

# 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. 32

15.03.2008

Alle bisherigen Olivengeflüster sind hier zu finden: [http://www.olivenoel-oliven.ch/newsletter\\_liste.htm](http://www.olivenoel-oliven.ch/newsletter_liste.htm)

Yassas - Grüezi mitenand

Erstens kommt es anders und Zweitens als man denkt...eine uralte Weisheit und immer wieder trifft sie ein...so auch bei mir. Eigentlich hätte dieses Olivengeflüster schon früher bei euch sein sollen, aber wie gesagt, Erstens...und Zweitens liege ich zurzeit mit einer Gipsschiene auf dem Sofa und schreibe diese Zeilen.

Vergangenen Sonntag war ich zusammen mit 25 Leuten des Wander- und Bergsteigervereins Sparti auf einer wunderschönen Wanderung in der inneren Mani. Bergauf, bergab, kreuz und quer und alles bei tollstem Wetter und guter Stimmung.

Am Abend wollte ich diesen schönen Tag noch etwas ausklingen lassen bei einem griechischen Kaffee in einer kleinen Kneippe im Nachbardorf und von dort dann noch eine Viertelstunde quer durch Olivenhaine nach Hause spazieren. Was ich auch gemacht habe und 200 m vor unserem Haus - eine letzte Trockensteinmauer musste überstiegen werden - löste sich ein Stein von der Mauer und ich, platsch, bin runter gefallen. Mit Schmerzen im Bein kam ich dann nach Hause und liess mich sogleich von Sonja behandeln.

Am nächsten Tag, nach Untersuchungen, Röntgenaufnahmen und einer Computertomografie des linken Unterbeines zeigte sich, dass der Schienbeinknochen auf einem kleinen Stück durchtrennt ist. Der behandelnde

Arzt hat die Art des Bruches als sehr "komisch" eingestuft, was ich jedoch darauf zurückführe, dass Sonja mit ihrer heilenden Energie bereits einiges wieder in "Schwung" gebracht hatte, bevor wir anderntags ins Krankenhaus gegangen sind. Laut dem ärztlichen Urteil kann vermutlich auf einen chirurgischen Eingriff verzichtet werden und ich werde das Meinige in Form von aktiv am Heilungsprozess teilnehmen beisteuern, dass es nicht soweit kommen wird. Eine Woche inaktiv sein, was Bewegung angeht, zumindest des linken Beines, dann wird sich mehr zeigen.  
Schreiben werde ich jedoch so oder so weiterhin können, so auch dieses Olivengeflüster:

---

- 1. Winterfreuden**
  - 2. Ölkrise?**
  - 3. Nicht nur auf dem Tisch**
  - 4. Ein Oster-Rezept**
  - 5. Der Olivenhain meint...eine geölte Sache**
- 

## **1. Winterfreuden**

---

Auch diesmal gibt das Wetter Anlass ihm ein paar Zeilen im Olivengeflüster zu widmen. Die Schneefälle vom Wochenende 23./24. Februar hatten die Fernsehstationen zu Höchstleistungen veranlasst. Allerorten sind die Kameramänner im Schneegestöber ausgerückt, haben Passanten, stecken gebliebene Autofahrer, von der Umwelt abgeschnittene Dorfbewohner und auf Schneematsch ausgerutschte Leute interviewt. Schade eigentlich, dass in diesem gerade mal 48 Stunden dauernden Spektakel nur das Negative gezeigt und angeklagt wurde.

Dass es bis auf Meereshöhe hinunter schneit ist in den vergangenen Jahren keine Ausnahme mehr geblieben. Jedes Mal nur kurz zwar, aber immerhin, Frau Holle hatte sich auch den Süden Europas angeguckt.

In den peloponnesischen Bergen ist Schneefall keine Ausnahme und es hat seinen ganz besonderen Reiz. Es ergeben sich Winterlandschaften wie sie in den Alpen anzutreffen sind, jedoch mit Sicht aufs Meer. Nicht wenige Griechen erfreuen sich immer mehr ob diesen winterlichen Landschaften und ein Teil von ihnen hat auch den Wintersport entdeckt.



Seit 1988 gibt es auf dem Peloponnes in der Nähe von Kalavrita, im Helmos-Gebirge, ein Skigebiet. Nicht riesig, aber immerhin mit zwei Sessel- drei Ski- und drei Übungsliften. Das erste Mal waren wir vor etwa acht Jahren dort Skifahren und haben seither jeden Winter als Ziel wenigstens einmal auf die Bretter zu kommen.

