer und ohne einen Regentropfen. Unsere Heizung braucht ein paar Erneuerungen. Doch es eilt nicht sehr, denn ans Heizen denkt zurzeit niemand, obwohl wir uns auf den Winter freuen. Auf eine Weitsicht wo man tagsüber einzelne Häuser auf der anderen Seite der Meerenge ausmachen kann und auf sternklare Nächte. Den Ofen einheizen, sich am Knistern des Feuers erfreuen und sich von der Kälte draussen aufwärmen...es dauert noch ein bisschen. Im T-Shirt draussen sitzen und das Olivegeflüster schreiben - das ist die momentane Realität.

Ist es globale Erwärmung? Ist es der Preis für unnachsichtigen Umgang mit der Umwelt? Ändern sich die Wetterverhältnisse wirklich in einem Ausmass, dass der für die Ewigkeit geschriebene Kalender von Frühling, Sommer, Herbst und Winter umgeschrieben werden muss? Seit 25 Jahren wird verlautet, dass in 25 Jahren sämtliche Rohstoffe aufgebraucht sein werden. Viele Technologien wurden entwickelt, um Rohstoffe zu sparen. Und trotzdem wird der Verbrauch von Rohstoffen mehr vorangetrieben denn je. Ein Paradoxum mit unabsehbaren Folgen? Oder ist es einfach eine Eigenart der Menschen immer erst am Abgrund zu handeln? Solange alles gut geht halten wir uns in der Komfortzone auf und erst kurz vor dem Umkippen nehmen wir dann ernsthafte Veränderungen vor. Diese Verhaltensweise zeigt die Menschheitsgeschichte seit sie schriftlich festgehalten wird.

Zum Glück gibt es aber immer ein paar Pioniere welche die Zukunft im Heute schreiben wollen. Mit Ideen, Visionen, Technologien und Ansätzen für ein Weiterexistieren der Menschheit. Pioniere die nicht einfach einen unabwendbaren Weltuntergang predigen, sondern sich aktiv für ein Weiterleben einsetzen. Von der Technologie her ist heute so vieles möglich. Vor allem auch ein Wegkommen von dem bisher beliebtesten Rohstoff Erdöl - wenn da nur nicht diese Lobby wäre...Mobilität einschränken?, nein danke! - einer der Hauptgründe warum sich die meisten Menschen auch heute noch mit dem gleichen (im Jahre 1864 erfundenen!) Prinzip fortbewegen. Mit einem "primitiven" Otto-Motor (benannt nach dem Erfinder Niklaus August Otto), der Benzin verbrennt. Die Technologie wurde und wird zum Glück immer wieder verfeinert. Katalysator, Partikelfilter, geringerer Verbrauch, weniger Lärm bei steigendem Benutzerkomfort, etc. Das Prinzip bleibt jedoch immer das gleiche; ein Verbrennungsmotor der mit raffiniertem Erdöl gespeist wird.

Immer mehr Versuche wurden unternommen, um in der Automobilindustrie vom Erdöl wegzukommen. Wenn es auch Ausrutscher gibt wie das aggressive Vorgehen bei der Herstellung von "Bio"sprit mit Mais, die Pioniere sind am Arbeiten. Und diese Pionierarbeiten werden produktionsreif sein bevor sich der Abgrund auftut in der die ganze Menschheit versinkt - davon bin ich überzeugt. Eine dieser Pionierarbeiten findet zurzeit auch in einem Sektor statt, der euch interessieren dürfte. Davon handelt der erste Artikel in diesem Olivengeflüster:

-
- 1. Biosprit aus Olivenkernen**
 - 2. Olivenhain am Rhein**
 - 3. Olivenöl und Diät**
 - 4. Rezept: Haselnussbrot mit Oliven**
 - 5. Der Olivenhain meint...Seelenverwandte**

1. Biosprit aus Olivenkernen

Dass aus den Überresten der Ölmühlen, dem Oliventrester, neben "Industrieöl" auch Brennstoff für Heizungen gewonnen wird, hatte ich im Olivengeflüster Nr. 33 (http://www.olivenoel-oliven.ch/newsletter_liste.htm) erwähnt. In diesem Oliventrester sind die Olivenkerne enthalten, die ja bei der Olivenölgewinnung mit verarbeitet werden.

