



JOE CORNISH/STONE

Baum des Lebens

Dass **Olivenöl** als wichtiger Bestandteil der Mittelmeerküche gesund ist, wissen mittlerweile wohl die meisten. Wer sich länger mit dem Olivenbaum und seinen Erzeugnissen befasst, merkt, dass er **noch weit mehr zu bieten hat**.

VON MARIANNE BOTTA DIENER, DIPL. LEBENSMITTELINGENIEURIN ETH

Was haben die Schauspielerin Romy Schneider, der römische Kaiser Augustus und der Psychoanalytiker Sigmund Freud gemeinsam? Sie alle wurden am 23. September geboren, am Tag des astronomischen Herbstbeginns. Dieser Tag ist im keltischen Jahreskreis der Tag des Olivenbaums. Die an diesem Tag Geborenen übernehmen nach der keltischen Mythologie gerne Aufgaben, die dem Wohlbefinden ihrer Mitmenschen dienen – ohne aber selber daraus Nutzen ziehen zu wollen. Ähnlich wie der Olivenbaum, der in diesem Zusam-

menhang auch als Baum der Weisheit bezeichnet wird.

Tatsächlich liefert der meist knorrige, sehr alt werdende, langsam wachsende, etwas gebückte Baum mit der silbergrauen Stammfarbe und den glänzenden, immergrünen Blättern eine ganze Reihe wertvoller Produkte. Die Olivenblätter werden als Tees und Tropfen verwendet, um den Blutdruck zu senken, das Öl in der Küche und als Massageöl und das harte, robuste Holz für Möbel.

Kaum einer anderen Pflanze wurde von Alters her so viel Verehrung entgegengebracht wie dem Olivenbaum. Wer sich auf

die Suche nach Sagen, Geschichten und Malereien zum Olivenbaum macht, wird massenhaft fündig.

Wichtiges Handelsgut

Olivenbäume wuchsen vermutlich schon vor 7000 Jahren. Die ältesten Olivenblätterreste wurden in Nordafrika gefunden. Bereits in der Steinzeit legten die Menschen Ölvorräte an. Bekannt ist zudem, dass auch die frühe minoische Kultur den Ölbaum zu nutzen verstand und einen schwungvollen Handel mit Ägypten und Syrien betrieb. Beweis dafür sind unter anderem Ampho-

Hausmittelchen



Zur medizinischen Pflege wird kaltgepresstes Olivenöl «extra vergine» empfohlen.

Ekzeme	Haut mit Olivenöl einreiben
Trockener Husten	Olivenölwickel: Gazetuch in Olivenöl tauchen, in Plastiksack legen, zwischen zwei Bettflaschen erwärmen, auf Brust legen, warm einpacken
Kopfschuppen	Olivenöl in Sprühflasche füllen, befallene Stellen damit besprühen, über Nacht einwirken lassen, auswaschen
Milchschorf	Wie Kopfschuppen
Neurodermitis/ trockene Haut	2 Esslöffel Olivenöl in 1 dl Wasser mit Schwingbesen verquirlen, in Vollbad auflösen, darin baden
Ohrekzeme	Olivenöl in betroffenes Ohr träufeln.
Psoriasis (Schuppenflechte)	Befallene Hautstellen sanft mit Olivenöl einreiben
Zahnfleisch- probleme	Jeden Morgen mit 1 Esslöffel Olivenöl spülen, ausspucken

Die homöopathische Ärztin Heidi Geissbühler aus Schindellegi setzt Oliven oft zur Behandlung verschiedener Gesundheitsbeschwerden ein. «Mit grossem Erfolg!», wie sie sagt.

linarischen. Ein feiner Insalata Caprese, ein Carpaccio oder eine Holzofenpizza, im letzten Moment mit etwas «extra vergine»-Olivenöl beträufelt – dank solcher und einer Menge weiterer Gaiumenfreuden hat Olivenöl als Inbegriff der mediterranen Küche in den letzten 10 Jahren einen wahren Boom erlebt. Entsprechend stieg das Angebot: Während die gesamte EU 1990 erst etwas mehr als 990 000 Tonnen Olivenöl produzierte, waren es im Jahr 2000 bereits fast 2 000 000 Tonnen. Weltweit gesehen ist die EU der mit Abstand grösste Olivenölproduzent, in-

ren und Schrifttafeln, welche bei den Ausgrabungen des Palastes von Knossos auf Kreta gefunden wurden. Schliesslich verbreiteten die Seefahrer der Phönizier den Baum im gesamten Mittelmeerraum.

