

Die guten Seiten des Landlebens

Oliven

Eine Liebeserklärung an den Süden

Heidi Rauch



DORT-HAGENHAUSEN-VERLAG

Die Olivenbauern – robust und fortschrittlich

MITTELMEERKOST SORGT FÜR LANGES LEBEN

*Wer gut isst, lebt besser – Mangiare bene per stare bene – How
to eat well and stay well the mediterranean way.*

HAUPTWERK VON ANCEL BENJAMIN KEYS, 1904–2004,
AMERIKANISCHER ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLER UND
OFFIZIELLER ENTDECKER DER MITTELMEER-DIÄT

Bruno, der Bio-Pionier, und die Kreta-Diät

„Ich hasse Fliegen, kommt schnell rein.“ Mit einer energischen Bewegung schließt Bruno die schwere Eisentür hinter uns. Wir gehen durch einen Kellerraum mit großer Waage und einigen leeren Olivenöl-Kanistern. Bruno nimmt seinen weißen Kittel vom Haken und stülpt sich eine weiße Haube über die ebenso weißen Haare, die ihm etwas wild vom Kopf abstehen. Er öffnet die nächste Metalltür und lässt uns in sein Olivenöl-Reich: 500-Liter-Behälter aus Edelstahl, die in konstant 16°C ihre grün-goldene Flüssigkeit frisch bewahren, stehen hier ebenso wie in einem Regal fertig abgefüllte Flaschen. An der Wand zahlreiche Urkunden für seine preisgekrönten Olivenöle, von Slow Food und regionalen Wettbewerben in den Marken. Erste Handlung in diesem Raum: Bruno wäscht sich die Hände. Hygiene ist alles, wenn man mit Lebensmitteln umgeht. Das hat Bruno verinnerlicht. Sein Hass auf Fliegen gilt nicht nur der Oliven-Fliege, die alljährlich die Ernte seiner 700 Olivenbäume bedroht, sondern ebenso der gemeinen Stubenfliege. Auch in seinem angrenzenden Wohnhaus gibt es überall Fliegengitter.



Mittelmeer-Diät: Olivenöl und ein Glas Rotwein

Diese gesunde Ernährungsform wird sowohl Mittelmeerküche als auch Kreta-Diät genannt, weil verschiedene Studien ergeben haben, dass die Mittelmeer-Völker, insbesondere die Bewohner der griechischen Insel Kreta, besonders gesund sind. Tatsächlich leiden sie seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und werden älter als die durchschnittliche westliche Bevölkerung. Inzwischen haben sich die Ernährungsgewohnheiten der einst so vorbildlichen Italiener, Spanier und Griechen leider von ihren Traditionen entfernt. Auch sie leiden „dank“ Fast Food an Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes.

Die ursprünglichen Erkenntnisse basieren auf der „7-Länder-Studie“ des Ernährungswissenschaftlers Ancel Benjamin Keys aus den 1950er und 1960er Jahren. Über einen Zeitraum von 15 Jahren untersuchte er die Häufigkeit von Gefäß- und Krebserkrankungen. Auf Kreta war etwa Arteriosklerose unbekannt, auch Herzinfarkte gab es deutlich weniger. Der Wissenschaftler gelangte zu der Überzeugung, dass die Ernährung dabei eine große Rolle spielte: Vor allem dem reichlich verwendeten Olivenöl wird noch heute gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben, da es den Cholesterinspiegel nicht erhöht. Hinzu kommen: viel Gemüse, Salat, Obst, Knoblauch, wenig (rotes) Fleisch, eher Fisch – und täglich ein Glas Rotwein.

Kritiker meinen, das Leben eines kretischen oder italienischen Bauern sei nicht vergleichbar mit einem deutschen oder amerikanischen Büromenschen, der in einer lauten Stadt lebe. Aber auch die könnten sich ja durchaus mit Olivenöl & Co. ernähren, nach dem Motto von Keys: „Wer gut isst, lebt besser.“ Oder nach dem Motto des italienischen Edel-Supermarkts „Eataly“ von Oscar Farinetti: „La vita è troppo breve per mangiare e bere male.“ (dt.: Das Leben ist zu kurz, um schlecht zu essen und zu trinken!)



Die Kammernte: schonend aber Kräfte zehrend.

Die Olivenernte ist anstrengend, macht aber ungeheuer viel Freude. Trägt ein Baum wenige Früchte, reduziert sich die Freude natürlich etwas, aber das ist ganz normal. Die Erntemenge schwankt von Jahr zu Jahr, je nach Wetterlage, Erntezeitpunkt und sonstiger Befindlichkeiten des Baums. Auch ein Olivenbaum kann krank werden, z. B. eine Art Krebs mit geschwürartigen Verdickungen an den Ästen entwickeln oder einen Pilz bekommen, der die Blätter unschön schwarz verfärbt. Meist schafft er es aber selbst, sich davon zu befreien. Ansonsten hilft ihm der Mensch, mit biologischen Mitteln selbstverständlich.



