



BEWÄHRTES DER NATUR: OLIVE

Geschenk der Göttin

In der Antike symbolisierte der Ölbaum Kraft und Wohlstand

Sie ist weit mehr als ein gesundes Nahrungsmittel: Die geschmacksintensive Olive erinnert uns an Urlaub im sonnigen Süden. Ihre Blätter gelten bis heute als internationales Friedenszeichen.



Korrige Stämme schrauben sich pittoresk verdreht aus dem trockenen Boden. Die dunklen lanzettförmigen Blätter schlucken einen Teil des gleißenden Sonnenlichts. Gegen die Augusthitze richten die vereinzelten Bäume jedoch kaum etwas aus. Ein erschöpfter Wanderer hält hoffnungsfröhlich nach einigen Oliven Ausschau, die er sich unterwegs schmecken lassen will. Doch da ist er ein paar Monate zu früh unterwegs: Die mediterranen Ölfrüchte, die für uns der Inbegriff von Sommer sind, reifen erst in den Wintermonaten. Geerntet wird je nach Region von Mitte Oktober bis in den März hinein. Schon im April zeigen sich dann wieder die kleinen weißen Blüten an den markanten Ästen. Die meisten Olivengewächse sind selbstbefruchtend, vorteilhafter für eine reiche Ernte ist es aber, wenn wenigstens ein weiterer Baum zum Bestäuben in der Nähe wächst.

Von den über 1.000 Olivensorten werden weltweit etwa 150 kommerziell angebaut

Die Arbeiter im Olivenhain wissen, dass es sich nicht lohnt, direkt vom Baum zu naschen. Egal, ob die Oliven noch grün und unreif oder aber dunkelviolett und ausgereift geerntet werden – sie schmecken unsäglich bitter. Erst durch mehrmaliges Einlegen in Salzwasser werden die Bitterstoffe ausgeschwemmt und die Steinfrüchte genießbar. Ein Aufwand, den gemäß archäologischer Funde schon die Menschen der Steinzeit auf sich genommen haben könnten. Sie sammelten aber noch die Früchte der wilden Ölähme, die natürlicherweise im Mittelmeerraum, im Nahen Osten und in Südafrika vorkommen.

Die Kultivierung des Olivenbaums hat vermutlich im heutigen Syrien und auf Kreta ihren Anfang genommen.

P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren

basisch schön

mit Jentschura's BasenKur

- ✓ Der kühle Durstlöscher:
7x7 KräuterTee mit Apfelsaft gemischt
- ✓ Die Extraption Vitalstoffe:
WurzelKraft zum Obstsalat
- ✓ Die Erfrischung:
MeineBase als kühles Fußbad

Moderatorin, Model und Ernährungsberaterin Monica Ivancan vertraut seit vielen Jahren auf die P. Jentschura Qualitätsprodukte.

natürlich_8.13 21

Jetzt Infos und kostenlose Proben anfordern:
Jentschura International GmbH
Dülmener Str. 33 · 48163 Münster · Tel.: +49 (0) 2536-3310-0
www.p-jentschura.de

natürlich gewachsen

Entsprechende archäologische Entdeckungen werden durch Hinweise in der Bibel gestützt. Dort wird auf die wirtschaftliche Bedeutung der Nutzpflanze für diese damals überaus wohlhabenden Regionen hingewiesen. Verkauft wurde schon damals vor allem das Öl, welches ab etwa 4000 vorchristlicher Zeit gewonnen werden konnte. Aber auch die im Öl eingelegten Früchte, die selbst bei Hitze sehr haltbar sind, waren ein wichtiges Handelsgut.

Heute kommen die Oliven vor allem aus Spanien und Italien

Für den Transport von Oliven und Olivenöl wurden sogar spezielle Schiffe gebaut. Die begehrte Ware galt im gesamten Mittelmeerraum als Quelle für Jugend und Stärke. Ob Griechenland, Ägypten oder Rom – überall wurden die mit Kräutern eingelegten Oliven nicht nur als schmackhafte Speise, sondern auch als wirksames Kosmetikum und Medizin genutzt.