Athene und die Bibel

Der Olivenbaum wurde bei den Griechen der Göttin Athene geweiht und schon früh als «heilig» erklärt. Die Ölbäume auf der Akropolis gelten bis heute als Symbol des Friedens und der geistigen Quelle.

Auch in andern Kulturen galt der Olivenbaum als Symbol des Lebens. Allein in der Bibel kommt der auch Lebensbaum genannte Olivenbaum über 200 Mal vor. Noahs Taube brachte im Schnabel einen Olivenzweig mit auf die Arche, als Zeichen, dass die Sintflut zurückging. Moses salbte mit Olivenöl seine Söhne. Später wurden mit demselben Öl auch die Könige Israels gesalbt. Dabei wurde das Öl mit Myrrhe, Zimt und Nelken vermischt. Auf den Altären der Götter wurde Olivenholz verbrannt, und der barmherzige Samariter verband die Wunden des Verletzten und goss «Öl und Wein» darüber. Jesus zog am Abend vor der Kreuzigung mit seinen Jüngern zum Ölberg und soll auch an einem Olivenholzkreuz gestorben sein.

Ranziges Öl

Manche Dinge lassen uns von früheren Zeiten träumen. Bei andern dagegen sind die Vorteile der heutigen Zeit unbestreitbar. Etwa beim Olivenöl: Während Hildegard von Bingen dringend vom Olivenölkonsum abriet, kommen heute Ärzte und Ernährungswissenschaftler nicht umhin, die Vorzüge des «flüssigen Goldes» zu loben. Hildegard von Bingen setzte zwar verschiedene

Bestandteile des Olivenbaums in ihrer Heilkunde ein, so zum Beispiel die Baumrinde bei Gicht oder die Blätter bei Magenbeschwerden. Aber lediglich zur äusseren Anwendung. Denn, so Bingen: «Das Öl, aus der Frucht des Ölbaums gepresst, taugt nicht sehr viel, wenn man es isst, weil Brechreiz auftritt und es Speisen beim Essen schwerer macht.»

Wie aus alten Quellen hervorgeht, wurde das Öl in früheren Zeiten denn auch vorwiegend als Lampenöl oder für medizinische und kosmetische Zwecke verwendet. Zum Essen schmeckte es schlicht und einfach nicht, weil es schnell ranzig wurde und verdarb.

Für Heilzwecke

Der barmherzige Samariter aus der Bibel war nur ein Vorläufer all der Ärzte im Altertum, welche das Olivenöl zur medizinischen Versorgung verwendeten. Sie empfahlen das Öl für Einreibungen nach chirurgischen Eingriffen, warme Ölbäder bei Erschöpfung und Fieber und die Einnahme des Öls bei Geschlechtskrankheiten und Gallensteinen. Bis heute dient das Olivenöl in der Naturheilkunde zur Herstellung fettlöslicher Arzneimittel.

Eine neue Studie japanischer Forscher dürfte zudem besonders die Sonnenanbeter erfreuen: wer sich nach dem Sonnenbaden mit Olivenöl einreibt, geht ein vermindertes Risiko ein, an Hautkrebs zu erkranken. Offenbar sind dafür die zahlreichen im Olivenöl vorhandenen Antioxidanzien verantwortlich, welche in der Lage sein sollen, Krebs verursachende freie Radikale zu neutralisieren.

Produktion in den letzten 10 Jahren verdoppelt

Geniesser dürften die medizinischen Anwendungen jedoch weniger interessieren als die ku-



SCHWEIZER ILLUSTRIERTE / KURT REICHENBACH

Essgenuss mit Olivenöl

Urs Gschwend, 15-Punkt-Gault-Millau-Küchenchef vom Lenkerhof in Lenk, gibt Tipps für den richtigen Einsatz von Olivenöl in der Küche.

