

# 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. 31**

**31.01.2008**

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

In den nun über zehn Jahren die wir hier in Griechenland leben, haben wir immer wieder erfahren, dass im Januar Frühlingstemperaturen herrschen. Diese Tatsache ist selbst in der griechischen Mythologie beschrieben. Alkyone, die Tochter des Windgottes Aeolos, gibt diesen speziellen Tagen sogar ihren Namen. Nachdem Alkyones' Mann Ceyx, den sie innigst liebte, in den Wellen des Meeres umgekommen war, wollte auch sie nicht mehr weiterleben. Sie war entschlossen sich das Leben zu nehmen indem sie ihrem Mann in die Untiefen des Meeres folgen wollte. Die Götter hatten jedoch Erbarmen mit ihr und verwandelten sie in einen dem Eisvogel ähnlichen Vogel, die Halcyone. Auch ihren Mann hatten die Götter noch bevor er ertrinken konnte, in eine Halcyone verwandelt und so fanden sich die zwei Liebenden wieder.

Aeolos, weil er als Gott der Winde die Macht hatte, gewährte seiner Tochter zur Brutzeit der Halcyone, in Griechenland Anfangs bis Mitte Januar, eine windstille und sonnendurchtränkte Zeit, damit sie in der Lage seien ihr Nest zu bauen und zu brüten. Sobald der Nachwuchs geschlüpft war erhoben sich wieder Wellen auf dem Meer und Aeolos fegte weiter dunkle Wolken des Winters übers Land.

Diese schönen Tage nennen die Griechen noch heute die "alkionides mères", also die "Tage der Halcyonen". Und dieses Jahr wird es wohl haufenweise dieser Vögel geben...denn ich schreibe dieses Olivengeflüster bei immer noch schönstem Wetter im Olivenhain.

---

## 1. Polyphenole und Weichmacher

## 2. Functional Food

## 3. Ewiges Heimweh

## 4. Ein anderes Rezept - Badeöl

## 5. Der Olivenhain meint...was ist schon messbar?

---

## 1. Polyphenole und Weichmacher

---

In dem unermüdlichen Tauziehen um die Verteidigung des Titels "Nativ Extra" ("extra vergine"), also der höchsten Qualitätsstufe für Olivenöl geht es in eine nächste Runde. Der Polyphenolgehalt eines Olivenöls ist ein entscheidender Faktor in der Qualitätsbeurteilung. Es ist der Gehalt an natürlichen, wirksamen Pflanzenstoffen innerhalb eines Produktes. Die Erforschung der Polyphenole ist nicht neu im Olivenölsektor sondern baut auf einer 30-jährigen Erfahrung auf. Theoretisch wäre es ein Leichtes den Polyphenolgehalt als Qualitätskriterium von Gesetzeswegen zu verankern. Doch da sträubt sich die Industrie der Massenherstellung wieder einmal gewaltig. Denn Polyphenole kommen *ausschliesslich* in wirklich "extra nativen" Olivenölen vor und lassen sich auch einwandfrei nachweisen. Gepanschte und von Fälschern korrigierte Öle wären dann nur noch auf dem (wiederum gefälschten) Etikett "extra nativ" und somit eindeutig gesetzeswidrig.

"Gut", könnten sich die Fälscher sagen, "setzen wir eben künstliche Polyphenole bei". Doch für einmal würden sie sich ins eigene Fleisch schneiden, denn "gekaufte" Polyphenole sind (noch) äusserst teuer auf dem Markt und eine Korrektur von minderen Ölen würde sich finanziell nicht lohnen.

