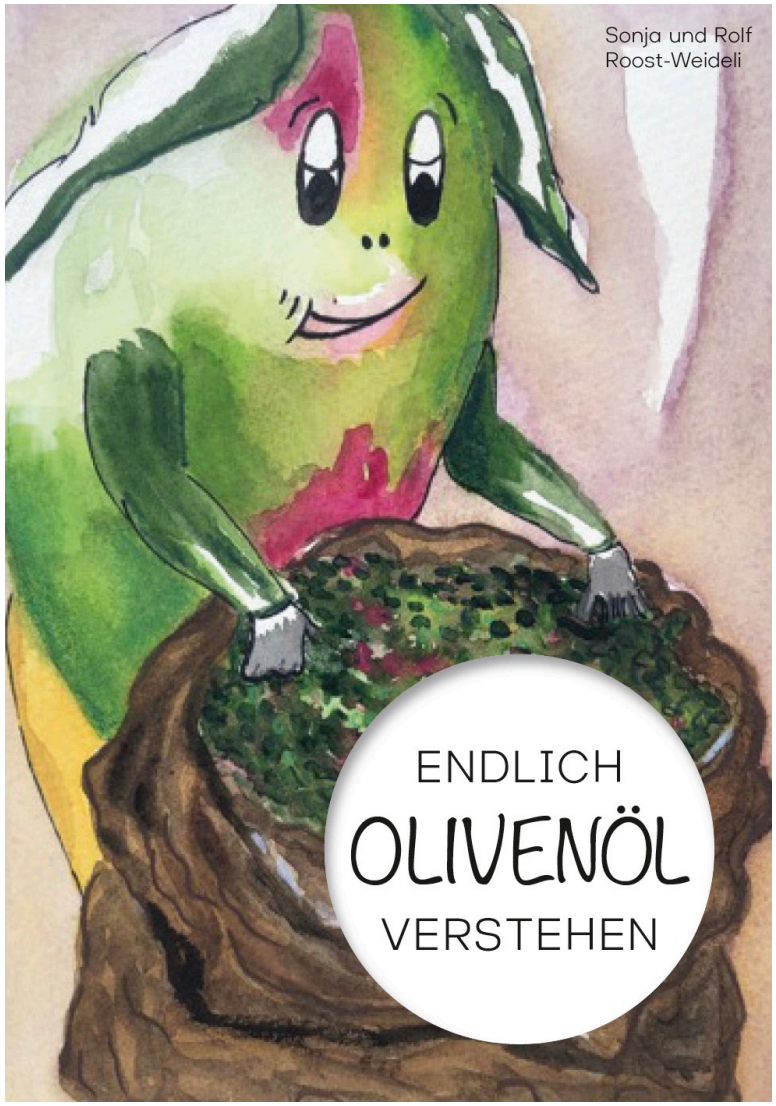

Einleitung

Ein Buch über Olivenöl - ist das wichtig? Ja! Denn Olivenöl ist nicht gleich Olivenöl. Man weiss zwar, es gibt Olivenöl und mittlerweile ist es auch in fast aller Leute Munde, doch wirklich kennen tut man es nicht. Oder kennst du zum Beispiel die Olivensorte deines Olivenöls? Oder wie kannst du wissen, dass auch drin ist was drauf steht? Weshalb ist es so lukrativ Olivenöl zu panschen? Und wie kannst du dich davor schützen?

Antworten darauf findest du in diesem Buch - der Olivenhaini, die sprechende Olive, beantwortet sie dir. Aber nicht nur! Er erklärt dir den Unterschied von grünen und schwarzen Oliven. Er gibt dir Einblicke in Produktion und Ernte und zeigt dir auf wie Tresteröl hergestellt wird. Er nimmt dich mit in den Olivenhain von Sotiris und in die Steinmühle von Christina und Artemis. Und noch vieles mehr erfährst du einfach so nebenbei.

Kurz, spritzig und verständlich plaudert er aus seinem umfangreichen Fundus über den heiligen Olivenbaum und seine Produkte. Lass dich mitnehmen und verstehe endlich Olivenöl!

