

Herbst-Olivengeflüster

- Neues aus dem Olivenhain -

Info Nr. 102



21.09.2017

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

Der 21. September, ein Tag vor der Sommer-Herbst-Sonnenwende, zwei Tage vor dem Tag des Olivenbaums, zehn Tage vor Ablauf von [Rolfs Crowdfunding](#) für den E4-Peloponnes, höchste Zeit für ein neues Olivengeflüster mit folgendem Inhalt:

-
1. OliPhenolia
 2. Gelati
 3. Ein gutes Jahr
 4. Rezept: Lauwarmer Zucchinalat
 5. Der Olivenhaini meint... Wandervogel

1. OliPhenolia



“Ganz schön bitter”, ist der erste Eindruck, “auch wenn das eine von beiden mit Traubensaft versüsst ist.” Dies meine Reaktion beim Versuchen dieses “Wundermittelchens”.

Wundermittelchen? Als solche werden Nahrungsergänzungsmittel ja oftmals angepriesen. Und ein Nahrungsergänzungsmittel ist auch OliPhenolia.

In der Vergangenheit hatte ich immer wieder mal über die Restenverwertung bei der Olivenölherstellung berichtet. Diesmal geht es um die Weiterverwertung des so genannten Olivenvegetationswassers. Ein bisschen störe ich mich an diesem Kunstwort, denn es handelt sich um nichts anderes als das bei der

Olivenölherstellung anfallende Abwasser. In jedem Haushalt fällt Abwasser an. Es kommt in eine Kläranlage und als Trinkwasser wieder zurück in den Haushalt. Nun gut ... Olivenvegetationswasser entsteht direkt nach dem Press- oder Extraktionsvorgang in einer Zentrifuge, die das Wasserölgemisch mechanisch vom leichteren Öl trennt. Aus dem einen Hahn läuft frisches Olivenöl, aus dem anderen Olivenvegetationswasser. Wissenschaftler fanden heraus, dass in diesem sehr bitteren Abwasser ein hoher Prozentsatz an wertvollen, wasserlöslichen Polyphenolen enthalten ist. Ein gutes Olivenöl hat um die 250 mg/kg Polyphenole. Dies erreicht man nur, wenn Sorgfalt bei der Herstellung Priorität hat (unser [diesjähriges](#) Olivenöl hat übrigens 272 mg/kg).

Die Fattoria La Violla in Italien ist einen Schritt weiter gegangen und hat durch einfache Filtration ein Nahrungsergänzungsmittel mit dem alles sagenden Namen OliPhenolio geschaffen. Laut ihren eigenen Angaben enthält dieses aufbereitete Olivenvegetationswasser etwa das 20fache an Polyphenolen wie ein gutes Olivenöl. Allen voran das Hydroxytyrosol, bekannt für seine oxydationshemmende Wirkung auf die Zellen und den Schutz vor freien Radikalen.

Als eher praktisch veranlagter Typ habe ich mir eine Packung schicken lassen, um mir ein genaueres Bild zu machen. Übrigens alles in Bio/Demeter-Qualität. Fazit: OliPhenolio ist für mich sehr glaubwürdig. Ich persönlich glaube nicht an Nahrungsergänzungsmittel die aus Extrakten, Teilextrakten oder sogar synthetisch hergestellt sind. Da vertraue ich vielmehr meinem Körper, dass er weiss was er braucht und dies auch aus der Nahrung nimmt, die ich ihm zuführe. Dazu gebe ich den Essgelüsten nach, die mein Körper mir aussendet. Auch glaube ich ganz allgemein (noch) nicht an Prävention durch Nahrungsergänzungsmittel, das heisst, wenn ich von dem oder jenem mehr zu mir nehme, werde ich für diese oder jene Krankheit weniger anfällig.

Dass jedoch Produkte wie OliPhenolio therapeutische Erfolge erzielen wenn man bereits krank ist, das kann ich mir sehr gut vorstellen. Denn es ist in seiner ganzen Komplexität erhalten und es wird ihm nicht einfach der vermeintlich beste Anteil des Ganzen entzogen. Auch in der Darmkrebsforschung wurden natürliche Polyphenole mit Erfolg eingesetzt.

Fattoria La Vialla verschickt zusammen mit dem OliPhenolia eine Broschüre - ein Auszug davon [hier](#) als PDF.

Wer sich mehr mit dem Thema befassen möchte, oder wie ich, bestellen und dann weitersehen, der kann das [hier](#) tun. Der Versand in die Schweiz ist übrigens problemlos, und mit keinen zusätzlichen, wie etwa Zoll- oder ähnlichen Überraschungskosten verbunden. Da arbeiten die Leute der Fattoria La Vialla sehr transparent auf angenehmem Niveau.

