

# DIE WERTVOLLEN FRÜCHTE DES ÖLBAUMS

## JUNGBRUNNEN, SCHÖNHEITSELEXIER & DELIKATESSE

**Bereits in der Antike wurde der Ölbaum von den Griechen und Römern im Mittelmeerraum als bedeutende Kulturpflanze verehrt und gewürdigt. Allein der Anblick der jahrhundertalten, imposanten Bäume lässt erahnen, dass die Natur hier etwas ganz Besonderes hervorgebracht hat ...**

Hochwertiges Olivenöl ist nicht nur eines der wohlgeschmeckendsten Fette in der Küche, es zählt auch ernährungsphysiologisch zu den wertvollsten Lebensmitteln. Damit Geschmack und gesundheitlicher Nutzen die hoch gelobten Spitzenwerte erreichen, muss jedoch beim Produktionsprozess auf eine Reihe von Faktoren Rücksicht genommen werden.

### Richtige Verarbeitung der Oliven

Der richtige Erntezeitpunkt, eine schonende und zügige Ernte, möglichst kurze Lagerzei-

ten in geeigneten Behältern, die unmittelbare und saubere Verarbeitung, das Zentrifugieren in modernen, hygienischen Ölmöhlen sowie Transport und Lagerung des fertigen Öls in geeigneten Behältern bei richtiger Temperatur – all diese Kriterien sind maßgeblich für ein wohlschmeckendes und gesundes Öl.

### Der richtige Zeitpunkt

Bereits unmittelbar nach dem Einsetzen des Reifungsprozesses müssen die Oliven rasch und sorgsam geerntet werden, damit ein aromatisches Öl entsteht, das reich an wertvollen Inhaltsstoffen (vor allem Antioxidantien) ist. Die Früchte sind zu diesem Zeitpunkt noch größtenteils unreif. Öle aus vollständig ausgereiften Früchten schmecken weniger fruchtig, enthalten weniger Polyphenole und sind kürzer haltbar.

### Rasche und saubere Verarbeitung

Da die Olive eine Frucht ist, ist ihr größter Feind die Oxidation. Durch die Oxidation gehen Geschmack und Inhaltsstoffe verloren, die Früchte verderben schneller. Um die Oliven bestmöglich vor der Oxidation zu schützen, ist es wichtig, sie bei der Ernte nicht zu verletzen und rasch zu verarbeiten. Die Lagerung in luftigen und hygienischen Behältern in kleinen Einheiten sorgt dafür, dass die Oliven nicht durch ihr eigenes Gewicht gequetscht und verletzt werden. Der Transport in geschlossenen Säcken, Plastiktonnen oder großen LKW-Ladungen beeinträchtigt die Qualität des Öls ebenso wie lange War-



Foto: Robert Sarlinger

ULLI ZIKA  
Dipl. Ernährungsberaterin  
nach TCM

ulli.zika@gesundundgut.at  
www.gesundundgut.at

tezeiten zwischen Ernte und Extraktion. Olivenöl extra vergine wird bei Temperaturen bis maximal 27 °C gewonnen – und daher auch häufig als „kalt gepresst“ beworben.

### Fruchtig, bitter und scharf

Hochwertiges Olivenöl hat *fruchtige*, *bittere* und *scharfe* Geschmacksnoten. Ähnlich wie beim Wein, kann das Verhältnis der einzelnen Aromen höchst unterschiedlich sein. Jedes Öl erhält durch seine charakteristische Zusammensetzung seine ganz eigene Note. Geruch und Geschmack hochwertiger Öle erinnern u. a. an grünen Apfel, grüne Banane, Paradeiserkraut, frisch geschnittenes Gras, Heu oder Waldfrüchte. Minderwertige oder defekte Öle erkennt man hingegen an ranzigen, essigstichigen, säuerlichen, schimmlichen, modrigen oder metallischen Geschmacksnuancen – diese verraten schlechte Lager- und Transportbedingungen. Neben den geschmacklichen Eigenschaften zeichnet sich ein hochwertiges Olivenöl auch durch seine ernährungsphysiologischen Vorzüge aus.