Auch wenn wir es nicht jedes Jahr schafften, dieses Jahr war es wieder einmal soweit und wir freuten uns wie kleine Kinder über die gezuckerte und gepuderte Landschaft. Das Wetter sowie die Schneebedingungen waren vom Feinsten, noch kurz vor den 48 Stunden Winter, die dann bis ganz in die Täler und ans Meer hinunter kamen.

Auch Skischulen haben, vor allem an den Wochenenden, Hochkonjunktur. Ein Breitensport wie im nördlichen Europa ist es bestimmt noch nicht. Doch es ist ein eigenartiges Gefühl auf Skiern stehend rundherum griechisch zu hören - diese Sprache verbindet man doch eher mit Meer und Strand...was denn aber auch nicht weit entfernt ist, denn vom Skigebiet aus kann man ans Meer hinunter sehen...

---

## 2. Ölkrise?

---

Diesen Winter hatten es einige Reporter auf das "Gold des Südens" abgesehen. In Zeitungen und Zeitschriften wie 'die Welt' und 'Schweizer Familie', sowie Fernsehstationen wie '3sat' und 'ORF' wurden Versuche mit Olivenöl an Meerschweinchen kommentiert und erläutert. Anlass dazu gaben zwei deutsche Wissenschaftler des Institutes für Pharmazeutische und Medizinische Chemie der Universität Münster in Deutschland.

In ihren Laborversuchen fütterten Prof. Josef Kriegelstein und Prof. Susanne Klumpp Meerschweinchen mit einer ölsäurereichen "Diät" und stellten dabei Anzeichen wie Schädigungen der Herzmuskelzellen fest. Auch stellten sie fest, dass einfach ungesättigte Fettsäuren, wie die Ölsäure von Olivenöl, Gefäßwände durchlässiger für Fettpartikel und weiße Blutkörperchen machen. Dies wiederum ist eine Ursache für Arteriosklerose.

"Die landläufige Meinung, dass Olivenöl gesund ist, muss wohl revidiert werden", meint der Forscher Prof. Kriegelstein und fügt hinzu: "Sicher muss vor einer endgültigen Aussage die Wirkung von Olivenöl beim Menschen geprüft werden. Aber schon jetzt darf man berechnete Zweifel an den so einseitig gepriesenen

Vorteilen von Olivenöl haben."

Meine persönlichen Zweifel gehen da in eine ganz andere Richtung. Ich sehe da neben einem Profilierungsbedürfnis zweier Forscher ein anderes Phänomen unserer Zeit, nämlich die Lust auf Skandale. Die Lebensmittelindustrie ist ja in dieser Hinsicht eine sehr dankbare Zielscheibe. Vielleicht wurde in den letzten Jahren einfach genug Gutes über Olivenöl berichtet und jetzt ist es wieder einmal an der Zeit ein bisschen am Status dieses Wundermittels zu rütteln.

Ich gebe zu, nicht ganz unschuldig an meiner Meinungsbildung zu diesem Thema ist ein Buch, das ich kürzlich gelesen habe. Der Schweizer Peter Forster berichtet darin aus erster Hand, wie Medien mit Weltgeschehnissen umgehen. In einem Kapitel behandelt er auch den systematischen Aufbau eines Skandals als "Waffe". (Sehr empfehlenswertes Buch! Hier mehr:

<http://www.books.ch/shop/action/productDetails?aUrl=90007790&artid=3139442>)

Olivenöl hat sich in den letzten Jahren in Mitteleuropa von einem Nischenprodukt zu einem Produkt "in aller Leute Munde" entwickelt. Genug potentielle Empfänger also, denn ein Skandal braucht ein breites Publikum, sonst wird er gar nicht erst aufgebaut...

Zum Zweiten wurde "Olivenöl" für die Tests verwendet. Doch ihr als Leser des Olivengeflüsters wisst ja mittlerweile, dass Olivenöle in verschiedene Qualitäten eingeteilt werden. Hätten die Tierversuche mit "Nativem Olivenöl Extra" und vielleicht noch in Bioqualität, stattgefunden, wären die Meerschweinchen eventuell gesünder davon gekommen. Überhaupt, wie würden wir als Menschen wohl reagieren, wenn wir uns wochenlang mit einseitigem Meerschweinchenfutter voll stopfen würden?

Dies sieht auch der erwähnte Prof. Krieglstein so, wenn er sagt: "Zwar lässt sich ein Zusammenhang zwischen mediterraner Kost und geringer Herzinfarktsrate eindeutig beweisen, doch zur mediterranen Kost gehören viele verschiedene Komponenten."

Warum genau er jedoch mit allen Mitteln beweisen will, dass Olivenöl der ungesunde Teil der mediterranen Kost sein soll, ist mir beim Lesen der Universitäts-Zeitung nicht ganz klar geworden.

