

# Gut fürs Herz

Annette Weinzierl | Ausgabe 2 - 2008

Oliven sind aufgrund ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften weltweit wichtiger Bestandteil einer bewussten Ernährung. Der Anbau von Olivenbäumen reicht Jahrtausende zurück. Mit den Römern etablierten sich dessen Früchte in der mediterranen Lebenskultur.



Oliven und ihr kostbares Öl zählen neben Weintrauben zu den ältesten Nahrungsmitteln des Menschen. Bereits im 3. Jahrtausend v. Chr. Wurden Olivenbäume im südlichen Vorderasien kultiviert. Heute finden sie sich auch in einigen Regionen Nord- und Süd-amerikas, Australiens und Japans. Weltweit gibt es etwa 800 Millionen Olivenbäume, von denen mehr als die Hälfte in den Ländern der Europäischen Union wachsen.

Etwa 10 Prozent der Gesamternte gelangen als Speiseoliven in den Handel, der Rest dient der Ölgewinnung. Die Weltproduktion von Olivenöl beträgt derzeit rund 2,5 Millionen Tonnen pro Jahr, wobei etwa 80 Prozent des Öls aus den EU-Staaten stammen. Die wichtigsten Erzeugerländer in Europa sind Spanien, Italien und Griechenland; in Portugal und Frankreich werden nur kleinere Mengen produziert.



Oliven sind die Früchte des knorrigen Öl- oder Olivenbbaumes (*Olea europaea*). Der immergrüne Baum zählt wie Esche, Jasmin, Flieder, Forsythie oder Liguster zur Familie der Ölbaumgewächse und kann im Extremfall mehrere tausend Jahre alt werden. Die Ernte der reifen Früchte erfolgt ab November und endet meist im Dezember. Es gibt auch einige Sorten, bei denen sich die Ernte bis in den Februar hineinziehen kann.

Werden die Oliven Anfang Erntesaison gepflückt, sind sie zunächst grün, bitter, hart und nicht genießbar. Erst durch mehr-maliges Einlegen in Salzwasser werden die Bitterstoffe ausgeschwemmt und es entwickelt sich das

charakteristische Aroma. Um diesen Prozess zu beschleunigen, wird bei konventioneller Ware meist Natronlauge verwendet. Oliven aus biologischem Anbau hingegen werden mit Salzwasser behandelt, das regelmässig gewechselt wird. Nach einigen Wochen vermindert man die Salzlake und ersetzt sie durch Essig. Dieser wird oft mit Kräutern wie Thymian, Oregano oder Knoblauch verfeinert.

**Fett ist nicht gleich Fett**

Fett ist der energiereichste Nährstoff. Gespeichert im Körper oder als Energie-lieferant in der Nahrung weist ein Gramm Fett einen Gehalt von 9 Kilokalorien (37 Kilojoule) auf. Eiweisse oder Kohlenhydrate kommen nur auf die Hälfte. Zudem dienen sie als Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K und ermöglichen dadurch deren Aufnahme aus der Nahrung.

Fette werden in gesättigte und ungesättigte unterteilt. Bei den gesättigten Fetten sind die Kohlenwasserstoffketten aus einfachen chemischen Bindungen aufgebaut. Einfach ungesättigte Fette weisen dagegen eine, mehrfach ungesättigte mehrere Doppelbindungen auf. Die gesättigten Fettsäuren machen in unserer Ernährung den grössten Anteil aus. Sie kommen vor allem in Milchprodukten und im Fleisch vor. Eine Reduktion der Zufuhr gesättigter Fettsäuren führt zu einer Senkung des schädlichen Cholesterins. Einfach gesättigte Fettsäuren kommen in grossen Mengen in Oliven- oder Rapsöl vor. Die Einnahme dieser Fettsäuren hilft ebenfalls, die Cholesterinwerte zu verbessern.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind im Gegensatz zu den bisher genannten essenziell, können also vom Körper nicht selber produziert, sondern müssen über die Nahrung zugeführt werden. Die Linolsäure (Omega-6-Fettsäure) zum Beispiel kommt in Sonnenblumen- oder Distelöl vor. Ein zu hoher Konsum an Linolsäure kann thrombose- und entzündungsfördernd wirken. Die Alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure) ist in Rapsöl, Nüssen oder Blattgemüsen enthalten. Langkettige mehrfach ungesättigte Fettsäuren kommen in fettreichen Fischen vor und wirken sich positiv auf das Herz und die Gefässe aus.