- Lagern Sie das Olivenöl dunkel und kühl, d.h. bei max. 18°C. Auch der Kühlschrank ist geeignet – dann müssen Sie das Öl wegen Ausflockungen jeweils etwa 1 Stunde vor Gebrauch herausnehmen. Ideal ist die Lagerung im Weinkeller, die Flaschen sollten stehen, nicht liegen.
- Degustieren Sie das Öl mit einem Stück Weissbrot oder leicht erwärmt pur, prüfen Sie es zuerst mit der Nase, dann mit dem Mund.
- In einer guten Küche findet man schnell einmal 5 verschiedene Öle: eines für die kalte Küche, eines zum Marinieren und für Meeresfrüchte etc.
- Auch aromatisierte Öle schmecken: Übergießen Sie in saubere Flaschen gelegte Kräuter wie Thymian oder auch hauchdünn geschnittene Zitronenschalen mit Olivenöl, und lassen Sie das ganze 2–3 Wochen stehen. Oder: Sie pürieren frische Kräuter wie Bärlauch, geben Olivenöl dazu, lassen die Mischung 24 Stunden stehen und verwenden das schön grüne Öl als Dekor und Aromabringer zu Gemüse oder Salaten.
- Milde Öle passen zu leichten Salaten oder für feine Saucen, kräftige Öle zu Pasta, Fleisch, Fisch oder Bruschetta, leicht süssliche Öle sind ideal für Gemüse und Tomaten, und teure Abtropföle als Tüpfchen auf dem i verwenden Sie für Carpaccio, Gemüse und feine Fleischgerichte.
- Ganz fein schmeckt grillierter Fisch mit Olivenöl und altem Aceto balsamico beträufelt.
- Olivenöl kann gut erhitzt werden, da es dank seinem hohen Gehalt an Oleinsäure nicht zur Bildung schädlicher Substanzen kommt. Auch bei mehrmaligem Frittieren entstehen kaum Oxidationsprodukte. Olivenöl zum Braten darf etwas billiger sein, es sollte beim Erhitzen nicht bitter werden.
- Olivenöl passt zu einer leichten, ehrlichen Küche, besonders auch zur Mittelmeerküche mit frischem Gemüse, Salaten und Fisch.

nerhalb der EU liefert Spanien am meisten, Italien am zweitmeisten und Griechenland am drittmeisten des kostbaren Öls.

Grüne und schwarze Oliven

Zwar wird der grösste Teil der Olivenenernte zu Öl verarbeitet, aber nicht alles: auch Speiseoliven werden zunehmend beliebter, wovon die wachsende Anzahl Olivenstände auf Märkten zeugt. Die Speiseolive wird je nach Verarbeitung unreif als grüne oder reif als schwarze Olive gepflückt. Die frische Frucht ist ausserordentlich bitter und wird erst durch längeres Einlegen in Wasser oder Salz-Essig-Lösung geniessbar. In dieser Zeit machen die Oliven eine Gärung durch. Danach werden sie zusammen mit Kräutern oder Gewürzen in Olivenöl oder in Salzlake gelegt. Der Salzgehalt gewisser Oliven ist beträchtlich, was insbesondere Menschen mit Nierenproblemen unbedingt beachten sollten. Oliven passen übrigens nicht nur zu pikanten Gerichten, wie ein Rezepttipp des österreichischen Küchenchefs Anton Grünfelder vom Sporthotel Stock im Zillertal zeigt: «Schwarze Oliven in Amaretto und Vanilleschoten eingelegt passen gut zu marinierten Erdbeeren, vielleicht servieren Sie dazu ein Basilikumreis, schon haben Sie ein köstliches und ganz aussergewöhnliches Dessert.»

