

# Bitte schrumpelig

Vera Sohmer | Ausgabe 06 2015

Schwarz ist nicht immer schwarz. Wie bei den Oliven geschummelt wird und was man vor dem Kauf über die Früchte wissen sollte.



Wenn neue Kunden an Simon Riss' Marktstand kommen, sagen sie oft: «Ich hätte gerne die Normalen.» Damit meinen sie meistens jene Oliven, die sie von früher oder vom Grossverteiler kennen. Grün, entsteint und mit Peperonistückchen gefüllt – oder mit einer gallertartigen Masse, die wie Peperonipaste aussieht, aber mitnichten danach schmeckt.

Normal, antwortet der Händler aus Basel dann, sei ein dehnbarer Begriff. Denn reist man zum Beispiel in die Provence oder Toskana, werden Oliven immer mit Stein gereicht. Was passend ist. «So bleibt deren Eigengeschmack enthalten, diese delikate, nussige Note.»

Natürlich könne es bereichernd und abwechslungsreich sein, Oliven zu füllen. Mit – richtiger – Peperoni, Knoblauch, Mandeln oder Kapern. Oder sie mit Kräutern oder aromatisierten Ölen zu verfeinern. Kenner aber geniessen sie gerne nature. Beispielsweise die spanischen Auberquinas. «Sie sind gerade mal so gross wie ein Fingernagel, bräunlich und unübertroffen aromatisch», schwärmt Simon Riss. Oder die kleine, grüne, knackige Picholine aus der Provence. Dazu ein bisschen Brot, ein Glas Wein – der perfekte Aperó.

## Schwarz heisst vollreif.

Bei Oliven gilt grundsätzlich: Weder Sorte noch Herkunft ist für die Farbe verantwortlich, sondern der Reifegrad. Zu Beginn sind sie alle grün. Im vollreifen Zustand nehmen sie eine dunkelviolette oder fast schwarze Farbe an. Viele Sorten werden jedoch noch grün gepflückt, weil sie, in Salzwasser eingelegt, ein gutes Aroma entwickeln. Während dieser bis zu sechs Wochen dauernden Prozedur werden der Frucht die Bitterstoffe entzogen. Ohne das Salzbad wären die Oliven ungeniessbar. Jene Sorten, die am Baum reifen, werden oft in trockenes Salz eingelegt. Nach etwa drei Wochen sind Wasser und Bitterstoffe entzogen. Pizzabäcker, die es gut meinen mit ihren Gästen, legen solche «Runzeloliven» auf den Belag.

### Buchtip

Gabriele Lehari, «**Oliven**», Verlag Ulmer

## Hitze nimmt Aroma.

Simon Riss bekommt seine Oliven in grossen Salzwasser-Fässern. Nach dem Entsalzen mit normalem Wasser legt er sie zumeist in neutral schmeckendes Öl ein. Mehr Konservierungsschritte unternimmt der Händler in der Regel nicht. Industrieware wird oft mit Zitronensäure (E 330) haltbar gemacht und dann noch auf 80 Grad erhitzt. Das raube

den Oliven das Aroma, danach schmecke alles mehr oder weniger gleich. Oliven ohne Konservierungsmittel halten ungefähr eine Woche im Kühlschrank. Dass sie nach ein paar Tagen etwas dunkler werden, ist keine Qualitätseinbusse.

Wer Qualität möchte, kauft am besten Oliven mit Stein. Dieser Grundsatz gilt auch, wenn man eine Tapenade, die typische Spezialität aus Südfrankreich, machen möchte. Das Wegschneiden des Fleisches vom Stein kann je nach Grösse und Beschaffenheit der Olive zwar etwas mühselig sein, doch es lohnt sich. Die Oliven im Mixer mit etwas Pflanzenöl pürieren, mit wenig Provencekräutern oder je nach Geschmack würzen und auf geröstetes Weissbrot streichen. Bon appétit!

### Kleines Öl-Glossar

Olivenöl und andere Pflanzenöle sind wichtig für die Ernährung. Sie enthalten lebensnotwendige Fettsäuren und sorgen dafür, dass der Körper die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aufnehmen kann.