Ein anderes Kriterium wurde jedoch endgültig als Qualitätsentscheid verankert und zwar nicht nur für Bio-Olivenöle (s. auch Olivengeflüster 15): der Gehalt an so genannten Weichmachern. Olivenöl hat die Eigenschaft Weichmacher aus Kunststoffen zu lösen und sich diese "einzuverleiben". In grossen Mengen in den menschlichen Körper gelangt können diese Weichmacher krebserregend sein. Ein traditionell hergestelltes Olivenöl wird jedoch immer einen minimalen Anteil an Weichmachern haben. Die Oliven kommen bereits bei der Ernte mit Kunststoff in Berührung. Über die am Boden ausgelegten Planen, über die Handrechen, über die Kunststoff-Finger der Erntemaschinen. Innerhalb des Verarbeitungsprozesses wurden die Berührungspunkte vor zwei Jahren ausgemerzt. Es werden nur noch Abfüllschläuche, Transportbehälter etc. ohne Weichmacher benutzt. Für einmal sind die industriellen Erntemethoden mit Rüttelmaschinen und "Baumdreschern" im Vorteil was ein Qualitätsmerkmal betrifft. Denn diese Ungeheuer müssen ja aus Stahl sein und Stahl braucht keine Weichmacher...und bald wird es vermutlich Erntepflanzen und Netze, Handerntemaschinen- und Geräte ohne Weichmacher geben. Denn die Messmethoden sind wirklich

"haarspalterisch". Eine Handerte darf deshalb jedoch nicht als "minderwertig" eingestuft werden, nur weil etwas messbar gemacht wurde!  
Als Vergleich könnte man vielleicht 100 kg Salz in den Zürichsee werfen. Der Salzgehalt ist durch ausgefeilte Analysemethoden nachweisbar - ist der Zürichsee dadurch nun zu einem Salzsee geworden?

---

## 2. Functional Food

---

Manchmal lese ich Dinge die ich am Liebsten eins zu eins weitergeben würde, weil sie mir so gut gefallen...diesmal tu ich es einfach:  
Abgeschrieben von Andreas März, Olivenölproduzent in der Toskana:

### *Essen gegen Schuldgefühle*

Je ungesünder wir leben, desto hellhöriger reagieren wir auf alles, was uns Gesundheit verspricht. Das weiss die Lebensmittelindustrie schon lange und praktiziert mit dieser Masche erfolgreich Wertschöpfung.

Bei Danone, 13 Milliarden Euro Umsatz (2005), Lebensmittelmulti mit Sitz und Ursprung in Frankreich, ist man sich im Klaren darüber, dass der kommerzielle Wert eines simplen Yoghurts begrenzt ist. Man kann es mit Fruchtaromen würzen, den Fettgehalt rauf- und runtersetzen, es in Diät- oder Dessert-Versionen anbieten: die mögliche Wertschöpfung bleibt gering, da die Marketingabteilung es im Grunde mit einem landwirtschaftlichen Produkt - Yoghurt - zu tun hat, dessen Wert jeder Konsument kennt.

Mit auf "wissenschaftlichen Erkenntnissen" aufbauendem Zusatznutzen hingegen lässt sich schon besser Marketing treiben. Vom Erfolg der so genannten "probiotischen", mit Fermenten angereicherten und einen flotten Stuhlgang versprechenden Yoghurts ermuntert, bietet man jetzt Yoghurt für die Haut an. Gute Geschäfte verspricht man sich bei Danone mit Essensis, einem mit dem Extrakt von Gurkenkraut (Borretsch), Polyphenolen des Grüntees und Vitamin E angereicherten Yoghurt. "Dermonutrizione" (Anm. von Rolf: Hauternährung) nennt man den neuen Nepp.

Nicht einfacher als Yoghurt haben es Nudeln: Die Gewinnspanne leidet unter natürlichen Limiten. Deshalb lässt sich auch Italiens Pasta-König Barilla was für



Leichtgläubige einfallen: Alixir heisst die Marke. Sie bezeichnet Müsli, Crackers, Süsdrinks, Snacks, etc., etc.

Die Zwischenmahlzeiten sind in vier gesundheitlichen Geschmacksrichtungen zu haben: Herz-Kreislauf, Immunsystem, Magen-Darm, Verlangsamung der Zellalterung.

Barilla soll in die neue Sparte zehn Millionen Euro investiert haben, um den Anschluss an den Markt nicht zu verlieren, der allein in Italien 1,3 Milliarden Euro wert ist.

