

# Herbst-Olivengeflüster

- Neues aus dem Olivenhain -

## Info Nr. 77



21.09.2014

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: [Unsubscribe](#)

Alle bisherigen Olivengeflüster sind [hier](#) zu finden.

Yàssou - hallo [first name]

Der 21. September, Sonnenwende von Sommer zu Herbst - unter anderem. Hast du gewusst, dass der 21.09. auch Weltfriedenstag ist? Ehrlich gesagt habe ich dies erst diese Woche erfahren. Der 21.09. ist auch Unabhängigkeitstag von Malta, oder Motorola kriegte am 21.09.1983 die Zulassung für das weltweit erste Handy (800 g schwer!). Am 21.09.1937 kam J.R. Tolkiens weltberühmtes Buch 'der Hobbit' auf den Markt und am 21.09.1980 beendete Gérard d'Aboville nach 72 Tagen die erste Atlantiküberquerung mit dem Ruderboot. Moritz Leuenberger hat am 21.09. Geburtstag, zusammen mit meinem Schwager Roger, und am 21. September 2014? -> das Herbst-Olivengeflüster mit folgenden Themen:

- 
- 1. Polyphenole in Hülle und Fülle...**
  - 2. Wein? - Nein!**
  - 3. Skandälchen**
  - 4. Rezept: Lukumades**
  - 5. Der Olivenhaini meint...Frittieren**

---

## 1. Polyphenole in Hülle und Fülle...

---

Vor etwas mehr als vier Jahren, [im Olivengeflüster 45](#), hatte ich geschrieben, dass es irgendwann mal soweit kommen wird: Gentech-Polyphenole in der Lebensmittelindustrie. Nun ist es soweit... wenigstens auf der Forschungsebene. Das Österreichische Forschungszentrum Austrian Centre of Industrial Biotechnology hat zusammen mit dem Schweizer Chemieunternehmen Lonza ein Verfahren entwickelt welches erlaubt ein Phenol der Olive (das Hydroxytyrosol) künstlich zu produzieren. Carbonsäure soll von einer genetisch veränderten Mikrobe zu 100% in das Antioxidans der Olive umgewandelt werden können.

Vielleicht bin ich ein heilloser Romantiker, doch ich sehe immer noch nicht ein, warum etwas chemisch produziertes den Lauf der Natur ersetzen soll. Ab sofort könnte es sehr einfach werden, aufgrund der messbaren Werte, jedes Olivenöl als ein Spitzenöl zu deklarieren - nach Zufügen von künstlichen Polyphenolen. Könnte sich in Zukunft ein Kleinproduzent der ein Olivenöl mit natürlich hohem Polyphenolgehalt produziert überhaupt noch behaupten? Einmal mehr nur noch durch Direktvermarktung. Denn er würde es noch schwerer haben in Sachen Preis und seine Chancen auf dem normalen Lebensmittelmarkt würden noch einmal mehr sinken. Da die Rohstoffe für Hydroxytyrosol billig sind würde industrielles Olivenöl mit 'sagenhaften Polyphenolwerten' kaum merklich teurer werden als bisher. Es würde einem lediglich eine Spitzenqualität zu einem sagenhaft günstigen Preis vorgegaukelt werden - UND jeder würde dann nachmessen können, dass es auch so ist, denn die Messgeräte unterscheiden nicht zwischen künstlichen und natürlichen Polyphenolen.

Um solche Dinge einigermaßen begreifen zu können helfen mir oftmals Analogien. In diesem Falle bin ich auf folgende Analogie gekommen: Es ist Sommer. Ich sehne mich nach Sonne und Wärme, doch es regnet Wochen lang und es ist kalt. Meine Haut 'schreit' nach Sonne doch ich kann nicht der Sonne nachreisen; also gehe ich in ein Solarium. Meine Haut kriegt künstliche Wärme, kriegt künstliches UV-Licht und in Gedanken liege ich an der Sonne. Ich mache das regelmässig den ganzen verregneten, kalten Sommer über. Am Ende bin ich sogar braun geworden. Die sicht- und messbaren Werte meiner Haut weisen ganz klar 'Braunpigmente' auf. Weil ich nun sogar braun geworden bin könnte ich ja allen sagen ich sei täglich an der Sonne gelegen - würde ich nun, um ein bisschen anzugeben, lügen oder nicht?