Die Olivenkerne der Tafeloliven jedoch wurden bis anhin nur bedingt weiter verwendet. Zum Beispiel werden sie zu Granulat verarbeitet welches sich in der Kosmetikindustrie als Peeling in Antifaltencremen wieder findet. Doch es bleibt immer noch ein Riesenhaufen an Olivenkernen, die sozusagen nur auf eine

Weiterverarbeitung warten. In Spanien fallen jährlich 4 Millionen Tonnen Olivenkerne bei der Verarbeitung von Essoliven an.

Findige spanische Forscher haben es nun geschafft diesen "Abfall" zu Bio-Ethanol weiter zu verarbeiten. An sich eine gute Sache. Denn im Gegensatz zu Getreidekörnern werden nicht Nahrungsmittel verbraucht und vor allem benötigt es keine zusätzlichen Anbauflächen die intensiv bewirtschaftet werden müssen. Die Problematik dazu zeigt sich ja sehr deutlich u.a. in Lateinamerika, wo auf Kosten von Bevölkerung und Natur in fragwürdigster Art und Weise Mais produziert wird, um daraus "Bio"-Sprit zu gewinnen.

Bei Olivenkernen handelt es sich jedoch um ein Abfallprodukt von bereits vorhandenen Plantagen. Es ist also ein Kreislauf der sich schliesst. Die Ausbeute ist zwar relativ bescheiden, denn aus 100 kg Olivenkernen können zurzeit nicht mehr als 5,7 kg Ethanol gewonnen werden. Ich glaube jedoch, dass man es in einem grösseren Zusammenhang sehen muss. Denn in der gesamten Land- und Forstwirtschaft gibt es ja nicht nur Olivenkerne als Abfall. Wenn nun für alle anfallenden organischen Abfälle ähnliche Methoden entwickelt werden, ergibt dies bestimmt eine anschauliche Bilanz als Alternative, oder zumindest als Ergänzung zu Erdöl.

Die Gegner von Alternativbrennstoffen blasen mit Hochrechnungen ins Horn, dass dies alles Utopien seien und wir nur mit "althergebrachten" Rohstoffen wie Erdöl, Uran für Kernkraftwerke, u.s.w. unseren unaufhaltsamen Fortschritt gewährleisten können. Solche Extremisten vergessen meiner Meinung nach jedoch, dass auch diese Rohstoffe einst das Produkt von Pionieren waren die uns von Rohstoffen wie z.Bsp. Kohle und Holz weggebracht haben. Wie würde es wohl aussehen, wenn die ganze heutige Mobilität immer noch mit Dampf betriebenen Gefährten vor sich ginge?... Damals waren es DIE Alternativen zu den Rohstoffen welche dem Wachstum und der Entwicklung der Menschheit nicht mehr Genüge tun konnten. Die Zeit für eine weitere Veränderung ist angebrochen. Die Pioniere sind dran. Anstatt in den Abgrund zu stürzen werden wir vielleicht an der Tankstelle sagen können: "Auffüllen bitte - mit Olivenkernen."...

2. Olivenhain am Rhein



Olivenfeste in der Schweiz veranstalten wir nun schon seit neun Jahren. Jetzt gibt es auch ein Olivenblütenfest in Deutschland. Nicht im kleinen Stil wie unsere Ölfeste, sondern richtig gross aufgezogen mit über 5000 Besuchern. Was mich dabei am Meisten beeindruckt ist der Rahmen dieses Festes. Bei unserer Taverne steht jeweils ein Olivenbaum als Symbol für alle Olivenhaine aus denen euer Öl kommt. In der Nähe von Köln hingegen wurde eine

richtige kleine Plantage mit 45 Bäumen aus Italien angepflanzt. Dieser Hain bildet den Hintergrund für das Olivenblütenfest. Der Initiant, der Olivenölhändler Stephan Marzak, hat einen alten Traum wahr gemacht. Heuer hatte er nach vier Jahren Hegen und Pflegen der Bäume seine erste Ernte. 25 kg Oliven...viel zu wenig, um daraus Öl zu machen und so hat er sie kurzerhand zu Essoliven verarbeitet. "Die ersten 'rheinischen Tafeloliven'", berichtet er stolz. Mittlerweile ist sein Hain auf die stolze Zahl von 170 Bäumen angestiegen und er sagt dazu: "Wenn alles klappt, dann können wir in drei Jahren von einer Ernte von 300 kg Oliven ausgehen, und dann werden wir definitiv die Ersten sein, die Olivenöl aus rheinischen Oliven produzieren."