Inhalt

Vorwort
1) Warum Olivenöl
2) Gutes Olivenöl
3) Ernte
4) Kalt gepresst und kalt extrahiert
5) Unterschiedliche Olivenöle
6) Güteklassen
7) Filtrieren
8) Olivensorte einerlei?
9) Ein paar olivige Eigenbrötler
10) Grüne und schwarze Oliven
11) Lagerung und Haltbarkeit
12) Olivenöl erhitzen, ja!
13) Backen mit Olivenöl
14) Heilmittel
15) Panschen
16) Etikettendschungel
17) Es liegt so viel drin
18) Wie viel kostet das denn?
19) Was übrig bleibt
20) Bio oder nicht
21) Der Olivenbaum im Jahreszyklus
22) Und dann war da noch
23) Alles verstanden?

Warum Olivenöl?

Warum wir Olivenhainis überhaupt nur, und wirklich nur, Olivenöl verwenden, ist dir sicher schon klar, oder? Wenn ich Rapsheini heissen würde, wäre das anders, aber ich heisse Olivenhaini. Übrigens, Haini mit a geschrieben, nicht mit e und ich bin der einzige Olivenhaini, der modische Schuhe trägt.

Fett brauchen alle Menschen. Nicht überschüssiges am Körper meine ich, nein, sondern Speisefett. Und Öl ist schlussendlich auch Fett. Ihr Menschen habt da eine viel grössere Auswahl an Fetten als wir Olivenhainis. Schweineschmalz, Margarine, Kokosfett, Palmöl, die Liste ist lang und ich kenne auch nicht alle. Möchte ich auch gar nicht. Was ich aber kenne ist meine Vorliebe für gute Geschmäcker beim Essen. Mit Olivenöl kann ich den Geschmack eines Gerichtes sogar noch hervor heben. Andere Fette können das nicht. Im Gegenteil, sie verderben den Geschmack oder aber verändern ihn völlig durch ihren Eigengeschmack. Ziegenfrischkäse mit ein paar Tropfen Olivenöl - mmmh!!

Also, wenn Mensch so oder so Fett braucht, es sogar ein Grundnahrungsmittel ist, dann doch am Allereinfachsten eines, das für alles passt! Und sogar noch gesund ist. Also, wenn du mich fragst...
Denn weisst du, bei Olivenöl ist es so: ca. 98 % ist Fett und die restlichen ca. 2 % sind nicht-fette Substanzen. Substanzen die anderen Fetten und Ölen fehlen, die einfach nur Fett sind. Die meisten davon behandelt, d.h. raffiniert. Wichtig für dich zum Merken: auch raffiniertes Olivenöl hat nichts anderes mehr drin als nur Fett, also Hände weg davon!

Diese anderen, nicht-fetten Substanzen in gutem Olivenöl haben Chemiker immer wieder genauer auseinander genommen und sie sind bis heute auf etwa zweihundert verschiedene Stoffe gestossen. Zweihundert, in nur 2 %, Wahnsinn. Tja, und die machen es aus.

Güteklassen

Warum irgendwann mal verschiedene Qualitätsabstufungen für Olivenöl eingeführt werden mussten, ist einem Olivenhaini nicht so ganz verständlich. Olivenöl ist doch Olivenöl, Punkt.