### Günstige Kombination unterschiedlicher Fette

Die einfach ungesättigte Ölsäure wirkt positiv auf den Cholesterinspiegel und das Herz-Kreislauf-System. Zudem soll sie das Arteriosklerosierisiko hemmen. Die mehrfach ungesättigten Linol- und Linolensäuren wirken entzündungshemmend, sorgen für eine gesunde



Foto: Katharina Wieland Müller/pixelio.de



Foto: Helene Souza/pixelio.de

Haut und garantieren einen einwandfreien Ablauf von Reparatur- und Regulationsmechanismen im Körper. Da natives Olivenöl durch die Kombination der verschiedenen Fettsäuren zudem bis maximal 180 °C erhitzt werden kann, ist es ein wahrer Allrounder für die Alltagsküche.

### Die Olive als Jungbrunnen und Schönheitselixier

Ihr hoher Gehalt an *Polyphenolen* (hochwirksame Antioxidantien) macht die Olive zu einem wahren Jungbrunnen. Polyphenole hemmen Oxidationsvorgänge und schützen dadurch nicht nur die Früchte und das Öl selbst vor Verfall und Abbauprozessen, sondern auch unsere Blutgefäße, Zellen und unsere Haut - und zwar von innen und von außen. Von innen durch den Konsum von Olivenöl, von außen durch die Pflege mit olivenöhlhaltigen Produkten. Aus diesem Grund wird Olivenöl in der Kosmetikindustrie gerne als Basis für Pflege- und Schönheitsprodukte verwendet.

### Krebshemmend, entzündungshemmend und immunstärkend

Das in Oliven und nativem Olivenöl reichlich enthaltene *Tocopherol* – auch als Vitamin E bekannt – hat positive Auswirkungen auf den Herzkreislauf/Blutkreislauf und das Immunsystem, Fruchtbarkeit und Hautgesundheit. Der Kohlenwasserstoffverbindung *Squalen* wird eine krebshemmende Wirkung nachgesagt, zudem soll sie helfen, Hauterkrankungen, Immunschwäche und Arteriosklerose vorzubeugen.

### Olivenöl „extra vergine“

Die geschützte Bezeichnung „extra vergine“ sollte jenen Ölen vorbehalten sein, die die dafür notwendigen, gesetzlich vorgeschriebenen Qualitätskriterien erfüllen und somit Öle höchster Güteklasse auszeichnen. Eine Vielzahl der im Handel als „extra vergine“ erhältlichen Öle entspricht diesen Qualitätskriterien jedoch nicht. Da Etikettierung und Bezeichnung der Öle mitunter wenig über ihre wahre Qualität aussagen, sei empfohlen, den eigenen Geschmack zu schulen. Bei Verkostungen, in Workshops und Kursen kann man in relativ kurzer Zeit lernen, hochwertiges von minderwertigem Öl zu unterscheiden!

Die Rezepte auf den folgenden Seiten stammen von Ulli Zika; Fotos: Andrea Jungwirth

## Olivenmuffins vegetarisch mit Ziegenkäse und Rosmarin



### Zubereitung (ca. 25 Min. ohne Backzeit)

- Auf einem kleinen Teller 8 ganze Oliven beiseitegeben, die restlichen Oliven in Ringe schneiden, den Ziegenkäse in kleine Würfel schneiden.
- Olivenringe und Ziegenkäse mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten, die Muffinformen mit Olivenöl auspinseln, den Teig einfüllen und in der Mitte jeweils eine Olive platzieren.
- Die Muffins im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C ca. 30 Minuten goldbraun backen.