---

## 2. Wein? - Nein!

---

Der Titel bezieht sich nicht auf meine Einstellung zu Wein...;-) im Gegenteil - ich trinke täglich meinen Wein zum Abendessen und es würde mir etwas fehlen wenn es nicht so wäre. Der Titel ist eine kurze Antwort auf eine uns immer wieder gestellte Frage:

"Kann man bei euch auch griechischen Wein kaufen?"

"Nein".

"Warum nicht?"

"Weil... ",



...bis vor etwa 15 Jahren war griechischer Wein, neben Retsina, vor allem als 'Hauswein' ein Begriff. Nur, den meisten Nichtgriechen hatte er ausserhalb eines Urlaubs in Griechenland nicht besonders geschmeckt. Vor der mittlerweile in den Tavernen allgegenwärtigen bag in box war das Fass mit Hauswein an der Tagesordnung. Bis das Fass jeweils halb leer war, war es in der Regel kein Thema. Für die zweite Hälfte des Fasses hatte der Wirt einfach behauptet sein Wein wäre so und er sei gut so...mit Essigstich. Das gleiche Produkt gab es auch im Tante Emma Laden in Petflaschen abgefüllt.

Doch wie gesagt, das ist Jahre her und mittlerweile gibt es kultivierte griechische Weine. Weine die mit Sorgfalt, Kenntnis und Passion hergestellt werden. Das Ergebnis ist eine Vielfalt an guten und sehr guten Weinen, oft auch aus endemischen Traubensorten. Doch damals wie heute sind diese Weine vor allem in Griechenland und nur bedingt im Ausland erhältlich. Die Frage an uns ist also berechtigt. Wir wären ja an der Quelle, haben die benötigten Verkaufsberechtigungen und sind eh im Sommer in der Schweiz. "Gleichzeitig mit Olivenprodukten Wein auszuliefern wäre doch möglich. Ausserdem könntet ihr ja auch mehr Geld verdienen." Wenn es einfach nur das Geld wäre das mich interessieren würde, ja, dann könnte ich das machen. Wein einkaufen, in die Schweiz bringen, verkaufen, fertig. Doch ich habe ganz einfach keine Lust dazu. Ausserdem gibt es sehr feinen Schweizer Wein :-)

---

### 3. Skandälchen

---

Vergangenen Sommer sind sie mir wieder aufgefallen...die Olivenöl-Aktionen bei den Grossverteilern.

Wenn Sonja und ich gemeinsam am Einkaufen sind, haben wir klare "Gewaltentrennung" - sie kauft ein und ich gucke mir die Regalinhalte genauer an ;-)) und da stehen sie dann, aneinander gereiht, die grossen Namen der Olivernölbranche. Teilweise zu Preisen wo ganz klar ist, dass jemand in der Kette nicht berücksichtigt wurde; der Produzent. Doch darüber habe ich schon genug geschrieben.

Dass bei einem Grossverteiler nur Grossproduzenten Platz haben können liegt ja eigentlich auf der Hand. Dass diese Grossproduzenten aber nie genug kriegen, da hapert es wieder bei meinem Verständnis. Ok, lassen wir sie weiterhin panschen und ihre dubiosen Geschäfte machen. Irgendwann fliegt es ja doch auf - siehe [hier](#).

Doch bis dann sind die Billigöle meistens schon in den Regalen der Grossverteiler. Und diese haben bestimmt nur im besten Wissen und Vertrauen eingekauft, oder? Auch ihnen kann man nicht wirklich böse sein, denn sie machen ja nur ihren Job. Und ihr Job ist es nun mal möglichst billig einzukaufen und dafür auch möglichst wenig Zeit aufzuwenden, denn das weiss heute jeder, Zeit ist Geld. Und es würde einiges an Zeit in Anspruch nehmen um sich Hintergrundaufklärungen zu holen und dann, ja dann müssten sie einsehen, dass wenn sie auch nur einen Funken Qualitätsanspruch haben, dass

einigermaßen gutes Olivenöl sooo billig gar nicht sein KANN. Doch bei einem seriösen Produzenten wäre es dann wieder zu teuer - Teufelskreis geschlossen.