Von der Olive zum Öl

Auch Olivenöl wird von Grünfelder für Desserts verwendet: «Wenn man Olivenöl mit Vanilleschoten ansetzt und gekühlt für 2–3 Wochen ziehen lässt, kann man Erdbeeren damit parfümieren.» Doch bis es soweit ist, muss dazu erst ein-

mal das Öl aus den Oliven gewonnen werden. Je reifer die Früchte, um so mehr Öl liefern sie. Erntezeit ist zwischen Ende Oktober und Anfang Februar. Die Ernte von Hand lohnt sich, weil Früchte vom Boden die Qualität des Öls stark beeinträchtigen. Je schneller die Ernte zur Mühle gelangt, um so kleiner ist der Anteil an unerwünschten freien Fettsäuren. Diese haben negative Auswirkungen auf die Qualität und den Geschmack. In der Ölmühle werden die Früchte verlesen, gewaschen und mit grossen Granitsteinen oder modernen Methoden zur Maische verarbeitet. Dieses Mus wird unter Druck ausgepresst. Je nach Mahl- und Pressmethode können die Unterschiede der Öle gewaltig sein. Das frisch gepresste Öl wird mit Zentrifugen abgetrennt und muss nun einige Zeit lagern, damit sich der Ölschlamm absetzen kann. Je nach Anbieter wird es anschliessend filtriert. Kaltpressung besagt übrigens, dass das Olivenöl bei der Pressung nie über 30 Grad warm wurde.

Extra vergine oder was?

Das Olivenöl wird aufgrund seines Anteils an freien Fettsäuren in Handelsklassen eingeteilt. Je nach Qualitätsstufe darf es zusätzlich raffiniert werden. Dank modernen Analysen kann heute ein qualitativ einwandfreies Olivenöl von einer Fälschung unterschieden werden. Für Olivenöl der Handelsklasse «extra vergine» gibt es neben der Prüfung des Fettsäuregehalts seit 1992 den Paneltest. Dabei unterziehen speziell geschulte Verkoster das Öl einer Prüfung. Was diese nicht besteht, muss raffiniert werden. Natives Olivenöl extra (extra vergine) darf höchstens 0,8% freie Fettsäure aufweisen und muss vom Panel als feh-

lerfrei und schön fruchtig eingestuft werden. Natives Olivenöl (vergine) darf höchstens 2% freie Fettsäure enthalten, die vom Panel festgestellten Mängel dürfen nur gering sein. Als Lampantöl wird Öl mit einem Gehalt von mehr als 2% freien Fettsäuren bezeichnet. Dieses Öl ist nicht fruchtig und weist einige Mängel auf. «Olivenöl» schliesslich heisst eine Mischung aus raffiniertem und Vergine-Öl. Hier ist kein Degustationspanel vorgeschrieben. Leider sind Täuschungen bei gewissen Ölen eher die Regel als die Ausnahme.

«Riecht nach Gras»

Wer als Olivenölkäufer nicht enttäuscht werden will, sollte einiges beachten. «Ein gutes Olivenöl erkennt man an seiner extremen Frische, es riecht nach Gras, grünen Tomaten, Artischocken, kann aber auch buttrig oder nussig wie Haselnüsse oder Mandeln riechen, wenn die geernteten Oliven reif waren», weiss Küchenchef Grünfelder. Im Olivenöl «extra vergine» machen die Aromastoffe rund 1,1% aus und bestehen aus über 70 verschiedenen Verbindungen. Ihre Zusammensetzung ist abhängig vom Klima, der Bodenbeschaffenheit, der Fruchtart und der Qualität der Früchte sowie vom Erntezeitpunkt und der Pressmethode.

Leuchtende Farbe

Auch die Farbe ist wichtig. Das Öl sollte goldgelb mit einem leichten grünlichen Schimmer sein. «Wichtig ist, dass es leuchtet, dann spielt es keine so grosse Rolle, ob es tief grün, hellgrün oder goldgelb ist», sagt Grünfelder. Von der Konsistenz her sollte es dünnflüssig sein. Ein schlechtes Öl dagegen, so Grünfelder, sei matt, gelb und dickflüssig.