Unser gesundheitlicher Erzfeind ist das Essen. Wir essen uns fürs Leben gern zu Tode. Genau bei diesem Widerspruch haken die Marketingspezies der Lebensmittelindustrie ein: Die unbequeme Wahrheit: "FdH, friss die Hälfte", macht niemandem Spass und niemanden reich. "Iss dich gesund und schlank und schön!" Das ist Musik, so was passt uns in den Kram! Da stellen wir uns gerne dumm, kaufen überteuertes Süszeug und knabbern selig unser Gewissen ruhig.

Zum Thema "Marketing auf Teufel komm raus" gibt es übrigens ein Buch das mir (Rolf) sehr gut gefallen hat. Geschrieben von einem Insider und als Roman verpackt. Mehr hier:

<http://www.books.ch/shop/action/productDetails?aUrl=90007790&artId=1256840>

---

### 3. Ewiges Heimweh

---

Gleich noch mal etwas Abgeschriebenes...diesmal jedoch aus meiner eigenen Feder. Sprich aus meinem Wanderführer, der Ende 2007 im conrad-stein-verlag erschienen ist.

Mindestens so viel Freude wie die Wanderung selbst hat mir das Verfassen der einzelnen Kapitel über *Land und Leute* gemacht. Da habe ich versucht mit möglichst wenig Worten möglichst viel über Eigenheiten und Begebenheiten Griechenlands und seiner Bewohner aus der Sicht eines Migranten wiederzugeben.

Ich werde die einzelnen Kapitel in loser Folge im Olivengeflüster einfließen lassen und beginne heute mit

#### *Ewiges Heimweh*

Es ist möglich, dass die Kinder von Griechen, die in der dritten Generation im Ausland leben, nicht mehr eine ganz so enge Beziehung zu ihrem Heimatland haben. Entwurzelte Griechen gibt es jedoch kaum. Auch wenn ein Grieche, und deren sind viele, schon etliche Jahre im Ausland lebt, seine Sehnsucht und sein Denken bleiben mit Griechenland verhaftet. Es leben ungefähr gleich viele Griechen im Ausland wie im Land selbst (im Juli 2006 zählte Griechenland 11.100.000 Einwohner). Die bevorzugten Magnete für ein "besseres Leben" sind die USA, Kanada, Australien und Deutschland. Dieses bessere Leben wird jedoch rein wirtschaftlich bemessen, das Herz bleibt in Griechenland und besonders im Heimatdorf. Auch "nur" nach Athen Abgewanderte sprechen mindestens einmal pro Woche von "zu Hause" und meinen damit das Dorf, in dem ihr Herz geblieben ist. Ihrer Heimatverbundenheit geben sie in den letzten Jahren auch immer mehr

Ausdruck, indem sie das in der Ferne verdiente Geld in ihr Dorf zurückfließen lassen. Viele vor dem Zerfall stehende Häuser werden mit viel Liebe und Geduld im traditionellen Stil wieder hergerichtet, auch wenn diese dann nur in den Ferien oder an verlängerten Wochenenden bewohnt werden. So richtig zurück wollen jedoch nur die Wenigsten, denn das Leben in der Stadt oder im Ausland hat doch viel mehr Annehmlichkeiten. "Wenn ich dann mal in Pension gehe ...", heißt es und das Leben in der Fremde mit dem Herzen im Heimatort geht weiter. So lange, bis die Sehnsucht wieder Überhand hat, der Jahresplan Ferien anzeigt oder ein Familienanlass eine unausweichliche Möglichkeit bietet, zu den Wurzeln zurückzukehren.

Von Patriotismus im landläufigen Sinn kann hier jedoch nicht die Rede sein. Es geht meiner Meinung nach viel eher um eine Verwurzelung des Herzens, als um das Vertreten von nationalem oder regionalem Gedankengut.

Auf sehr schöne und amüsante Weise zeigt dies der Film "My big fat greek wedding". Ich empfehle Ihnen, vor der nächsten Griechenlandreise als Vorbereitung zu einem Kennenlernen von Land und Leuten, diesen Film anzuschauen. Er spiegelt, wenn auch zum Teil in etwas überspitzter Form, sehr hintergründig die Mentalität der Griechen in diesem Zusammenhang wider. Viel Spaß! Übrigens, auch der inzwischen über vierzigjährige Klassiker "Alexis Zorbas" zeigt Begebenheiten, die auch heute noch passieren könnten.

