



### **Olivenöl – kostbares Kulturgut mit medizinischer Wirksamkeit**

Der Olivenbaum wird seit Jahrtausenden als Pflanze verehrt. So kommt ihm das Symbol des Friedens zu, der höchste Siegespreis bei Olympischen Spielen oder heilende, medizinische Wirkung. Doch wann genau die wertvolle Pflanze im Mittelmeerraum erschien, kann bis heute nicht beantwortet werden.

### **Die Kultivierung des Olivenbaumes**

Mit der Kultivierung des Olivenbaumes wurde in etwa in der frühen Bronzezeit begonnen, also so um 3.000 v. Chr. Das kleinwüchsige Volk der Minoer, die als tüchtige Seefahrer galten, brachten den Olivenbaum nach Kreta, wo er ob des perfekten, milden Klimas und dem fruchtbaren Boden hervorragend gedieh. Heute kann man jahrhundertealte Olivenhaine auf Kreta bewundern, die den Mythos Olivenbaum entsprechend repräsentieren. Der Olivenbaum wurde auf Kreta besonders verehrt, das dokumentieren viele einzigartige archäologische Funde in den örtlichen Museen. Er gilt als heiliger Baum, wurde von den alten und neuen griechischen Göttern gesegnet, von Homer erwähnt, steht in ägyptischen Papyrusdokumenten und im alten und neuen Testament sowie auch im Koran. Er gilt als Symbol der Weisheit, des Wissens, der Macht und des Friedens, der Gesundheit und Schönheit.

### **Olivenöl – seine Herstellung und Zusammensetzung**

Gegenwärtig gibt es über 150 verschiedene Olivenbaumarten, die Geschmacksvielfalt ist ähnlich dem Wein geworden. Am besten gedeihen die Olivenbäume im gemäßigten Mittelmeerraum, wo es viel Sonne, genügend Regen und keine allzu großen Temperaturunterschiede gibt. Ein Baum trägt pro Jahr in etwa 20 kg Oliven, die zu ungefähr drei bis vier Litern hochwertigem Olivenöl verarbeitet werden können. Die Ernte ist mit viel Fingerspitzengefühl verbunden, denn der Reifegrad der Oliven bestimmt in der Regel die Qualität und Menge des Öls. Die Oliven kommen möglichst schnell – je frischer die Olive, je höher der Anteil an sekundären Pflanzenstoffen - zur Ölmühle: Dort kommt es zur maschinellen Trennung von Oliven und Zweigen sowie Blättern, dem vorsichtigen Waschen der Früchte und der Zerkleinerung sowie Weiterverarbeitung zu einem Brei. Dann wird der Oliven-Brei unter Druck gepresst (bei Kaltpressung maximale Temperatureinwirkung von 27°), zentrifugiert und anschließend je nach Anbieter filtriert.

### **Das Olivenöl setzt sich zusammen aus:**

- Vitamin E (3-30mg)
- Provitamin A

- Einfach ungesättigten Fettsäuren (sog. oleic), 56-83%
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (sog. linoleic), 3,5-20%
- Gesättigte Fettsäuren, 8-23,5%.

### **Diese Zusammensetzung hat nachweisbar positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit**

Olivenöl wirkt protektiv gegen Herzerkrankungen und Krebs, senkt das LDL-Cholesterin, verbessert das Gleichgewicht zwischen LDL und HDL-Cholesterin, senkt den Blutdruck, beeinflusst den Fettstoffwechsel positiv, beugt außerdem Arterioskleroseerkrankungen vor und verkleinert die mögliche Erkrankungsgefahr an Diabetes.

Erwähnt kann noch werden, dass Olivenöl sich therapeutisch auf Magengeschwüre auswirkt und Verdauungsschwierigkeiten mildert. Auch die Wirkung auf die Haut sollte nicht unerwähnt bleiben: So schützt das Vitamin E und Provitamin A die Haut vor schädlicher Sonneneinstrahlung. Darum findet Olivenöl auch in der Kosmetikindustrie seinen Platz.