Nicht so für die Menschen. Bis vor etwa sechzig Jahren führte Olivenöl ein Mauerblümchendasein auf dem internationalen Markt. Es wurde vor allem zum Eigenverbrauch produziert, war in südlichen Ländern die Hauptfettquelle in der Ernährung, und alles war gut. Olivenöl wurde zwar schon zu Zeiten der Minoer, also ich meine die alten Griechen in Kreta, exportiert. Davon zeugen etwa Amphoren mit Inschriften in Knossos. Auch wurde im Altertum schon gepanscht. Vor allem Wein mit Wasser, um ihn zu strecken und die Gewinnmarge zu erhöhen. Ob die Vorfahren der heutigen Olivenölabfüller Olivenöl damals auch schon gepanscht hatten, weiss ich natürlich nicht. Dass sie es aber heute tun, das ist kein Geheimnis mehr und es kommen in regelmässigen Abständen immer mal wieder Panschskandale ans Licht. Das Panschen ist der Hauptgrund, warum 1966 beschlossen wurde, Olivenöl gesetzlich zu regeln und festzuhalten, was unter authentischem Olivenöl verstanden wird. Denn seit jenen Jahren ist Olivenöl nicht nur ein Privileg des Südens, die Wege gen Norden wurden ihm geöffnet. Heute ist es sozusagen in aller Leute Munde und kaum mehr ein Land, wenigstens in Europa, das nicht diesen goldenen Saft über seine Grenzen bringen lässt.

Am Anfang dieser Entwicklung kam alles in Flaschen, von dem die Abfüller sagten, es sei Olivenöl drinnen, und niemand zweifelte daran und niemand machte einen Unterschied. Auch nicht bei der Qualität. Es war einfach Olivenöl, wie bei uns Olivenhainis auch.

Beim Wein war man da schon viel weiter. Die Weinkultur entwickelte sich ganz anders. Aber ich denke mal, Wein war schon viel früher ein Genussmittel und ein solches wird viel ausgiebiger, rascher und enthusiastischer kultiviert. Mensch schenkt einem Genussmittel viel mehr Aufmerksamkeit als einem Fett. Obwohl ja Olivenöl eigentlich von den Göttern abstammt.

Grüne oder schwarze Oliven?

Welche schmecken dir besser? Grüne oder schwarze Oliven oder anders gefragt, unreife oder reife? Und damit ist eigentlich schon alles gesagt. Denn die natürliche Farbe der Olive ist nichts anderes als ihr Reifegrad. Jede Olive, wenn Mensch sie am Baum lässt, wechselt von grün zu dunkelviolett und schwärzlich, mit allen farblichen Zwischentönen, selten jedoch zu einem intensiven schwarz.

Vielleicht triffst du ja eines Tages auf den Francesco. Der Francesco nämlich behauptet schon sein ganzes Leben lang, dies würde nicht stimmen und es gäbe grüne und schwarze Olivensorten. Aber der Francesco kann einfach nicht zugeben, dass er sich verrannt hat mit seiner Aussage, nimm es ihm also nicht übel.

Bei Olivenöl entscheidet der Olivenbauer, bei welchem Reifegrad er ernten will, je nachdem wie er sein Öl haben möchte. Bei Tafeloliven kommt es ganz darauf an, was dir besser schmeckt - und für ganz Diätbewusste: grüne Oliven haben ein paar Kalorien weniger.

Wenn ich dir sage, dass eine Olive am Baum fertig reift, bis sie herunter fällt, dann stimmt das botanisch gesehen. Als Mensch aber kannst du eine solche Olive, obwohl schon überreif, nicht direkt vom Baum essen. Und wenn du es mir nicht glaubst, dann versuche es bei deinem nächsten Winteraufenthalt im Süden. Pflücke eine reife Olive direkt vom Baum und beisse herzhaft hinein. Ich kenne ganz viele, die das gemacht haben. Aber niemanden der es wiederholt hätte. Ein Olive, reif oder nicht, ist etwas vom Bittersten das ich kenne. Sie muss während mehrere Monate behandelt werden, bevor sie zu einer Delikatesse wird. Ich gebe dir gerne die einmalige, unvergessliche Geschichte der Sonja weiter, wie sie ihre allererste Erfahrung beim Oliven entbittern gemacht hat. Also: Es war einmal, vor ganz, ganz langer Zeit, in einem winterlichen Olivenhain, ganz im Süden Griechenlands

Olivenöl erhitzen, ja!

Ich mache es jetzt ganz kurz: Ja, Olivenöl darf erhitzt werden. Wenn dir das als Antwort genügt, dann kannst du das Kapitel überspringen. Wenn du aber vielleicht mal jemandem erklären möchtest, warum und wie Olivenöl erhitzt werden kann, dann freue ich mich, wenn du weiter liest. Denn Gründe gibt es genug, Olivenöl auch in der warmen Küche zu verwenden.