Nicht jede Olivensorte ist geeignet ein solches Experiment mitzumachen. Stephan hat dafür eine italienische, relativ frostbeständige Sorte (Leccino) gewählt. Unsere Koroneiki wäre dafür weniger geeignet. Sie liebt vor allem viel Sonne und mag keine dauernassen Füße.

Alles in Allem ein weiterer Pionier. Denn auch Weinreben wurden irgendwann einmal aus weiten Ländern importiert und heute könnte man sich eine Schweiz ohne eigenen Wein gar nicht mehr vorstellen.

Eine Konkurrenz zu den Olivenöl produzierenden Ländern wird es durch den Olivenhain in Köln wohl kaum geben. Doch vielleicht eine Ergänzung? Und wenn es nur den Zweck erfüllt im Rheinland auch ausserhalb des Urlaubs einen Touch von Süden zu geniessen.

3. Olivenöl und Diät

Seit wir im Olivenölgeschäft sind werden wir nicht müde die Tatsache zu vermitteln, dass Natives Olivenöl Extra eines der gesündesten Fette überhaupt ist. Was wir sehr früh an uns selber merkten, gaben wir mit Vorträgen an Schweizer Volkshochschulen und in Seminaren in Griechenland weiter. Nämlich, dass gesunde Fette (namentlich einfach ungesättigte Fettsäuren) automatisch ein Sättigungsgefühl ans Hirn aussenden. Diese Erkenntnis war für uns selber so wichtig, dass wir uns immer weiter mit dem Thema Olivenöl befassten. Vor allem lernten wir jedoch von den Leuten die ganz natürlich damit umgingen. Von Leuten die als Fettgrundlage nichts anderes kannten als Olivenöl. Sie leb(t)en uns vor, was es mit Olivenöl wirklich auf sich hat, ohne dass sie von dessen Zusammensetzung im chemischen Sinne wussten. Sie haben nur am eigenen Körper erfahren: "es gibt nichts Besseres".

Nun gibt es auch wissenschaftliche Forschungen die dieses natürliche, durch Olivenöl hervorgerufene Sättigungsgefühl belegen. Hier ein Ausschnitt aus dem Bericht:

08.10.2008 - Gesundheit

Warum Olivenöl bei einer Diät hilft

Ölsäure verstärkt das Sättigungsgefühl

Fette mit ungesättigten Fettsäuren können möglicherweise beim Abnehmen helfen,

haben Forscher jetzt gezeigt: Einmal im Dünndarm angekommen, vermitteln Olivenöl und Konsorten dem Körper nämlich die Botschaft "Hör auf zu essen, Du bist satt!". Verantwortlich dafür ist vor allem die **Ölsäure, eine häufig vorkommende Fettsäure, die im Dünndarm die Übermittlung der Botschaft ans Gehirn auslöst. Sollte sich bestätigen, dass die bisher lediglich bei Ratten nachgewiesene Signalkette auch beim Menschen das Sättigungsgefühl beeinflusst, könnten Mediziner mit Hilfe dieses natürlichen Appetitkontrollsystems neue Therapien gegen Übergewicht und Fettleibigkeit entwickeln.**

Schon früher hatten Forscher beobachtet, dass nach dem Essen die Schleimhautzellen im Zwölffingerdarm und dem oberen Teil des Dünndarms in Aktion treten und eine Substanz namens Oleyethanolamid (OEA) produzieren. Dieser Botenstoff bahnt sich dann seinen Weg zu den Nervenenden, die wiederum dem Hirn die Nachricht übermitteln, dass keine weitere Nahrung benötigt wird. Was diese Signalkette jedoch auslöst, war bislang nicht bekannt. Daher versorgten Gary Schwartz und sein Team nun Ratten mit verschiedenen Nährstoffen und beobachteten die Reaktion der Schleimhautzellen.