*Oliven müssen erst wochenlang eingelegt werden,
um sie zu „entbittern“ und genießbar zu machen.*





Rezepte mit Olivenöl

Zum Apéritif: Olivenpaste Tapenade mit Weißbrot

Als Erstes hier ein Rezept von Barbara Konitzer, die Mitte der 1990er Jahre der Liebe wegen nach Frankreich ausgewandert ist. Die studierte Ökotrophologin lebt auf Korsika und ist als Ernährungsberaterin eine große Verfechterin der Mittelmeerkost.

Lust auf Apéritif? Franzosen lieben Apéritifs! Er ist in Frankreich so beliebt wie Kaffee und Kuchen in Deutschland und eine Gelegenheit geselligen und ungezwungenen Beisammen-

Olivenöl pur

Make-up-Entferner

Wattepads in Olivenöl tauchen und sanft die entsprechenden Stellen reinigen.

Haarspitzen

In trockene Haarspitzen Olivenöl einreiben, ca. 30 bis 60 Minuten einwirken lassen und gründlich mit Shampoo auswaschen.

Rasur

Die Haut mit warmem Wasser anfeuchten, natives Olivenöl auf den zu rasierenden Stellen verteilen und kurz einmassieren. Rasierschaum oder -creme auftragen, rasieren. Mit lauwarmem Wasser abspülen, trocken tupfen. Da Olivenöl die Haut kaum strapaziert, vielmehr wunderbar pflegt, braucht man(n) keine After Shaves mehr, die evtl. die Haut wieder reizen könnten.

After Sun-Creme

Leicht erwärmtes Olivenöl ganz dünn auf der Haut verteilen und einziehen lassen. Nach einem Sonnenbad ist die Haut besonders empfänglich für die Vitamine des Olivenöls.

Massageöl

Olivenöl für Massagen pur verwenden oder nach Bedarf mit Aromaöl versetzen.

Hundefell

Ein unter Hundebesitzern heiß gehandelter Tipp ist ein Esslöffel Olivenöl im Futter, der für glänzendes Fell sorgen soll.



Register

- Abfüllung 87, 161
Allergien 117, 157
Amphoren 26, 145
Anbaugebiet 109, 115
Antioxidantien 74, 96,
140, 154
Aroma 70, 87, 97, 141,
142
Arteriosklerose 41, 91
Ascolana Tenera 73,
110
Ascoli Piceno 9, 40, 73
Barnstone, Willis 23
Benediktiner 27
Bingen, Hildegard von
143, 154, 155
Bitterkeit 48, 53, 62,
73, 74, 82, 83, 97
Bluthochdruck 41, 89
Blutzuckerspiegel 155

Cäsar, Julius 134
Cervantes, Miguel
de 56
Cholesterin 41, 89, 90,
98, 155
Chrisam 22
Chlorophyll 84

Darm 92, 95, 154, 155
Degustation 40
Demokritos 145
Diabetes 41, 89
Dünger 36, 69, 70,
115, 131

Edelstahl 34, 52, 86
eingelegt 66, 70, 130

Eisengluconat 68
Entzündung 141, 144,
147, 154, 155
Enzyme 69, 87
erhitzen 96
Ertrag 37, 44, 53, 60,
62, 109, 123
Etikett 68, 72, 78, 81,
83, 99, 150, 161, 162
Extraktion 87, 98

Farbe 30, 31, 51, 62,
68, 82, 83, 84, 150,
156
Fermentation 38, 58,
69, 70, 88
Fettsäuren 87, 89, 90,
91, 96, 157, 162
filtrieren 70
Fisch 38, 62, 70, 94,
97, 98, 101, 146
Flasche 34, 47, 48, 53,
70, 79, 81, 98, 99,
131, 161, 163
Fleisch 37, 41, 73, 96,
97, 147
Fliege 18, 34, 51, 53,
58, 60
Forbici d'oro 42
Frapelia 154
freie Radikale 91
Friedenssymbol 10, 19,
20, 117, 119
Frost 18, 20, 50, 108

Galiläa 117
Gallenfluss 92
Gastritis 92, 143

Geruch 52, 79, 80, 83,
98, 103, 147, 151,
160
Gesichtsmaske 138,
140
Gianfrante, Giovanni
21
Glanum 29
Goethe, Johann
Wolfgang von 153

Haarkur 140, 141
Heliopolis 136
Homer 25

Ibuprofen 141, 155
Inert-Gas 87
Inhaltsstoffe 62, 70, 71,
72, 80, 91, 97, 137,
156
Islam 22, 120