Es ist die Zusammensetzung des Olivenöls, die es ausmacht. Die Zusammensetzung von einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Und jetzt muss ich ganz schön aufpassen, dass ich da nichts durcheinanderbringe. Denn all das ist ziemlich theoretisch und auch ziemlich chemisch und sowieso eine ziemlich trockene Materie. Vor allem für mich als Olivenhaini, und der Rolf wollte auch nicht einspringen mir zu helfen und die Sonja ist am Malen. Aber du, du wolltest ja weiter lesen … Also weiter:

Olivenöl ist hitzestabiler als viele andere Öle, wie zum Beispiel kaltgepresstes Sonnenblumenöl. Dank dem hohen Gehalt an Ölsäure im Olivenöl, ist sein Rauchpunkt höher und dadurch nicht nur theoretisch geeigneter zum Anbraten und sogar zum Frittieren, ich rate dir an, es auch in der Praxis zu tun. Nimm aber dafür ein qualitativ gutes Olivenöl. Es gibt keinen Grund auf Qualität zu verzichten, denn hör mal, was der Nikos, der Hauschemiker von Christina und Artemis, der Sonja erzählt hat: “Qualitativ gutes natives Olivenöl extra kannst du vier bis fünf Mal zum Frittieren verwenden bis es etwa die gleiche chemische Zusammensetzung hat, wie ein billiges Olivenöl aus dem Supermarkt.”

Eine sehr praxisbezogene Aussage und im Folgenden gebe ich dir auf “Chemisch” weiter, warum das so ist. Und wie gesagt, ich bin auf diesem Gebiet ein wenig unsicher, darum habe ich es aus einem Lexikon übernommen, dem Olivenöldossier von Merum (www.merum.info):

Fettsäuren bestehen aus einem Gerüst von Kohlenstoffatomen; jedes dieser Kohlenstoffatome besitzt vier Arme, von denen jeder eine Verbindung eingehen möchte. Mit einem Arm auf beiden Seiten halten sich die Kohlenstoffatome aneinander fest und bilden so eine Kette. Diese Ketten können unterschiedliche Längen aufweisen. An den beiden freien Armen der Kohlenstoffatome sitzen normalerweise Wasserstoffatome. Falls kein solches den freien Arm will, gehen zwei Kohlenstoffatome eine Doppelbindung ein.

Bei einer gesättigten Fettsäure gibt es keine Doppelbindungen zwischen Kohlenstoffatomen, bei ungesättigten Fettsäuren hingegen finden sich eine (einfach ungesättigte Fettsäuren) oder mehrere Doppelbindungen (mehrfach ungesättigte Fettsäuren). Je höher der Gehalt eines Fettes an ungesättigten Fettsäuren, desto flüssiger ist es. Soll ein Öl gefestigt werden (Margarine-Herstellung), spaltet man die Doppelbindungen auf und sättigt (hydriert) sie mit Wasserstoffatomen.

Gesättigte Fettsäuren: In westlichen Ländern machen drei gesättigte Fettsäuren zwei Drittel des gesamten Gehalts an gesättigten Fettsäuren in der Nahrung aus: die Laurinsäure, die in Palmöl und in Kokosnussöl vorkommt, die Myrstinsäure (in Butter, Kokosnussöl u.a.) und die Palmitinsäure (Palmöl und tierische Fette). Schokoladefans dürfte beruhigen, dass sich die gesättigte Stearinsäure der Kakaobutter im Wesentlichen cholesterinneutral verhält.

Ungesättigte Fettsäuren: Die wichtigste mehrfach ungesättigte Fettsäure in der menschlichen Ernährung ist die Linolsäure, sie kommt hauptsächlich in Pflanzenölen (Sonnenblumenöl) vor. Die wichtigste einfach ungesättigte Fettsäure ist die Ölsäure des Olivenöls.