Ein anderer Aspekt hat für mich mehr Gültigkeit als breit angelegte Untersuchungen bei denen es oftmals darum geht ein bereits im Vorfeld festgesetztes Ergebnis noch wissenschaftlich belegen zu können. Dieser Aspekt sind die Leute die ich täglich um mich herum habe. Leute die als Fettgrundlage seit ihrer Geburt nichts anderes kennen als Olivenöl.

Obwohl diese Leute einen sehr hohen Konsum dieses flüssigen Goldes haben, würde es ihnen nie in den Sinn kommen, sich nur ausschliesslich von Olivenöl zu ernähren. Wenn ich den zum Teil hoch betagten Frauen und Männern zusehe, wie sie noch in ihren Olivenhainen, ihren Gärten und Höfen körperliche Höchstleistungen erbringen, ist es für mich Beweis genug, dass ihre Mahlzeiten, durchwegs mit Olivenöl zubereitet, "nicht von schlechten Eltern" stammen können. Solche Erlebnisse sind für mich einiges wirklichkeitsnaher als zu Tode gemästete Meerschweinchen.

Und ausserdem ist es ja kein Muss qualitativ hochstehendes Olivenöl zu essen - es ist ein Genuss!

---

### 3. Nicht nur auf dem Tisch

---

Eine grosse Bedeutung hatte Olivenöl bereits im antiken Griechenland. Nicht nur auf dem Speisezettel, sondern auch im Sport. Bei den antiken Spielen, zu denen nur Männer zugelassen waren weil diese nackt um Würde und Lorbeerkränze gekämpft hatten, wurden ihre Körper von Kopf bis Fuss mit Olivenöl eingesalbt. Nigel Kennel, ein Kenner der antiken Geschichte bringt sogar Bronzestatuen aus dem 6. Jahrhundert mit Göttertum in Verbindung: "Ein gebräunter, mit Öl eingeriebener Athlet, der in der Sonne glänzt, könnte wirklich einer Götterstatue ähneln".

Der Glaube an die heiligen Wirkungen von Olivenöl zieht sich auch durch verschiedene Glaubensrichtungen, so des Christentums, des Judentums und des Islams.

- "Christus" entspringt dem griechischen Wort *christòs*, was Gesalbter bedeutet - mit Olivenöl gesalbt. Eine Taube brachte einen Olivenzweig im Schnabel zu Noah, um ihm anzuzeigen, dass die Sintflut vorbei war.
- Der Olivenbaum ist ein biblisches Symbol für Israel. Zwei dicke Äste wachsen aus dem gleichen Stamm. Sie symbolisieren das rabbinische Judentum und das Christentum, die beide dem biblischen Israel entwachsen. Weitere Zweige, die aus jedem der beiden Hauptäste wachsen, symbolisieren die jüdischen Gruppierungen und christlichen Bekenntnisse. (Fritz Voll)
- Im Koran, in der 24. Sure findet man folgenden Wortlaut (von mir aus dem Englischen übersetzt): ...Allah ist das Licht des Himmels und der Erde. Die Ähnlichkeit seines Lichts ist wie dem aus einer Lampe in einer Nische. Die Lampe ist in einem Glas. Das Glas ist wie ein strahlender Stern. Die Lampe ist entfacht von einem heiligen Baum: es ist ein Olivenbaum, weder aus dem Osten noch aus dem Westen, das Öl das immer scheint...

Auch als Handels- und Tauschgut galt Olivenöl im Altertum, vor allem im Römischen Reich, als ein hochgeschätztes Gut. Kaiser Severus, an der Macht von 193 - 211, führte die erste freie Verteilung von Olivenöl in Rom ein - im Sinne von Brot, Spielen und Olivenöl, um sich die Zustimmung der Masse zu sichern. Schon die Händler der Antike führten genau Buch über die Verteilung ihres Gutes. In Knossos (Kreta) zeugen riesige Amphoren mit Inschriften von genauen Kontrollen. Es wurden Gewicht, Erzeuger und Empfänger notiert, um genau wie heute, den Weg zurückverfolgen zu können. Ob dies wohl schon damals dazu diente einer möglichen Panscherei mit anderen Ölen Einhalt zu gebieten? Ein zweitausend Jahre sich wiederholendes Spiel?

Ebenfalls nicht nur in der Antike ist Olivenöl für die Schönheitspflege benutzt worden. Der Sage nach wurde die erste Antifaltencreme von Kleopatra entwickelt, zu deren Herstellung sie Olivenöl, Milch, Weihrauch und Wacholdersamen benutzt haben soll. Die Sage der ersten Faltencreme wurde und wird bis in die heutigen Tage weiter entwickelt und angewendet. Dass Olivenöl eine heilende Wirkung auf die Haut ausübt, ist längst erwiesen. In vielen Rezepturen natürlicher Hautpflegemittel ist Olivenöl eine wichtige Zutat.