- Olivenöl

Ein richtig gutes zu finden, braucht Fachkenntnis. Die meisten sind zwar kaltgepresst, was wichtig ist, um die typischen Aromen zur Geltung zu bringen. Unterschieden werden vier Güteklassen. Orientieren kann man sich an der Bezeichnung «Natives Olivenöl extra». Die geschützte Ursprungsbezeichnung AOC oder DOP gibt darüber hinaus eine gewisse Qualitätsgarantie, ebenso wenn der Name und die Adresse des Produzenten auf der Etikette vermerkt ist. Olivenöl zählt zu den ölsäurereichen Fetten. **Ölsäuren sollen helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.** Liebhaber haben zwei verschiedene Sorten: ein besonders hochwertiges für die kalte Küche und ein günstigeres zum Kochen. Olivenöle lassen sich **hoch erhitzen**, sie sind zum Braten oder Frittieren geeignet.

- Rapsöl

Besteht zu 100 Prozent aus Rapssaat. Es hat ebenfalls einen hohen Anteil an Ölsäuren und essenziellen Fettsäuren. Linolensäure gehört zu den **Omega-3-Fettsäuren**. Sie sollen das Immunsystem stärken und die **Blutfettwerte senken**. Kaltgepresst hat es ein delikates, nussiges Aroma. Man verwendet es kalt, aber auch zum Braten, Backen, Dünsten und Schmoren.





- Sonnenblumenöl

Besteht zu 100 Prozent aus Sonnenblumenkernen. Es hat einen hohen Anteil an Linolsäure, die zu den essenziellen Fettsäuren zählt. Der Körper braucht sie zum Leben und kann sie nicht selber herstellen. Sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Der **Vitamin-E-Gehalt** ist bei Sonnenblumenöl **besonders hoch**. Das Vitamin sorgt für einen natürlichen Oxidationsschutz im Körper, hilft also, die schädliche Wirkung sogenannter Radikale zu neutralisieren. Kaltgepresst hat es einen **leicht nussigen Geschmack**. Raffiniert ist es geschmacksneutral und eignet sich zum Braten, Backen und Dünsten oder als Grundlage für Mayonnaise und Remoulade.

- Weizenkeimöl

Hat ebenfalls einen **hohen Vitamin-E-Gehalt**. Es dient oft als sogenanntes Nahrungsergänzungsmittel, zum Beispiel für Babykost. Kaltgepresst hat es einen leicht **getreideartigen Geschmack** und eine leuchtend orangegelbe Farbe. Im besten in kalten Gerichten verwenden und die angebrochene Flasche im Kühlschrank aufbewahren. Das Öl ist auch für Hautpflege gut verwendbar.

- Leinöl

Sein leicht **herber Geschmack** ist gewöhnungsbedürftig, aber Gesundheitsbewusste schwören darauf. Leinöl hat einen sehr hohen Linolensäure-Anteil. Es wird beispielsweise bei entzündlichen Rheumaerkrankungen empfohlen. Das Öl verträgt **keine Hitze**. Man verwendet es am besten in der kalten Küche oder rührt es unter warme Speisen. Da **essschnell ranzig** wird, nie mehr als 100 Milliliter kaufen.

- Kokosfett

Es wird aus dem Fruchtfleisch der Kokosnuss gewonnen. Das Fett ist fest und wird erst bei etwa 20 Grad flüssig. Kokosöl **verträgt hohe Temperaturen**, ist gut zum Braten und Backen geeignet und hat einen **neutralen Geschmack**. Wegen seines hohen Anteils an gesättigten Fettsäuren galt Kokosöl lange als ungesund. Inzwischen aber werden seine Vorteile herausgestrichen. Beispielsweise sein hoher Anteil an **Laurinsäure**, die das **Immunsystem** ankurbelt. Am besten kaltgepresst und in Bioqualität kaufen. Kokosöl ist ein bewährtes Mittel für die Schönheitspflege, etwa als Feuchtigkeitsspende für trockene Haare.



Fotos: [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com), [fotolia.com](https://www.fotolia.com)