Jetzt ist mir vor allem hängen geblieben, dass ich keine Angst vor Schokolade haben muss.

So, aber nun bin ich wieder an der Reihe: Einfach ungesättigte Fettsäuren sind viel hitzestabiler als andere und davon hat gutes Olivenöl ganz viel, nämlich rund 75 %. Bei mehrfach ungesättigten Fettsäuren hingegen kracht

das Gerüst viel rascher zusammen und es entwickeln sich gesundheitsschädliche Stoffe beim Erhitzen.

Und nun, wie ich das als Olivenhaini wahrnehme: Ich bummle gerne durch eine Stadt. Vor allem abends. Auch gerne durch sogenannte Fressmeilen. Wenn ich dabei das Pech habe, dass der Geruch aus dem Abluftrohr einer Fast-Food-Küche, in der mit Industriefett gekocht wird, direkt in meine Nase bläst, dann, verzeih mir den Ausdruck, dann wird mir speiübel. Egal, ob ich einen vollen Bauch habe oder nicht. Wenn mir Küchenabluft aus der Küche einer griechischen traditionellen Taverne, in der noch richtig gekocht wird, entgegen kommt, dann kriege ich Appetit. Auch egal, ob ich einen vollen Bauch habe oder nicht.

...natives Olivenöl extra kannst du vier bis fünf Mal zum Frittieren verwenden...

Ich glaube, dass die Nahrungszubereitung bei euch Menschen in den letzten Jahrzehnten ganz viel Veränderung erfahren hat, eben weil die Lebensmittelindustrie zunehmend nicht nur immer mehr industrialisiert, sondern auch standardisiert wird. Wie schon erwähnt, Fett braucht der Mensch, aber eben gutes. Viele Zivilisationskrankheiten, und das betrachte ich mit dem Abstand eines Olivenhainis, entstehen durch gezielte Fehlinformationen der Lebensmittelindustrie. Oder glaubst du wirklich im Ernst, dass Margarine gesund ist? Oder ein chemisches Produkt, sagen wir mal ein gehärtetes Brat- und Frittierfett, das man problemlos (laut Werbung) auf 230 °C erhitzen kann? Mittlerweile weiss Mensch nämlich, dass beim Härten von Pflanzenölen sogenannte Transfettsäuren entstehen. Und dass diese viel Unheil im menschlichen Körper anrichten können, wurde auch schon oft bewiesen. So problemlos kann das also gar nicht sein, denn sonst würde mir doch nicht speiübel werden, nur schon vom Geruch.

Würden die Pommes in Olivenöl anstatt in flüssigem Industriefett frittiert, würde es vielleicht zwei Minuten länger dauern bis sie knusprig sind, weil, auch gutes Olivenöl solltest du nicht über 180 °C erhitzen. Die Fettindustrie findet aber, bei 220 °C geht es schneller, rationeller, gewinnbringender. Na und? Bei dir zu Hause spielt es doch keine Rolle, wenn du zwei Minuten länger brauchst, oder? Dafür kommen aber keine Transfettsäuren vor, die dir das Leben schwer machen können, weder im Küchendunst, noch in deinem Verdauungstrakt.

Von wegen 180 °C reicht zum Anbraten, ausbacken oder Frittieren, gebe ich dir noch ein Praxisbeispiel aus dem Leben vom Rolf und der Sonja. Die haben nämlich viele Jahre etwas Tolles für ihre Kunden gemacht. Sie haben an verschiedenen Olivenöl-Events Pittabrot in Olivenöl ausgebacken. Musst du unbedingt auch mal ausprobieren, denn das kam immer ganz besonders gut bei den Leuten an. Und es geht ganz einfach! Mach einen ganz normalen Hefeteig, wie wenn du ein Brot backen wolltest, und lass ihn gehen. Anstatt jetzt den Teig zu einem Brot zu formen und im Backofen zu backen, schneidest du den Teig in Stücke, so etwa 100 - 120 Gramm pro Pitta und rollst es zu Bällchen, etwa so wie es ein Pizzaiolo für seine Pizzen macht. Nun gibst du gutes Olivenöl in eine Bratpfanne und zwar etwa so viel, dass die Bratpfanne etwa eine Fingerbreite hoch gefüllt ist und erwärmst es. Du brauchst keinen Thermometer dafür, musst aber dem Öl zuschauen. Sobald es auf der ganzen Oberfläche Bläschen bildet, stellst du den Herd so ein, dass diese Bläschen bleiben, aber nicht anfangen wild zu blubbern. Jetzt formst du aus einem Teigbällchen einen länglichen, ovalen Fladen, legst diesen in das heisse Öl, nimmst zwei Gabeln und hältst damit den Fladen an den zwei Längsseiten fest, damit er sich nicht zusammenzieht. Drehe die Pitta nach etwa einer