2. Gelati

Bleiben wir gleich noch ein wenig in Italien ...

Olivenöl in Süßigkeiten ist ja keine Neuigkeit. Sonja gibt dies ja schon seit 15 Jahren mit ihrem Dauerbrenner [Backen mit Olivenöl](#) weiter und in der mediterranen Küche wird es seit jeher in der Zuckerbäckerei eingesetzt. Seit etwa zwei Jahren nun auch im Glace (zu deutsch: Speiseeis :-).

Italienische Eisdielen werben geradezu mit innovativen Olivenöl-Kreationen.

“Unsere Eisaromen sind frisch und voll und dank der exklusiven Verwendung von Olivenöl machen sie nicht durstig, während sie dir ein herrliches Gaumengefühl beschieren”, schwärmt etwa Alessandro Leo, der Betreiber der Gelateria Alexart. Er hatte es zwar bis ins [Finale der Gelato World Tour](#) in Rimini geschafft, doch einen Podestplatz konnte er damit (noch) nicht erreichen.

Sein Rezept sei ein Geheimnis, meint er ... doch [hier eines](#), das auch die Variante “ohne Glacemaschine” enthält. Zu spät für Glace weil der Sommer vorbei ist? Es ist nie zu spät für Glace :-), wenn man Lust darauf hat.

In wieweit die Gelati-Industrie mit Olivenöl an Stelle von Rahm nun auch im “Vegan-Trend” mitmischen will sei dahin gestellt. Manchmal möchte man ja einfach auch nur etwas Neues ausprobieren. Wenn die umgesetzte Idee Anklang findet, gibt es wieder etwas Neues auf dem Markt. Vielleicht ein vorbeigehender Trend, vielleicht etwas Bestehendes. Sicher ist jedenfalls: ein italienisches Olivenöl-Gelati herzustellen gelingt auch mit griechischem Olivenöl :-)

3. Ein gutes Jahr

Die Landwirtschaft ist ja ein Zweig für dessen (Über)Leben das Wetter eine entscheidende Rolle spielt. Was dabei alles “in die Hose gehen” kann, möchte ich an dieser Stelle nicht aufzählen, es wäre eine lange und auch ein wenig belanglose Liste. Denn sie ist immer wiederkehrend.

Die Olivenernte 2016-17 war eine der schlechtesten, seit wir in den letzten 21 Jahren mit von der Olivenölpartie sind. Und auch die zwei Jahre davor beklagten sich viele Olivenbauern, nicht nur in Griechenland, sondern allgemein im europäischen Mittelmeerraum. Dieses Jahr sieht es anders aus. Es ist eine Pracht, diese von Oliven strotzenden Bäume zu sehen. Und ich gehe davon aus, dass der Regen genau im



richtigen Zeitpunkt einsetzen wird, um eine Superernte zu beschern.

So oder so wissen wir jetzt schon, dass auch nächstes Jahr keine Preisänderung bei uns statt finden wird. Den Preisentwicklungen auf dem internationalen Olivenölmarkt zufolge hätte wir dieses Jahr den Preis etwas anheben müssen ... doch unser Geschäft basiert nun mal nicht auf Maximierungsrechnungen. Viele Entscheidungen treffen wir aus dem Bauch heraus und nicht mit dem Taschenrechner. Und vor allem sind wir immer noch sehr dankbar, dass wir mit unserem Tun etwas zur Freude von Menschen beitragen dürfen. Etwas zur Freude auch in deinem Alltag, und wenn es nur ein paar Tropfen wunderbares Olivenöl sind :-)

4. Rezept: Rezept: Lauwarmer Zucchinisalat

Dieses Rezept mag etwas "einfach" erscheinen, doch oftmals sind es ja die kleinen Beilagen die begeistern ... und nach dem Essen vielleicht noch das Dessert im Gelati-Artikel ...