**Rom als frühes Handelszentrum**

Historische Dokumente über das Vorkommen und die Ausbreitung des Ölbaumes weisen auf Kleinasien und die Insel Kreta als Wiege der Olivenkultur hin. Archäologische Funde lassen vermuten, dass dort vor etwa 10 000 Jahren die ersten Anbauversuche vorgenommen wurden. Die ältesten Steingeräte zum Pressen von Oliven datieren wahrscheinlich aus der Zeit um 5000 v. Chr.; sie werden heute im Olivenmuseum der Stadt Haifa in Israel aufbewahrt.

Eine zentrale Rolle bei der Ausbreitung des Ölbaumes spielten die Phönizier. Das See-fahrt und Handel treibende Volk, dessen Kultur um 1800 v. Chr. die Blütezeit erreichte, verbreitete das Wissen von der Ölbaumzucht, den Ölfrüchten und der Ölgewinnung vom östlichen Mittelmeer-gebiet aus.

Ab dem 2. Jahrhundert v. Chr. Etablierte sich Rom als Zentrum des Ölhandels im gesamten Mittelmeerraum. Die Römer legten vor allem in Italien, Spanien und Nordafrika in grossem Stil Olivenhaine an. Die Früchte und das Öl entwickelten sich zu einem wichtigen Wirtschaftsfaktor. Im alten Rom waren Oliven ein allgegenwärtiges Nahrungsmittel. Für den römischen Feld-herrn Cato bestand eine gesunde Ernährung aus Brot, Wein, Salz und Oliven. Dement-sprechend reicherten die Römer ihre Speisen üppig mit Olivenöl an. Plinius der Ältere berichtete in seiner Enzyklopädie «Naturalis historia» über den Gebrauch von Olivenöl: «Mit der Zeit erhält das Öl einen unangenehmen Geschmack; im Unterschied zum Wein ist es schon nach einem Jahr überaltert.» Daraus zog er den Schluss, dass die Natur offensichtlich nicht wolle, dass Öl gespart werde, sondern dessen ausgiebige Verwendung fördere.



### **Olivenbaumpfad im Tessin**

Der Olivenbaumpfad «Sentiero dell'Olivo» im Tessin ist ein Kleinod der besonderen Art. Der romantische Wanderweg zwischen Gandria und Castagnola am Luganersee führt durch eine Landschaft mit alten Olivenhainen, die zum Teil vor einigen Jahren mit jungen Bäumen wieder aufgeforstet wurden. Auf dem Lehrpfad informieren Merktafeln über die Geschichte, Botanik und Kultivierung des Olivenbaumes. Auch eine Informationsbroschüre ist dazu erhältlich.

Weitere Informationen: [www.lugano-tourism.ch](http://www.lugano-tourism.ch)

## **Gesunde Fettsäuren**

Oliven und Olivenöl sind aus der mediterranen Ernährung und anderen Küchen der Welt heute nicht mehr wegzudenken und nahezu alle Ernährungsexperten empfehlen sie, vor allem wenn es um die Gesundheit oder um eine schlanke Figur geht. Denn inzwischen gilt als gesichert, dass Olivenöl aufgrund seiner Fettzusammensetzung nicht nur wesentlich gesünder ist als viele andere Lebensmittel, sondern auch bei einer Reihe von Gesundheitsbeschwerden bemerkenswerte Heilwirkungen entfalten kann.

Tafeloliven haben einen Fettgehalt von 10 bis 25 Prozent. Daraus resultieren zwar relativ hohe Kalorienwerte, die jedoch überwiegend von den gesunden einfach ungesättigten



Fettsäuren herrühren. 100 Gramm grüne Oliven enthalten im Durchschnitt 130 Kilokalorien (540 Kilojoule), die gleiche Menge schwarzer Oliven bringt es wegen der längeren Reifedauer auf etwa 350 Kilokalorien (1460 Kilojoule). Die wertvollen Fettsäuren der Oliven wirken einem zu hohen Cholesterinspiegel entgegen, senken den Blutdruck und tragen so zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei.