Oliven enthalten genauso wie Nüsse Ölsäure, die ein körpereigenes Appetitkontrollsystem aktiviert.
Bild: Rainer Deml

Das Ergebnis: Lediglich eine Fettemulsion, nicht jedoch Proteine oder Kohlenhydrate, lösten die OEA-Bildung aus. Zudem gab es nur dann eine Reaktion, wenn die Emulsion Ölsäure, eine einfach ungesättigte, häufig in pflanzlichen Fetten vorkommende Fettsäure enthielt. Diese Fettsäure dockte gezielt an Rezeptoren auf der Oberfläche der Darmschleimhautzellen an und kurbelte damit die OEA-Produktion an. Das System, so die Schlussfolgerung der Forscher, ist demnach ein natürlicher Appetitkontrollmechanismus des Körpers, mit dem er eine zu hohe Fettzufuhr vermeidet.

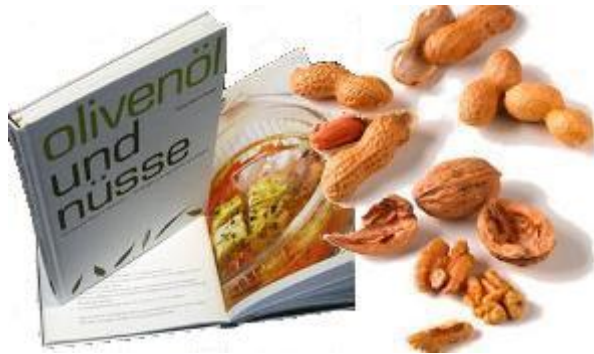
Dass so viele Menschen trotzdem Fett im Überschuss zu sich nehmen, könnte an der Art der in industriell gefertigten Lebensmitteln verwendeten Fette liegen, spekulieren die Wissenschaftler: Es handele sich dabei fast ausschließlich um gesättigte Fettsäuren, die das Kontrollsystem nicht erkennen kann und die so möglicherweise die natürliche Abwehr umgehen. Die Forscher hoffen nun, für eine Therapie gegen Übergewicht die Wirkung der Ölsäure auch künstlich nachahmen und so dem Körper ein falsches Sättigungsgefühl vorgaukeln zu können. Zu Hilfe kommt ihnen dabei, dass die Rezeptoren, an die die Ölsäure andockt, bereits früher im Fokus von Pharmaforschern standen und daher gut untersucht sind. Alternativ könnten auch Wirkstoffe eingesetzt werden, die dem Abbau von OEA entgegenwirken und so das Sättigungsgefühl länger erhalten. Bis dahin helfe jedoch auch, vor allem ölsäurehaltige Fette zu verwenden.

Gary Schwartz (Yeshiva-Universität in New York) et al.: Cell Metabolism , Bd. 8, S. 281
ddp/wissenschaft.de - Ilka Lehnen-Beyel

Was mich an der ganzen Sache wieder tierisch stört ist der Satz: "Die Forscher hoffen nun, für eine Therapie gegen Übergewicht die Wirkung der Ölsäure auch künstlich nachahmen und so dem Körper ein falsches Sättigungsgefühl vorgaukeln zu können".

Warum denn nicht gleich Olivenöl verwenden???...und ein RICHTIGES anstatt ein FALSCHES Sättigungsgefühl erzeugen?

Und was unterhalb des Bildes im Artikel steht hat Sonja ja schon seit Längerem entdeckt: Nicht nur Olivenöl ist ein natürliches Appetitkontrollsystem, sondern auch Nüsse! Der Titel ihres Buches **olivenöl und nüsse** sagt eigentlich schon alles. Der Inhalt hilft es in die Tat umzusetzen. Mehr hier: (auf Bild klicken)



Und wenn ihr selber es schon habt - es ist ein wunderbares Weihnachtsgeschenk für Familie, Freunde, Bekannte, oder auch als Kundengeschenk!