Manche Dermatologen empfehlen Olivenöl zudem als Bestandteil von Heil-Pflege- und Nachbehandlungsmitteln bei Ekzemen und Hautkrebs. Die alten Griechen und Römer ölten nach dem Bad ihre Körper ein, um die Haut geschmeidig und jung zu erhalten. Rolf und Sonja machen das noch heute, nur in vereinfachter Form, indem wir das Olivenöl direkt ins Badewasser geben. Nicht nur sinnlich, sondern auch sehr angenehm! Ein Rezept dazu gab's ja im letzten Olivengeflüster Nr. 31 (<http://www.olivenoel-oliven.ch/news31.pdf>). Selbstredend, dass es sich dabei um Olivenöl erster Güteklasse handeln muss, denn man will ja schliesslich auch noch unter die Leute gehen dürfen ohne "ranzig" zu riechen...

---

#### 4. Ein Osterrezept

---

Griechisch orthodoxe Ostern sind dieses Jahr um einen Monat verschoben zu den christlichen Ostern. Warum nicht ein griechisches Osterrezept aus der Mani zum Fest, was ja schon bald sein wird bei euch...

#### **Lammkeule mit Artischocken und Kartoffeln**

8 - 10 Personen

Rundes Backblech von 40 cm Durchmesser und 7cm Rand

##### *Zutaten*

1 Lammkeule, ca. 2,2 kg  
2-3 Knoblauchzehen, in Stifte geschnitten  
2 dl Natives Olivenöl Extra  
2 kg Kartoffeln, geviertelt  
20 Artischocken, gesäubert  
1 TL Meersalz  
100 g Dill, grob gehackt  
50 g frischer Oregano, grob gehackt  
½ l Zitronensaft  
½ l Wasser

1 Lammkeule mit scharfem Messer mehrmals einschneiden und Knoblauchstifte in Schnitt einschieben und in etwas Olivenöl auf allen Seiten gut anbraten.

2 Olivenöl, Kartoffeln, Artischocken, Meersalz, Dill und Oregano in Backform geben und alles gut mischen.

3 Lammkeule darüber legen und Zitronensaft mit Wasser darüber giessen.

Im vorgeheizten Backofen gedeckt bei *180°/unten/30 Min.* garen. Temperatur auf *150°* reduzieren und weitere 90 Min. garen. Letzte 30 Min. ungedeckt lassen.

Tipp: Lammkeule drei Tage früher mit Knoblauch spicken, in Olivenöl einlegen und im Kühlschrank lagern.

---

## 5. Der Olivenhaini meint...eine geölte Sache

---



Ja, ich bin am Üben...und Trainieren. Skifahren ist kein Breitensport hier in Griechenland, das wisst ihr ja nun vom Rolf. Auch Wandern hat für die Mehrheit der Griechen nichts mit Freizeitvergnügen zu tun. Obwohl die Landschaft wunderschön zu Durchwandern ist...erzählt mir jedenfalls Rolf, wenn er jeweils wieder von einer Wanderung zurückkommt. Ausser am letzten Sonntag - da hat er nicht mehr viel gesagt...

Aber wisst ihr auch, was unter anderem eine sehr beliebte Sportart ist in Griechenland? Das Gewichtheben. In eurer Region kommt dieser Sport sicherlich zu 99% nur über den Fernseher zu den Leuten, oder wart ihr schon mal an einem Wettkampf? Die Griechen sind da ganz stark! Und ich bin schliesslich auch einer! Ein Grieche meine ich, und so übe ich mich denn im Gewichtheben. Dieses Jahr ist ja wieder Olympiade und da möchte ich bei den Ersten mit dabei sein. In meiner Kategorie jedenfalls.

Wenn ich nicht an Gewichten gewinne, so komme ich jedoch sicherlich stilistisch in die vorderen Ränge. Denn ich werde es halten wie meine Vorfahren: von oben bis unten mit feinstem Olivenöl eingesalbt werde ich dastehen wie ein kleiner Gott...

Natürlich, den ganzen Körper ohne die Hände - das könnte ins Auge gehen.

---

Bis zur Olympiade ist es noch ein Weilchen und wir werden uns in der Zwischenzeit auch im Trainieren üben - Trainieren um, die Dinge so anzunehmen wie sie sind...

Herzliche Grüsse  
Rolf und Sonja