Also bleibt eigentlich nur eins: die Mündigkeit des Verbrauchers, deine und meine Mündigkeit zu sagen: "Nein danke, hier kann etwas nicht stimmen."...

Ja, und bis ich dann mit meinen Gedanken soweit bin, steht Sonja bereits an der Kasse...

---

#### 4. Rezept: Lukumades

---

Ein kleiner Vorgeschmack aus Sonjas altem neuen Buch und Trendsetter... **Backen mit Olivenöl**, welches im Frühjahr in neuer Form erscheinen wird :-))

Die Lukumades sind eine weit verbreitete griechische Leckerei, original in Olivenöl ausgebacken...

*Zutaten für das Originalrezept (ca. 35 Kugeln)*

250 g Bauernmehl, fein  
1 TL Zimt  
¼ TL Himalayasalz  
10 g Frischhefe  
120 ml Wasser  
1 EL Honig  
1 EL Olivenöl nativ extra  
500 - 700 ml Olivenöl zum Ausbacken

#### *Garnitur*

Zimtpulver  
1 Tasse Honig



#### *Zubereitung*

- Mehl, Zimt und Salz in eine Schüssel geben, eine Vertiefung formen, die in wenig lauwarmem Wasser aufgelöste Hefe in die Vertiefung giessen und 2-3 EL Mehl unterrühren. Diesen Vorteig 15 Min. gehen lassen
- Wasser erwärmen, Honig darin auflösen, zum Mehl giessen, Olivenöl zugeben und alles zu einem weichen elastischen Teig kneten. Mit feuchtem Tuch bedeckt bei Zimmertemperatur ca. eine Stunde gehen lassen.
- Olivenöl in einer hohen Pfanne oder Topf erhitzen bis sich aufsteigende Bläschen bilden. (Die Bällchen sollen im Öl schwimmen)
- Ein Teelöffel voll vom Teig abstechen, daraus eine Kugel formen und im Öl knusprig braun ausbacken.
- Die Lukumades auf einem Teller anrichten, mit Honig beträufeln und mit Zimt bestreuen.

En Guete!

---

## 5. Der Olivenhain meint... Frittieren

---



Da fragt mich der Rolf doch tatsächlich ob ich eigentlich Olivenöl auch zum Frittieren benutzen würde! Manchmal habe ich das Gefühl der wird langsam ein bisschen vergesslich. Die beiden haben doch von mir gelernt, dass man Olivenöl nicht nur für die Salatsauce brauchen kann. Dass man es auch zum Kochen brauchen kann und es erst noch viel gesünder dafür ist als manch anderes Fett. Zum Backen, Anbraten, Dünsten, im Wok und eben auch zum Frittieren. Und dann fragt er mich so etwas... Gut, vielleicht hat er die Frage nicht ganz ernst gemeint. Ein bisschen geschmunzelt hatte er nämlich.

Auf jeden Fall ist zurzeit mein Lieblingsgericht in Olivenöl ausgebackene Sardinen - leeeeecker, kann ich euch sagen. Nein, nicht die aus der Dose, ganz frische Sardinen, direkt vom Fischer. Ihr könnt ja bei eurem Fischhändler mal nachfragen ob er solche hat - es lohnt sich :-)

Und noch etwas zum Frittieren; und dies weiss ich von Rolf und Sonja und die wissen es von ihrem Chemiker, dem Nikos: Gutes Olivenöl kann man vier bis fünf Mal zum Frittieren gebrauchen und danach hat es, und jetzt haltet euch fest, ungefähr die gleiche chemische Zusammensetzung wie ein raffiniertes Olivenöl aus dem Supermarkt...das muss man sich einmal vorstellen...

---

Nicht nur der 21. September ist ein besonderer Tag, auch der 23. - es ist der [Tag des Olivenbaums](#). So oder so wünschen wir euch von Herzen einen tollen Herbst und schicken euch dazu liebe Grüsse aus dem Olivenhain

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