4. Rezept: Haselnussbrot mit Oliven

Ganz klar - aus *Olivenöl und Nüsse*

Zutaten (für 2 Brote)

350 g Dinkelmehl
350 g Weismehl
1 TL Meersalz
1 Hefewürfel
3-3,5 dl Wasser
40 g Natives Olivenöl Extra
125 g Haselnüsse, grob gehackt
250 g Kalamata- oder grüne Oliven, entsteint und grob geschnitten

Zubereitung

- Mehl in eine Schüssel geben, Mulde formen und Meersalz über den Mehrling streuen.
- Hefe in etwas lauwarmem Wasser auflösen, in die Mulde geben und mit wenig Mehl mischen. Diesen Vorteig 15 Min. gehen lassen.
- Restliches Wasser und Olivenöl dazugießen, Haselnüsse und Oliven zugeben und alles zu einem lockeren weichen Teig verarbeiten.
- Den Teig mit feuchtem Tuch bedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.
- Zwei längliche Brote formen und mit scharfem Messer 2 bis 3 Mal schräg einschneiden. Nochmals 15 Min. gehen lassen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 180 °/Mitte/ca. 45 Min. backen.

Nicht nur lecker, sondern wie gesagt, auch sehr gesund und mit natürlichem Appetitkontrollsystem...en guete!

5. Der Olivenhaini meint...Seelenverwandte

Ich habe es geschafft! Ja, ich war diesen Herbst in Urlaub! Ich habe es geschafft und bin von meinem Olivenhain weggekommen! Ihr glaubt mir nicht? Es ist aber so! Mit Rolf und Sonja habe ich es ja nie geschafft wegzugehen. Jemand musste ja schliesslich hier aufpassen wenn die beiden wieder in aller Herrenländer unterwegs waren. So habe ich mich dann lieben Freunden von ihnen aus Zürich angeschlossen, die in der Bretagne wandern waren. Wir hatten es sehr schön und lustig zusammen. Die beiden sind richtig lieb und dank ihnen habe ich endlich mal was anderes gesehen als meinen Olivenhain. Rolf und Sonja waren so beschäftigt in dieser Zeit, dass sie nicht einmal gemerkt haben, dass ich ausgebüchst bin. Erst als sie eine Karte von mir erhalten haben merkten sie, dass ich gar nicht hier war...ich nehme es ihnen aber nicht übel. Nur ein ganz wenig vielleicht.

Auch wenn die Landschaft da in Frankreich toll ist und die neu gewonnenen Freunde aus Zürich mein Herz erobert haben, mein tollstes Erlebnis war, dass ich Seelenverwandte getroffen habe dort. Hier ein Foto, das ich mit meinem neuen Handy geschossen habe:



Sind sie nicht süß? Einen kurzen Augenblick wollte ich gleich dort bleiben. Aber ihr wisst ja, ich bin, wie ihr sagen würdet, ein Stubenhocker.

Ausserdem gibt es dort keine Olivenhaine. Oder vielleicht besser gesagt noch keine? Schliesslich werden die ja jetzt überall angepflanzt. Was ich selber ein bisschen doof finde, aber na ja... Meine Seelenverwandten sind jedenfalls weggezogen vom Süden Frankreichs in den Norden, um ihren, wie sie mir sagten, Lebensabend zu geniessen. Was immer das auch heissen mag. Und ich glaube auch nicht, dass Rolf und Sonja mich dort besuchen kommen würden. Und wenn, dann nur für ganz kurze Zeit. Und das würde mir dann nicht reichen. Auch wenn ich manchmal das Gefühl habe, sie lassen mich ein wenig links liegen, habe ich sie halt schon sehr lieb. Aber aufpassen müssen sie schon ein wenig. Ich habe jetzt auch andere Freunde! Und ich freue mich schon bis ich ihnen mein Reich zeigen darf, wenn sie dann wieder mal hier sind.

Ja, Olivenhaini! Wir hatten und haben viel zu tun. Na und? Wir sind in einer sehr kreativen Phase und diese soll man schliesslich auskosten. Bei uns ist nun mal schaffen nicht einfach schaffen, sondern erschaffen und da vergisst man schon

mal alles andere um sich herum.

Euch allen wünschen wir ebenfalls eine tolle kreative Zeit, schicken euch dazu liebe Grüße aus dem Olivenhain und wünschen euch schon jetzt eine friedvolle Adventszeit!

Rolf und Sonja