

Sommer-Olivengeflüster

- Neues aus dem Olivenhain -

Info Nr. 93



21.06.2016

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

Eigentlich würden wir euch gerne ein paar Sonnenstrahlen aus dem Süden in den Norden schicken...doch das geht nicht...denn wir sind ja auch hier. Hier in der Schweiz von wo auch dieses Olivengeflüster kommt:

-
- 1. Bis zu euch in die Küche**
 - 2. Mineralöle, das Resultat**
 - 3. bag in box durchleuchtet**
 - 4. Deftig für Schlechtwetter: Rolfs Spinat-Lasagne mit Schinken und Feta**
 - 5. Der Olivenhaini meint...alles Regen oder was?**

1. Bis zu euch in die Küche



Der Qualitreff 2016 ist bereits wieder Vergangenheit. Zum vierten Mal hat er in dieser Form stattgefunden. Viele bekannte Gesichter sind aufgetaucht, teilweise bereits ebenfalls zum vierten Mal! Für diese Treue können wir uns einfach nur aus tiefem Herzen bedanken.

Es wurde viel geplaudert, ausgetauscht, angeregt diskutiert, entdeckt, gegessen, getrunken und neue Bekanntschaften wurden geschlossen. Auch Herausforder-

ungen mussten bewältigt werden. So zum Beispiel vom Küchenteam, das in ihrem Küchenzelt heftigen Regengüssen trotzen und trotzdem das Beste aus sich herausholen musste. Gerade bei unwirtlichen Wetterbedingungen ist es doch sehr wichtig, dass ein angenehmer Rahmen mithilfe einer guten Stimmung zu tragen.

Und dass die Stimmung seitens der fast sechshundert Besucher gut war zeigen auch die Rückmeldungen auf den "Papier-Oliven".

Die zwei Olivenbäume wurden im wahrsten Sinne des Wortes reich behängt und am Sonntag Abend durften wir eine "reiche Ernte einfahren." - An dieser Stelle vielen Dank allen die sich daran beteiligt haben! Wir lesen regelmässig ein paar von den Texten als "Bettmümpfeli" und können so noch längere Zeit die Freude von Neuem aufkommen lassen. Die Idee zu dieser schönen Art von Jubiläums- und anderen Wünschen hatte übrigens Fabienne, die ihr ja mittlerweile auch kennen gelernt habt. Und wer seine Bestellung nicht am Qualitreff abgeholt hat sondern sie nach Hause liefern lässt, wird sie noch kennen lernen :-). Wie auch immer unsere Produkte bis zu euch in die Küche kommen, wir wünschen euch wieder viele genussvolle Stunden damit!

2. Mineralöle, das Resultat

Im letzten Frühlings-Olivengeflüster hatte ich das Thema Mineralöle in Lebensmitteln behandelt. Bei weiteren Recherchen seither hat sich gezeigt, dass es sich um etwas handelt mit dem wir anscheinend einfach leben müssen. Mineralöle kommen fast überall vor. Vor allem jedoch, wie es scheint, in Verpackungen aus recyceltem Papier und Karton. Und da ist die Druckerschwärze der schwarze Peter. Diese ist meistens aus Mineralöl hergestellt, wird mitrecycelt, kann (noch) nicht herausgefiltert werden und kontaminiert dann mit dem verpackten Lebensmittel.

Mineralöle gelangen auch über Feinstaub in die Atemluft und so in unseren Organismus. Dieser Feinstaub wiederum ist nicht zwingend ortsabhängig sondern kann rund um die Welt getragen werden, wie etwa Saharastaub der auch bis in die Alpen getragen werden kann.

Bevor wir vor etwa drei Wochen in die Schweiz gekommen sind hatte ich unser Olivenöl auf Mineralöle testen lassen. Grenzwerte gibt es bis jetzt noch keine, sondern lediglich Richtwerte. Eine Zusammenfassung könnt ihr [hier](#) einsehen.

In Anlegung an diese Richtwerte wurde bei der Analyse unseres Olivenöls der MOSH/ POSH Wert C10 - C16 von <0.60 mg/kg (Richtwert 12 mg/kg) gemessen. Den meisten von euch dürfte es bei diesen Zahlen so ergehen wie mir: "Ähnm, was heisst das jetzt genau?"