Heutige Naturkosmetikhersteller setzen ebenfalls gerne auf qualitativ hochwertige Olivenöle für ihre Pflegeprodukte. Denn das feuchtigkeitsspendende Öl wird von allen Hauttypen gut vertragen. Dies liegt an der speziellen Fettsäurenzusammensetzung, die dem körpereigenen Unterfettgewebe äußerst ähnlich ist. Die Fettsäure schützt die Haut vor Austrocknung und Fettmangel, gleichzeitig bewahrt sie aber auch vor einer Überfettung der Haut, da der Körper ein Zuviel erkennt und abtransportiert. Cremes und Lotionen erhalten durch das Öl eine feinere Konsistenz, ziehen schnell in die Haut ein und hinterlassen keine Rückstände.

Doch nicht nur die Fettsäuren machen das »grüne Gold« so wertvoll für unsere Haut. Während Fett und Feuchtigkeit aufpolstern, verleihen die reichlich enthaltenen Vitamine A und E der Haut eine höhere Elastizität. Falten wird so vorgebeugt, der Teint strahlt frisch und jugendlich. Antioxidativ wirksame sekundäre Pflanzenstoffe verstärken diese Anti-Aging-Wirkung noch zusätzlich.



“

Siegfried Bäumler,
Kneippianum, Bad
Wörishofen, Facharzt
und Autor von »Heil-
pflanzenpraxis heute«

EXPERTENTIPP

Gut für den Stoffwechsel

Die Extrakte von Olivenblättern wirken blutdrucksenkend, antiarrhythmisch und herzkranzgefäßweiternd. Ihr wichtigster Inhaltsstoff, das Oleuropein, führt zu einer Absenkung der Serumlipide sowie des Blutzuckers. Außerdem kann ein günstiger Einfluss auf die Stoffwechselstörungen eines metabolischen Syndroms angenommen werden. Die Anwendung ist als Tee oder besser in Form wässrig-alkoholischer Auszüge möglich.

Sind Sie ein Kenner?

Das steckt hinter den gängigen Qualitätsbezeichnungen

Natives Olivenöl

Dieses hochwertige Öl wird direkt aus den Oliven gewonnen. Die Pressung darf ausschließlich mechanisch erfolgen. Und auch der Anteil an freien Fettsäuremolekülen, die als freie Radikale wirken können, ist festgelegt: Er darf zwei Prozent nicht übersteigen.

Olivenöl

Eine Mischung aus nativem und raffiniertem Olivenöl. Zwar beeinträchtigt der Raffinationsprozess die gesunden Inhaltsstoffe und die Intensität des Aromas, doch dafür eignet sich dieses Öl besonders gut zum Erhitzen, z.B. beim Anbraten.

Lecker!

Rezepte mit
Olivenöl finden Sie
ab Seite 32

Extra vergine

»Native extra« oder auch »extra vergine« weist erstklassiges Olivenöl aus. Es wird wie das native Olivenöl gewonnen, der Anteil an freien Fettsäuremolekülen darf aber höchstens bei 0,8 Prozent liegen.

Kalt gepresst

Der Zusatz »kalt gepresst« oder »kalt extrahiert« darf nur verwendet werden, wenn native Olivenöle bei einer maximalen Temperaturrentwicklung von 27 Grad Celsius gepresst werden. Durch dieses schonende Verfahren bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe der Olive weitestgehend erhalten.

Tresteröl

Dieses Öl enthält neben dem Öl, das direkt aus den Oliven gepresst wird, auch Öl, das durch weitere Verfahren aus dem Oliventrester – also aus Schalen und Kernen – gewonnen werden kann. Der Anteil an freien Fettsäuremolekülen darf nicht höher als ein Prozent sein.

Sinnlicher Genuss

1 Amanprana »Hermanos Catalán nativ extra Olivenöl«: Bereits zweimal wurde dieses kalt gepresste Bio-Öl für seine Qualität ausgezeichnet. (www.noble-house.tk)



2 Arya Laya »Tag & Nachtpflege« aus der Serie »Olio Oliva Repair«: Extra natives Olivenöl, reiner Olivenextrakt und Vitamin E spenden Feuchtigkeit und beugen Faltenbildung vor. (www.arya-laya.de)

3 Vitaquell »Molivo Pflanzen-Margarine«: Mit 60 Prozent Olivenöl ist die vegane Margarine reich an ungesättigten Fettsäuren. (www.vitaquell.de)



4 Zwergenwiese »Olive Streich«: Bio-Aufstrich auf Basis von Sonnenblumenkernen, der Olivenanteil beträgt zwölf Prozent. (www.zwergenwiese.de)