- für Diabetiker geeignet
- fruktosearm
- cholesterinarm

### Zutaten für 8 Stück

60 g schwarze Oliven, entsteht • 60 g grüne Oliven, entsteht • 100 g Ziegenkäse  
250 g weißes Dinkelmehl  
2 TL Backpulver • ½ TL Natron  
30 ml Olivenöl extra vergine  
1 Ei • 200 g Joghurt  
1 Zweig Rosmarin, fein gehackt • 2 Knoblauchzehen, fein gehackt • Salz und Pfeffer

### Olivenöl für die Backformen

### Nährwert pro Stück

Energie:	242 kcal
Eiweiß:	7,4 g
Kohlenhydrate:	23,3 g
Fett:	13,1 g
Broteinheiten:	1,8 BE
Ballaststoffe:	1,9 g
Cholesterin:	35,4 mg



# Erdäpfelcremesuppe

## mit Oliven-Zitronen-Pesto

vegetarisch

glutenfrei

- für Diabetiker geeignet
- laktosearm
- cholesterinarm
- ballaststoffreich

### Zutaten für 4 Portionen

400 g mehlig-e Erdäpfel  
 2 Schalotten  
 Olivenöl extra vergine  
 750 ml Gemüsesuppe  
 Muskatnuss  
 Salz und Pfeffer  
 1 Schuss Obers

1 Handvoll Pinienkerne

### Pesto

100 g grüne Oliven, entsteint  
 2–3 Zweige Petersilie  
 25 g Pinienkerne  
 1 Knoblauchzehe  
 abgeriebene Schale von  
 1 Bio-Zitrone (unbehandelt)  
 15 g Olivenöl extra vergine  
 Salz und schwarzer Pfeffer

### Nährwert je Portion

Energie:	316 kcal
Eiweiß:	8,5 g
Kohlenhydrate:	18,9 g
Fett:	22,7 g
Broteinheiten:	1,1 BE
Ballaststoffe:	4,9 g
Cholesterin:	8,2 mg



### Zubereitung (ca. 35 Min. ohne Garzeit)

- Für das Pesto alle Zutaten im Mörser oder mit dem Stabmixer zu einer cremigen Paste rühren.
- Pinienkerne zum Bestreuen in einer Pfanne ohne Fett trocken rösten, bis sie duften.
- Für die Suppe Erdäpfel und Schalotten schälen und klein schneiden, Schalotten in etwas Olivenöl glasig dünsten, Erdäpfel beifügen und mit Gemüsesuppe aufgießen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
- Sobald die Erdäpfel weich sind, einen Schuss Obers beifügen und die Suppe mit dem Stabmixer aufmixen.
- Die Erdäpfelsuppe in Suppenschalen oder Teller füllen und jeweils einen Teelöffel Pesto einrühren, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den gerösteten Pinienkernen bestreut servieren.

**Durch die geringe Menge an Öl ist das Pesto eher fest. Wer lieber ein flüssigeres Pesto möchte, fügt einfach noch Olivenöl zu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist!**

# Oliven-Wassermelonen-Salat

ruck-zuck-fertig

glutenfrei

mit gebratenem Saiblingsfilet



- für Diabetiker geeignet
- laktosearm
- reich an Eisen
- reich an Zink
- reich an Kalzium

## Zutaten für 4 Portionen

1 Wassermelone  
(ca. 1 kg Fruchtfleisch)

200 g Feta

100 g schwarze Oliven,  
entsteint

Olivenöl extra vergine

Pfeffer aus der Mühle

4 Saiblingsfilets à ca. 150 g  
(alternativ z. B. Zander,  
Forelle ...)

Salz und Pfeffer

Olivenöl extra vergine

## Nährwert je Portion

Energie:	490 kcal
Eiweiß:	41,5 g
Kohlenhydrate:	22,1 g
Fett:	25,8 g
Proteinheiten:	1,5 BE
Kalzium:	382 mg
Eisen:	3,0 mg
Zink:	3,3 mg
Ballaststoffe:	1,6 g
Cholesterin:	153 mg

## Zubereitung (ca. 25 Min.)

- Die Wassermelone schälen, in Scheiben schneiden und auf einem Teller auflegen.
- Feta in Stücke brechen, Feta und Oliven auf der Melone verteilen und mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle und kräftigem Olivenöl aromatisieren.
- Die Fischfilets auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen in einer Pfanne wenig Olivenöl

erhitzen und den Fisch auf der Hautseite anbraten, wenden und bei niedriger Temperatur einige Minuten gar ziehen lassen, mit dem Oliven-Wassermelonen-Salat servieren.

**An heißen Sommertagen eignet sich der Salat auch hervorragend zum Aperitif!**