---

#### **4. Ein anderes Rezept - Badeöl**

---

An kalten Abenden immer etwas Schönes, wenn es draussen chutet und unwirtlich ist, ist ein warmes Bad einlaufen zu lassen, sich einfach genüsslich zurückzulehnen und zu träumen oder sich ganz einfach zu erholen. Diesen Effekt könnt Ihr mit folgendem Rezept noch um ein Vielfaches steigern:

##### **Badeöl 'Sternenhimmel'**

- 1 Esslöffel flüssigen Honig
- 2-3 Esslöffel Eures Olivenöls
- 8 Tropfen Sandelholz-Duftöl
- 7 Tropfen Muskatellersalbei-Duftöl
- 5 Tropfen Orangen-Duftöl

Die Zutaten gut miteinander in einem Glas vermischen und erst ins Badewasser verteilen wenn man schon drin ist, da sich die ätherischen Öle ziemlich schnell verflüchtigen. Keine Angst vor Olivenöl im Badewasser! Im Gegenteil: man kann auf jegliches nachträgliches Eincremen nach dem Baden verzichten. Es gibt eine wunderbar zarte Haut und auch die Bettlaken werden nicht verschmiert! Ausserdem sind Honig und Olivenöl im Abwasser bestimmt umweltverträglicher als mancher teure Badeschaum.

Die Duftöle sollten von bester Qualität sein. Wir können die Farfalla(CH)- oder Primavera (D)-Produkte bestens empfehlen. Finden kann man diese in den meisten Drogerien oder Bioläden.

---

## 5. Der Olivenhaini meint...was ist schon messbar?

---



Ist doch wieder mal typisch Mensch! Millionenbeträge ausgegeben um messbar zu machen was von Natur aus einfach gut ist. Es wird analysiert, aufgeschlüsselt, erforscht, entdeckt, wieder über den Haufen geworfen und ein ohrenbetäubendes Geschrei darum gemacht. Olivenöl-Fälschern werden ganze Rezepturen sozusagen frei Haus geliefert. Sie bekommen alle Grenzwerte für ein Olivenöl serviert und brauchen diese nur noch als Gedankenstütze in ihre Labors zu hängen. Ein bisschen von dem reingeben, ein wenig von jenem wegnehmen, immer schön an den Grenzwerten bleiben damit es ja nicht auffällt und das ganze Gepansche mit einem Etikett "extra vergine" in die Regale gebracht. Mit einer Gewinnspanne die mich zum Heulen bringt...und den Olivenbauer der jetzt gerade unterhalb von meinem Hain erntet noch mehr, denn er hat am Allerwenigsten davon.

Für mich ist das alles wieder einmal viel einfacher. Denn ich mache das wie es der Rolf und die Sonja mit ihren Kunden machen. Ich kenne da jemanden, der gutes und ehrliches Olivenöl herstellt. Bei dem hole ich was ich für ein Jahr brauche und basta. Da weiss ich was ich habe und brauche mich nicht mehr darum zu kümmern. Doch was noch viel erfreulicher ist: ich kann meinen Blickwinkel auf andere Dinge lenken, als auf Gerangel um Olivenölqualität. Ich kann mich den für mich wichtigeren Dingen in meinem Leben zuwenden. Meiner Lebensfreude zum Beispiel. Ich will gar nicht alles messen und analysieren. Ich verlasse mich viel lieber auf meinen Bauch und mein Herz, als dass ich meinen Kopf mit Zahlen und Grenzwerten voll stopfe. Und mein Bauch sagt mir: "die Natur birgt alles in sich". Mein Herz doppelt nach: "frohen Herzens lebt's sich am Gesundesten" und der Kopf kann nur noch lautlos nicken...

---

Ja, manchmal wäre es ganz schön ein Olivenhaini zu sein. Doch wer hindert uns, vermehrt auf Bauch und Herz zu hören, wenn uns der Kopf mal zu schwer wird? Ich glaube, was der Olivenhaini ganz natürlich macht, das können wir ganz gut auch als Menschen umsetzen.

Mit lieben Grüßen aus Herz und Bauch  
Rolf und Sonja