Augen auf beim Kauf

Leider bietet auch die teuerste Flasche keine Garantie für ein wirklich gutes Öl. Wer ein preisgünstiges extra vergine sucht und sich an wenig Charakter oder geringfügigen Fehlern nicht stört, kann auf ein Markenprodukt im Lebensmittelhandel zurückgreifen. «Ein Öl für den Geniesser zu finden, ist schwieriger», meint dazu der Küchenchef Urs Gschwend. «Am besten kauft man ein Olivenöl von einem Produzenten, zu dem man eine Beziehung hat», rät er. Oder man wählt ein Öl mit der offiziell zertifizierten Ursprungsbezeichnung DOP (= Di Origine Protetta). Diese DOP-Olivenöle unterliegen strengeren Qualitätsauflagen als normale «extra vergine».

Wundermittel Olivenöl

Seit mehreren Jahren häufen sich die Beweise, dass Olivenöl bei der Vorbeugung von Krebs und Herzkrankheiten eine grosse Rolle spielt. Dafür verantwortlich ist zum Hauptteil seine Fettsäurezusammensetzung. Denn einfach ungesättigte Fettsäuren wie die Ölsäure bringen den Blutcholesterinspiegel ins Lot. Im Gegensatz zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren senkt die Ölsäure, welche 80% der Olivenölzusammensetzung ausmacht, das unerwünschte LDL-Cholesterin und verbessert das Verhältnis zwi-

schen LDL- und HDL-Cholesterin. Es steht denn auch fest, dass in den Mittelmeerländern mit einem hohen Olivenölkonsum wesentlich weniger Menschen an Arteriosklerose und Herzinfarkt erkranken als in unseren Breiten. Zudem deutet eine erst kürzlich durchgeführte Studie darauf hin, dass Olivenöl auch den Blutdruck zu senken vermag.

Zudem sind die Sterine und phenolischen Verbindungen im Olivenöl von Bedeutung bei der Vorbeugung von Herzkrankheiten und Krebs. Allerdings sollte das Öl von Extra-vergine-Qualität sein, da in extra vergine die Konzentration phenolischer Substanzen rund zehnmal höher ist als in raffiniertem Olivenöl. Und genau diesen phenolischen Verbindungen werden die positiven gesundheitlichen Wirkungen zugeschrieben.

Bei einem frischen Öl mit reichhaltigem Fruchtgeschmack kann von einem hohen Gehalt an phenolischen Verbindungen ausgegangen werden. Studien haben zudem gezeigt, dass der regelmässige Genuss von Olivenöl bei Diabetikern zu einem günstigeren Blutzuckerprofil führt. Eine erhöhte Aufnahme von einfach ungesättigten Fettsäuren wirkt sich ausserdem positiv bei Erkrankungen wie Magen-Darm-Geschwüren und Gallensteinen aus; die Magensäureproduktion wird gedrosselt und der Steinbildung vorgebeugt. Offenbar senkt gemäss wissenschaftlichen Studien ein hoher Olivenölkonsum auch das Brustkrebs- und Pankreaskrebsrisiko. Eine Ernährung mit Olivenöl als überwiegender Fettquelle beugt Hypercholesterinämie und Hypertonie vor und leistet einen Beitrag zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen Zivilisationskrankheiten. □

Teures Olivenöl? Ein Olivenbaum muss während Jahren intensiv gepflegt werden, bevor er die ersten Früchte trägt. Pro Baum können jährlich höchstens 20 kg Oliven geerntet werden, was zwischen 3,3 und 5 Liter Öl ergibt. Allein für die Ernte braucht ein geübter Pflücker 2–3 Stunden. Vom Baum gefallene Früchte eignen sich nicht für die Ölherstellung. Diese Faktoren beeinflussen den Endpreis wesentlich. Doch woher sollten die Endverbraucher wissen, dass die Produktionskosten für ein Spitzenöl je nach Jahr und Produktionsgebiet rund 10 bis 20 Franken pro Liter betragen und somit ein Liter erstklassiges Olivenöl im Verkauf 30 bis 40 Franken kosten kann?