Und da ich ja ein Freund von Analogien bin; der gemessene Wert ist ca. 25 x geringer als der maximale Richtwert, heisst also in meiner Analogie: Wenn ich an einem Abend 1 Glas Wein trinke, traue ich mir zu noch Auto zu fahren. Wenn ich bis zum Ende des Abends 25 Gläser Wein trinke, traue ich es mir eher nicht mehr zu ;-) obwohl ich noch innerhalb des Richtwertes wäre...

3. bag in box durchleuchtet



Etwas Weiteres im Bereich Lebensmittelsicherheit werden wir immer wieder gefragt. Unsere jahrelangen Kunden wissen zwar Bescheid zu diesem Thema, es kommen aber auch immer Neukunden dazu und diese stellen dann die Frage: "Ist die bag in box lebensmittelecht? Da ist doch ein Kunststoffbeutel drin und Olivenöl kann Weichmacher aus Kunststoffen herauslösen."

Vorneweg: Ja! Die bag in box IST lebensmittelecht. Und sie ist meiner Meinung nach eine der besten Innovationen in unserer 20-jährigen Olivenlaufbahn ;-)

Einen normalen Beutel wie etwa für Wein oder Apfelsaft kann man allerdings nicht verwenden. Weichmacher (Phtalate) werden in der Industrie verwendet um Kunststoffe, zum Beispiel für Abfüllschläuche oder Deckeldichtungen, geschmeidig zu machen damit diese nicht brüchig werden. Um die letzte Jahrtausendwende stiess man darauf, dass Olivenöl solche Weichmacher aus Kunststoffen herauslösen und damit kontaminiert werden kann. Als Folge mussten in Ölmühlen und Abfüllbetrieben die Abfüllschläuche gegen resistente Schläuche ersetzt werden.

Das gleiche Problem musste für bag in box gelöst werden. 2008 fanden wir schliesslich einen Kombibeutel aus zwei Lagen, innen aus resistenter PE-Folie (nur diese kommt mit dem Olivenöl in Kontakt), aussen aus einer licht- und sauerstoffundurchlässigen Alufolie.

Wenn ihr also von anderen Leuten darauf angesprochen werdet, dürft ihr mit gutem Gewissen weitergeben: "Ja, die bag in box von Rolf und Sonja sind olivenölresistent und lebensmittelecht."

Was ihr über die Qualität des Inhalts weitergebt möchte ich selbstverständlich nicht vorgeben :-))

4. Deftig für Schlechtwetter: Rolfs Spinat-Lasagne mit Schinken und Feta

...wie das Wetter zurzeit ist, darf es auch schon mal etwas Deftiges sein...

Hauptmahlzeit für 4 Personen für eine Form von ca. 25 x 20 cm mit Deckel



Füllung

ca. 16 Lasagneblätter
1 kg frischen Spinat, gewaschen und gesäubert
2-3 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
1 Bund Petersilie, fein geschnitten
200 g Fetakäse, gerieben
100 g Hartkäse, gerieben (Parmesan o.ä.)
150 g Schinken, fein geschnitten (oder Karotten in feine Würfel geschnitten)
1 EL Natives Olivenöl Extra

Zutaten Béchamelsauce

4 EL Natives Olivenöl Extra
3 EL Weissmehl
3,5 dl Milch
3,5 dl Wasser
1 Bouillonwürfel (Gemüse)
Muskatnuss und Pfeffer

Zubereitung

- Spinat dämpfen und in ein Sieb geben zum Abtropfen und Auskühlen. Restliche Zutaten vorbereiten.

Béchamelsauce

- Olivenöl kurz erwärmen und vom Herd nehmen. Mehl hinzugeben und gut rühren.
- Milch und Bouillon mischen und etwas davon zugeben. Unter ständigem Rühren und Erwärmen restliche Flüssigkeit schrittweise zugeben.
- Mit Muskatnuss und Pfeffer abschmecken
- 1.5 dl der Sauce beiseite stellen für den Schluss.

Lasagne

- 1EL Olivenöl in Form verteilen
- für die erste Lage: Ein Viertel des Spinats gleichmässig einfüllen, Frühlingszwiebeln darüber verteilen, einen Drittel der Béchamelsauce darüber giessen, Lasagneblätter deckend darüber auslegen und gut andrücken.
- für die zweite Lage: Spinat verteilen und die Hälfte Schinken und Fetakäse darüber streuen, mit Béchamelsauce übergiessen, wieder Lasagneblätter deckend darüber auslegen und gut andrücken.
- für die dritte Lage: Spinat, restlichen Schinken, Fetakäse, Béchamelsauce und Lasagneblätter.