… wissen, dass Olivenöl im Gegensatz zu vielen anderen Fetten und Ölen cholesterinfrei ist.

Minute um und backe die zweite Seite knusprig aus. Mit Meersalz und trockenem Oregano bestreuen und warm essen. Wieder etwas ganz Einfaches, das so wunderbar toll schmeckt. Wenn es dir zu kompliziert war, dann schau unter www.vimeo.com/123456 … die Sonja zeigt dort in einem kleinen Video wie es geht. Übrigens, wenn das erhitzte Olivenöl die Bläschen bildet, hat es eine Temperatur von etwa 160 °C und du wirst erleben, es reicht wirklich zum Ausbacken und Frittieren. Wenn du es noch nicht kennst, mach mal Pommes auf diese Weise, das Öl darf ja noch 20 °C heisser werden.

Das war's! Ich glaube mehr Argumente brauchst du nicht, um zu erkennen, dass man gutes Olivenöl erhitzen kann und darf. Und es auch dafür nehmen sollte!

Der Olivenbaum im Jahreszyklus

Nach der Ernte ist vor der Ernte, und dazwischen liegen bei Oliven normalerweise zwei Jahre. Der natürliche Rhythmus eines Olivenbaumes ist abwechselnd ein früchtereiches und ein früchtearmes Jahr. Das heisst, er erholt sich ein ganzes Jahr lang, um im darauffolgenden in “die Vollen” zu gehen. Würde ich auch gerne ab und zu machen. Könnte mir sicher gut tun. Der Olivenbaum allerdings hat heute diese Wahl in den allerwenigsten Fällen. Denn Mensch möchte seine vielen Früchte jedes Jahr, und in Intensiv- und Superintensiv-Plantagen wird nicht mal darüber nachgedacht, eine Ruhepause zu tolerieren. Ein Olivenbaum in einem extensiv bewirtschafteten Olivenhain in hügeligen Gebieten hat da schon mehr Chancen, dass auf seinen natürlichen Rhythmus eingegangen wird.

Winter

Wenn nach der Ernte die Frostgefahr vorbei ist, wird der Baum beschnitten. Alle dicken Äste, die der Baumschneider während der Ernte bis zu einem halben Meter Länge stehen liess, damit der Frost keine Schäden anrichten kann, werden jetzt herunter geschnitten und für die nächste Heizperiode gelagert.

Vielleicht wiederhole ich mich ja, aber die Arbeit eines guten Baumschneiders bewundere ich immer wieder aufs Neue! Wie so ein Baumversteher weiss, wann welcher Ast wie viele Früchte tragen wird und was er drumherum wegschneiden oder dran lassen muss, damit passiert was er sich vorstellt - einfach nur Hut ab! Wenn du als Laie einen frisch beschnittenen Baum anguckst, kannst du den Eindruck erhalten, der Baum würde nie mehr Früchte tragen. Sobald dir der Baumschneider dann erklärt, was er gemacht hat, beginnst du zu verstehen wie ein Olivenbaum “tickt”. Und wenn du den Baum eineinhalb Jahre später wieder anschaust, und siehst, dass genau das passiert ist was der Baumschneider vorausgesagt hat, dann... gut, ich höre jetzt auf zu schwärmen.