Trotz ihres hohen Fettgehalts können die Früchte auch beim Abnehmen helfen: Einige Oliven als Beilage zu Salat oder Gemüse reduzieren den Hunger und damit in der Regel die gesamte Nahrungsaufnahme. Dazu erleichtert das in den Oliven enthaltene Öl die Verdauungsarbeit, indem es den Gallenfluss stimuliert.

Allerdings können die Fettsäuren durch die Einwirkung von Licht und Wärme oder durch den Kontakt mit Sauerstoff und bestimmten Metallen oxidieren und sich dabei zersetzen. Um dies zu verhindern, müssen bei der Lagerung gewisse Regeln beachtet werden. Oliven sollten immer kühl und dunkel gelagert und angebrochene Verpackungen rasch aufgebraucht werden. In Öl eingelegte Oliven halten sich dagegen für lange Zeit, sofern sie immer gut bedeckt sind. Da bereits kleinste Verunreinigungen die Ware ranzig werden lassen, sollten Oliven stets mit sauberen Plastiklöffeln aus dem Glas genommen werden.

## Aus Grün mach Schwarz

Die Früchte wie das Öl des Olivenbaumes sind auch aufgrund hoch wirksamer Polyphenole ernährungsphysiologisch sehr bedeutsam. Diese wirken sich eben-falls positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Zudem können sie entzündlichen Prozessen sowie Krebserkrankungen vorbeugen und die Lebensdauer der Zellen verlängern.

Oliven enthalten zudem die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Eisen sowie die Vitamine A, B und E. Vor allem der hohe Vitamin-E-Gehalt lässt die Früchte zu wahren Heilsbringern werden, denn das Vitamin schützt die körpereigenen Fette vor Angriffen durch freie Radikale und arbeitet eng mit anderen Radikalfängern zum Beispiel Vitamin C oder Selen zusammen. Die moderne Mittelmeerküche basiert in erster Linie auf dem täglichen Verzehr einer Vielzahl pflanzlicher

Nahrungsmittel. Die Grundlagen dieser Kost sind Oliven, Olivenöl, Tomaten, Obst und Rotwein gilt heute – inzwischen auch durch wissenschaftliche Befunde untermauert – geradezu als ideale Diät für eine lang anhaltende Jugendlichkeit.



Die Auswahl an Tafeloliven ist kaum über-schaubar. Insgesamt geht man von einigen hundert verschiedenen Sorten aus. Die Steinfrüchte unterscheiden sich in Grösse, Farbe, Ölgehalt und im Geschmack. Zu den beliebtesten Olivensorten zählen die grünen Lucque aus Frankreich. Sie sind länglich und besitzen ein festes Fruchtfleisch. Begehrte ist auch die im Geschmack sehr milde, rötlich-braune Sorte Tanche aus der Gegend um Nyons. Die berühmte schwarz glänzende,

mandelförmige Kalamata-Olive aus Griechenland ist ebenfalls weit verbreitet.

Die unterschiedliche Farbe ist keine Frage der Sorte, sondern des Reifegrades. So ist am Baum jede Olive zunächst grün und wird erst mit zunehmender Reife dunkel. Für den Verzehr werden die Früchte jeweils zu einem bestimmten Zeitpunkt geerntet und kommen dann mit der entsprechenden Farbe in den Handel.

Nicht alle im Handel erhältlichen schwarzen Oliven wurden jedoch auch reif geerntet. Denn häufig werden grüne Oliven nachträglich mit Eisengluconat schwarz eingefärbt. Dieser Lebensmittelzusatz ist unter der Bezeichnung E 579 zum Färben von Speiseoliven wie auch zur Eisenanreicherung von Diätprodukten zugelassen und muss deklariert werden. Eisengluconat gilt zwar als unbedenklich, dabei wird jedoch nicht berücksichtigt, dass ein Eisenüberangebot im menschlichen Verdauungstrakt die Vermehrung von Krankheitserregern zur Folge haben kann.

### Links

- [www.oliven.de](http://www.oliven.de)
- [www.olivenoel-info.net](http://www.olivenoel-info.net)
- [www.olivenmarkt.de](http://www.olivenmarkt.de)
- [International Olive Oil Award](#)