- für die letzte Lage: Spinat, Béchamelsauce und Lasagneblätter.
- zum Schluss 1,5 dl Béchamelsauce über alles giessen und Reibkäse darüber streuen. Die Form zudecken.

Backen

- in der Mitte des Backofens bei 180 °C während ca. 45 Minuten
- für eine schöne Kruste für die letzten 10 Minuten den Deckel entfernen.

en Guete!

Dies ist kein Rezept aus Buch Backen mit Olivenöl ^{ZWEI} doch es kann nach wie vor direkt bei uns [bestellt](#) werden, der Versand erfolgt aus der Schweiz.

5. Der Olivenhain meint...alles Regen oder was?



Ich bin trotz meinem Nein im Frühling mit dem Rolf und der Sonja in die Schweiz gegangen. Wollte eigentlich zuerst wirklich gar nicht. Doch wie das so ist...die Neugier etwas von ihrem Jubeljahr mitzukriegen hat meine Reisescheu überlagert. Und ich war auch am Qualitreff. Wer hat mich gesehen? Du, ja? Dann sage mir doch wo du mich entdeckt hast - bin gespannt.

Morgen gehe ich wieder zurück in den Süden. Ja, in den Süden. In die Sonne. Apropos Sonne. Soll ich dir etwas sagen? Etwas über das Wetter, meine ich. Denn zurzeit ist das ja ein echtes Thema hier bei euch in der Schweiz. Ja, Sonne habe ich in den letzten drei Wochen noch fast keine gesehen. Aber ob du es glaubst oder nicht, mir gefällt das Wetter so wie es ist. Es ist für mich so aussergewöhnlich, dass ich es total toll finde. Echt jetzt! Bei mir gibt es zu dieser Jahreszeit vom Wetter her vor allem zwei Dinge: Sonne und blauer Himmel. So selbstverständlich, dass es fast schon langweilig ist.

Nicht so hier. Ich finde all die Wolkenbilder total spannend. Auch die vielen Regen. Als Gewitter, als Gesäusel, als Niesel, als Platzregen, als Dauerregen...eine ganze Nacht lang, unglaublich...und ich mittendrin, pitschnass in Gummistiefeln... So etwas wünsche ich mir ab und zu vor meiner Baumhöhle im Olivenhain. Einfach nur dasitzen und staunen wieviele Regentropfen es auf der Erde gibt. Und wenn dann kurz die Sonne heraus lugt; so etwas hatte ich ja noch gar nie gesehen. Ganz viele weisse Wolken so tief über dem Land. Und eine Fernsicht vom Feinsten. Ich hatte das Gefühl ich hätte Adлераugen, so klar und scharf war alles. Und dann auf einmal wieder tiefschwarze Wolken und Plätscher - wieder Regen und ein toller Regenbogen und die Vögel die sofort aufhören zu zwitschern und die Menschen die sofort wieder anfangen zu rennen oder auch zu fluc...nein, nicht

nur. Ich habe auch ab und zu ganz lustige Witze über das Wetter gehört. Wie zum Beispiel: "Ich hoffe nur, dass der diesjährige Sommer auf einen Sonntag fällt an dem ich frei habe." ... :-)

Wie gesagt, morgen gehe ich wieder zurück in den Süden. Zu dem langweiligen Wetter mit Sonne und blauem Himmel. Rolf und Sonja bleiben noch ein Weilchen hier und ich wünsche ihnen und euch doch noch einen ein bisschen längeren Sommer als nur gerade einen Sonntag lang. Und wenn nicht, dann kann man ja auch mal etwas drinnen spielen - wenn es regnet. Und wenn du mal alleine ein kleines Olivenspiel am Computer spielen willst: [hier ein Link](#) dazu - auch, oder vor allem, für Kinder geeignet, aber dich braucht es vielleicht als Übersetzer, denn die Seite gibt es nur in Englisch oder Griechisch.

Tja, da geht er also wieder weg der Olivenhaini. Uns jedenfalls hat er die Augen ein wenig geöffnet für die Schönheiten von "Schlechtwetter". Wer auf der sicheren Seite für "Gutwetter" sein möchte und auch einen vielleicht schon lange gehegten Traum umsetzen möchte: hier die Webseite von einem Paar in unserem Freundeskreis das [ganz tolle Reisen](#) anbietet, unter anderem auf dem Peloponnes, in der Nähe des Olivenhainis. (Auch wenn du selber kein Wohnmobil hast - die beiden verhelfen dir gerne zu einem Mietobjekt für die Dauer der Reise)

Mit herzlichen Grüßen
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