Statt das aromatische Olivenöl auf Haut und Haare aufzutragen, kann man es natürlich auch zur Zubereitung von kulinarischen Köstlichkeiten verwenden. Angst vor dem Fett ist genau wie bei der Olivenfrucht unnötig. Denn gerade die einfach ungesättigten Fettsäuren sind für die gerühmte Gesundheitswirkung der Mittelmeerkost verantwortlich. So senken sie das schädliche LDL-Cholesterin, beugen Arterienverkalkung, Bluthochdruck und Herzerkrankungen vor. Dem Öl wird außerdem nachgesagt, Krebserkrankungen vorbeugen zu können. Hier könnte sicherlich auch die zellschützende Wirkung der antioxidativen Inhaltsstoffe eine bedeutende Rolle spielen. Studien belegen bisher allerdings nur einen positiven Einfluss der mediterranen Ernährungsweise überhaupt, nicht gesondert des Olivenöls oder der Oliven.

Auch der Verdauung tun Oliven gut. Die enthaltenen Glykoside und Oleoside schützen Leber und Galle. Im Falle einer Gallenkolik empfiehlt sich die Einnahme hochwertigen Olivenöls sogar als Erste-Hilfe-Mittel.

Bei diesen gesundheitlichen Vorteilen ist es kein Wunder, dass die Attiker den Olivenbaum als heilig verehrten. Der Sage nach war er ein Geschenk der Göttin Athene. Tatsächlich verbreitete sich die genügsame Pflanze aber ganz profan durch die Anzucht von Stecklingen in dem antiken Stadtstaat. Die Weitergabe eines Ölweiges, dem Zeichen von Lebenskraft und Reichtum, bekam schnell ihren eigenen Symbolcharakter. Denn wer solch wertvolle Geschenke austauscht oder aber miteinander

handelt, wird freundlich gesinnt sein. Noch heute steht ein Olivenzweig für Frieden zwischen den Völkern – gleich zwei von ihnen rahmen auf der Flagge der Vereinten Nationen die Erde ein.

Oliven sollten nicht mit Metall in Kontakt kommen

Da die kälteempfindlichen Olivenbäume in unseren Breiten nicht so gut wachsen, laden Sie als Zeichen der Freundschaft doch einmal Ihre Nachbarn zum Antipasti-Abend ein. Die Oliven dafür können Sie ganz einfach selbst marinieren. Kaufen Sie wegen der Bitterstoffe besser schon in Salzlake eingelegte Oliven. Die Sorte können Sie ganz nach Gusto wählen. Damit die Früchte den Geschmack der Marinade gut annehmen, stechen Sie sie mit einem Zahnstocher mehrfach ein. Wichtig ist, dass Sie die Oliven nur mit Holz oder Plastik, keinesfalls aber mit Metallbesteck berühren, da sie sonst zu schnell verderben.

Für eine einfache Ölmarinade mischen Sie eine klein gewürfelte Zwiebel und zwei oder drei Knoblauchzehen mit mediterranen Gewürzen wie Lorbeer, Thymian und Rosmarin, geben die angestochenen Oliven und alle weiteren Zutaten in ein sauberes Einmachglas und füllen das Glas mit Olivenöl auf. Geschlossen mindestens eine Woche im Kühlschrank ziehen lassen, bevor Sie den »Urlaub im Glas« servieren. Guten Appetit! **→ fre**



Gluten- und Laktosefrei genießen

**Minikuchen
Frei von Gluten, Milch, Laktose
6 leckere Sorten,
in der Form gebacken und einzeln verpackt**



**Mini-Marmorkuchen,
Madeleines, Madeleines Zitrone,
Mini-Schokokuchen, Minikuchen
mit Rosinen oder Schokostückchen**

Nutrition & Nature S.A.S. B.P. 33-Z.I.de la Pomme • F-31250 Revel-France
Kontakt in Deutschland:
Tel.: +49(0)30 54988872 Fax: +49(0)30 54986091 www.valpiform.fr

Wer es einmal probiert hat, will kein anderes mehr!

**DAMIT DAS LEBEN SCHMECKT!
NATURBELASSEN - SCHMACKHAFT
frei von Zusatzstoffen
und
Rieselhilfen**



NaturGut®
GmbH
Tuskulumweg 22
D-79837 St. Blasien
+49 (0) 76 72-93 16 12
www.naturgut.de