Als Beilage oder Vorspeise für 4 Personen



Zutaten

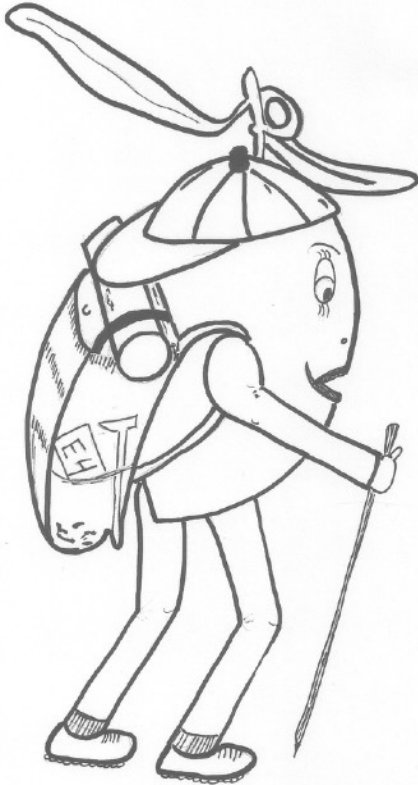
4 Zucchini in feine Stäbchen geschnitten
etwas Currypulver,
Oreganoblättchen und Meersalz
2 EL Olivenöl nativ extra
2 EL Aceto Balsamico

Zubereitung

Die Zucchinistäbchen 5 Min. mit Olivenöl in der Bratpfanne unter ständigem Wenden braten. Mit dem Aceto Balsamico übergießen. Würzen und während weiteren 2 Minuten stetig wenden. Vom Feuer nehmen und etwas abkühlen lassen vor dem Verzehren.

Schmeckt am besten lauwarm!! en Guete!

5. Der Olivenhaini meint... Wandervogel



Hey, gehörst du auch zu den Leuten die ab und zu sagen: "Ah, genau! Das wollte ich ja auch noch machen heute. Habe ich doch glatt vergessen und jetzt ist es schon wieder Abend...".

Vielleicht geht es dir ja mit dem [Crowdfunding von Rolf](#) so - wenn ja, dann mache es doch gleich jetzt; meine Meinung dazu kannst du ja auch später noch lesen.

Crowdfunding? Ja, ich habe bis vor kurzem auch nicht genau gewusst, was das ist. Es ist etwas wo jeder mitmachen kann, wenn jemand anderer eine gute Idee hat, jedoch das Geld dafür fehlt. Müssen tut da niemand mitmachen, aber können. Und der, der eine Idee hat, muss sich nicht mit Krediten herumschlagen. Von da her schon eine tolle Sache, denn es entsteht etwas zusammen mit Gleichgesinnten und nicht über eine Institution die mit Zins und Zinseszinsen reich wird, ohne eine Beziehung zum Projekt zu haben. Finde ich. Und bei uns Olivenhainis klappt das schon seit jeher so. Es heisst zwar nicht Crowdfunding, sondern einer hilft dem anderen. Auch unsere Baumhäuser zum Beispiel bauen wir so, auch wenn die Banken keine Freude an uns haben

... Oder findest du, es sei eine moderne Art von Betteln? Sage mir doch einfach deine Meinung darüber. Bin gespannt darauf!

Und vielleicht gefällt es dir selber ja gar nicht. Das mit dem Wandern meine ich. Zu anstrengend und so. Aber vielleicht gefällt es deinen Freunden. Oder deinen Familienmitgliedern. Oder deinen Arbeitskollegen. Oder deinen Nachbarn. Oder sonst jemandem in deinen Kontakten. Behalte es nicht für dich! Denn weisst du, was die Social Media angeht, da ist der Rolf ein wenig ein Dinosaurier; kein Facebook, kein Instagram, kein Twitter, kein G+, kein Pinterest, kein LinkedIn, was soll man da noch sagen.

Wäre jedoch toll wenn das [Crowdfunding](#) trotzdem zustande kommen würde. Und in 10 Tagen läuft die Zeit ab. Denn so etwas ist befristet, das läuft nicht ewig. Auch wenn, so wie ich den Rolf kenne, er sich nicht davon abhalten lassen würde das Projekt durchzuführen. Wenn das Ziel nicht erreicht würde, meine ich.

Und der Rolf hat mir auch gesagt, dass wenn du da nicht mitmachen, aber trotzdem etwas spenden willst, das geht auch über seine Webseite. Einfach auf den gelben Spenden-Knopf unten auf [dieser Seite](#) klicken.

Und übrigens: hier ein interessantes Datum für deine Agenda:

Jannis Zinniker, ein begeisterter Wanderer, wird am Mittwoch, 25. Oktober in Ostermündingen von seinen Wander-Erlebnissen auf dem E4-Peloponnes erzählen - vielleicht hast du ja Lust und Zeit? [Hier mehr](#).

Ja, lieber Olivenhaini, vielen Dank für deine Unterstützung auch ausserhalb deines Olivenhains, für den Wanderweg den du ja auch schon gewandert bist! Und euch allen, die ihr euch noch daran beteiligt, jetzt schon herzlichen Dank, sowie ganz herzlichen Dank denen die bereits mitmachen!

Mit lieben Grüßen aus einem wunderschön spätsommerlichen Süden
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