Jefferson, Thomas 65
Jesus 21, 22

kalt gepresst oder kalt
extrahiert 84, 98,
118, 141, 146
kernloses Olivenöl 71
Keys, Ansel Benjamin
34, 40, 41, 42
Kinder 81, 92, 154
Klima 18, 22, 116, 124,
127, 130
Körbe 57, 58, 65, 80, 86
Konservierung 157
Kräuter 31, 53, 66, 73,
82, 97, 101, 102, 115

- Labor 21, 48, 49
 Lagerung 65, 99
 Lavendel 158
 Linné, Carl von 27

 März, Andreas 70, 74
 Marcus Antonius 134
 Massage 142, 144, 145
 Metabolisches
 Syndrom 89, 90
 Montegiorgio 40
 Mose 19, 117
 Mozzarella 97

 Nase 40, 52, 78, 79, 82,
 83, 84, 137
 Netze 51, 56, 57, 58, 64
 Nietzsche, Friedrich 8
 Nutraceutical 138

 Oberg, Dieter 79, 80
 Oleocanthal 138, 147,
 155
 Oleuropein 154, 155,
 156
 Ölmühle 45, 53, 58,
 60, 65, 70, 80, 81, 84,
 85, 86
 Ölsäure 89, 92, 96
 Oxidation 38, 62, 68,
 88, 154

 Pasta 10, 35, 42, 62
 Peeling 141
 Peperoncino 53
 Pharao 134, 135, 136
 Phönizier 120, 131, 136
 Pioppi 42
 Polyphenole 40, 69, 71,
 74, 80, 87, 147

 Provence 27, 28, 31,
 100, 113, 158
 Renoir, Pierre Auguste
 31
 Rilke, Rainer Maria
 134
 Risikofaktoren 89
 Römisches Reich, Rom,
 Römer 26, 117, 120,
 129, 134, 144, 159
 Rotwein 41, 78, 124,
 139

 Säge 43, 65
 Salat 41, 82, 90, 91, 95,
 97, 126
 Salzlake 66
 Samariter-Balsam 139
 Santorin 18, 19
 Sauerstoff 38, 48, 58,
 68, 70, 156
 Schärfe 48, 81, 52, 53,
 62, 74, 82, 83, 97
 schlürfen 40
 Schwebstoffe 70, 87
 Sieben-Länder-Studie
 40, 41
 Slow Food 34, 154
 Sophokles 14
 Steckling 21, 47, 69
 Steinmühle 47

 Tafeloliven 66, 68, 111,
 113, 116, 122, 123,
 124, 125, 126
 Testaccio 26
 Tester 80
 Thera 18
 Thrombose 89

 Toskana 20, 27, 110
 Tropföl 88
 Tutanchamun 136

 Vaso policonico 44
 Verdauung 71, 92, 143
 Vergil 85
 Verkostung 40, 48, 49,
 80, 81, 83, 92
 Vitamin 36, 138, 140,
 142, 156
 Vulkan 18, 19

 Wetter 20, 60, 61, 69,
 72
 Wurzel 16, 20, 22, 24,
 25, 50, 64, 69

 Zahnfleisch 146, 147
 Zentrifuge 87
 zermahlen 98
 Zisterzienser 27

Bildnachweis

123RF: S. 121, 145, 162

Colourbox: S. 118, 122, 125, 148, 152, 157, 161

Fotolia: S. 3, 8, 12, 14, 19, 39, 52, 75, 94, 95, 96, 104, 112, 128, 132, 141, 142, 153, 165

Ralf Gamböck: S. 81

Bildagentur Look: S. 17, U1

Plainpicture: S. 67

Heidi Rauch: S. 6, 11, 28, 32, 35, 36 beide, 43, 46, 49, 54, 59 beide, 61, 73, 100, 151, 159

Stockfood: S. 63, 76, 85, 93, 105, 106, 139

Wikimedia: S. 23 (David Castor), 26 (lalupa), 51 (Günter König), 135 (The Yorck Project)

Alle Informationen und Rezepte in diesem Buch wurden mit Sorgfalt zusammengestellt und überprüft. Dieses Buch soll dem Einzelnen als Anregung dienen. Für seine Handlungen ist der Einzelne jedoch selbst verantwortlich. Eine Haftung des Verlags und/oder der Autorin für Umstände, die aus oder im Zusammenhang mit der Nutzung des Buches resultieren, ist ausgeschlossen. Insbesondere ersetzt dieses Buch keine professionelle oder psychologische Hilfe bei Krankheiten und sonstigen Beschwerden.

ISBN 978-3-86362-037-0

Gestaltung, Bildredaktion und Satz: Christine Paxmann text • konzept • grafik, München

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Copyright © 2015 Verlags- und Vertriebsgesellschaft
Dort-Hagenhausen Verlag- GmbH & Co. KG, München

Printed in Germany 2015

Verlagswebsite: www.d-hverlag.de



Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Dort-Hagenhausen-Verlags.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© Dort-Hagenhausen-Verlag, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.d-hverlag.de.