### **Olivenölarnten**

Speziell kaltgepresste, also schonend verarbeitete Olivenöle (wie Olivenöl extra vergine) wirken besonders bei den eben aufgezählten Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

Höchste Qualität haben kaltgepresste (extra native und native) Olivenöle. Am Markt erhältlich sind auch Olivenöle, raffiniert unter dem Zusatz von Dampf und chemischen Stoffen.

So ist kaltgepresst keine offizielle Bezeichnung der Qualität.

Doch gibt es Richtlinien in der europäischen Gemeinschaft, die die Olivenöle in vier Güteklassen einteilt, je nach Anteil der freien Fettsäuren wie auch dem Geschmack und der Herstellungsort.

Die Bezeichnungen lauten:

- Extra natives Olivenöl, extra vergine (höchste Qualitätsklasse)
- Natives Olivenöl, vergine
- Olivenöl
- Oliventresteröl

### **Kleines Olivenöllexikon**

- Lagert man Olivenöl richtig, nämlich dunkel und bei Temperaturen um max. 16 ° C, hält es bis zu 18 Monate.
- Da Olivenöl natürliche Antioxidantien enthält, ist es hitzestabiler als andere Öle.
- Olivenöl, das gut ist, riecht frisch und nach grünen Tomaten oder Artischocken und Gras.
- Olivenöl sollte goldgelb mit einem grünlichen Schimmer sein, es muss sozusagen leuchten! Die Konsistenz sollte dünnflüssig sein. Schlechtes Olivenöl ist zäh bis dicklich und matt in der Farbe.

### **Die Mittelmeer- oder Kreta-Diät**

Die mediterrane Lebensweise, wo Olivenöl eine zentrale Rolle einnimmt, ist durchaus empfehlenswert. Denn die vielen pflanzlichen Lebensmittel, die in der Diät verwendet werden, wie Obst und Gemüse, Getreideprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte und Milchprodukte sowie Fisch und Geflügel und eher seltener Fleisch stellt eine ausgewogene, gesunde Mischkost dar.

In der Kreta-Diät kommen zusätzlich Fastentage und Feiertage zum Tragen, wonach beispielsweise zwei Tage die Woche ganz auf tierische Lebensmittel verzichtet wird (mehr im Buch „die Original-Kreta-Diät, Kneipp-Verlag).

Dazu kommt noch ausreichend Bewegung, ja und die Kreter lieben ihre ein bis zwei Achtel Rotwein am Tag – laut der Kreter (und mancher Mediziner), die beste Vorbeugung gegen einen

Herzinfarkt.

### **Bio-Olivenöl mit österreichischen Wurzeln**

Von achtzig internationalen Anbietern von Bio-Olivenöl auf der Weltleitmesse für Bio-Produkte Bio-Fach 2010 ging das Mani-(R)-Bio-Olivenöl bei der Blindverkostung als eindeutiger Testsieger hervor.

Interessantes Detail: Der Hersteller dieses prämierten Öles, die Familie Bläuel, ist ein österreichisches Unternehmen.

Die Bio-Olivenöl-Pioniere wurden schon vielfach ausgezeichnet, bauen die Olivenbäume in den Regionen Messina und Lakonia am Südpeloponnes an und halten sich an ein ökologisch-ökonomisches Gesamtkonzept, von der biologischen Bewirtschaftung bis zum Abfüllen des Öls in Lichtschutz-Glasflaschen.

Wichtig ist dem Markeninhaber und Geschäftsführer Ing. Manfred Bläuel, dass einheimische Bauern der Regionen für das Unternehmen tätig sind. Und das die Mani-Bio-Olivenölbauern beeindruckende Mengen von 2.200 Tonnen chemisch-synthetische Düngemittel sparen.

### **Fazit**

Olivenöl ist gesund und sehr schmackhaft. Es kann in der Küche unheimlich vielseitig eingesetzt werden und findet daher auch bei uns vermehrt seinen Platz.