

Tolle Dinger: Oliven sind lecker, gesund und schmecken nach Sonne

1001 Möglichkeiten mit Oliven: Alles über Ölf Früchte und das gesunde Öl vom Mittelmeer

Oliven: Es gibt grüne und schwarze, mit Kern oder ohne, sie schmecken süß, sauer oder haben eine bittere Note, man kann sie in Brot backen, Eis, Kuchen und natürlich Öl daraus machen. Es gibt unzählige Olivensorten und zahllose Möglichkeiten, die Früchte des Ölbaums in der Küche zu nutzen. Und gerade jetzt im Spätsommer sind Oliven der ideale Snack zu einem Glas Wein oder Bier auf der Terrasse. Besonders dieses Jahr: Wenn schon keine Sonne, dann wenigstens der Geschmack von Mittelmeer. Aber die kleinen Grünen oder Schwarzen sind nicht nur lecker, sie haben wenig Kalorien und wegen des hohen Gehalts an ungesättigten Fettsäuren sind sie auch gesund.

Oliven enthalten Vitamin A und E sowie Kalium, Phosphat, Mangan, Magnesium und Olein- und Linolensäure. Den Ölf Früchten und den darin enthalten Substanzen wird attestiert, dass sie den Cholesterinspiegel im Blut reduzieren und das Risiko senken, Herzkranzgefäßerkrankungen, Bluthochdruck und Arterienverkalkung zu erleiden. Bei Verstopfung und Gallensteinen sollen Oliven ebenfalls helfen. Und als Knabbererei fallen sie kaum ins Gewicht: 100 Gramm frische grüne Oliven haben nur 130 Kalorien, gesäuerte bringen es auf 143. Schwarze liegen um 350, aber immer noch deutlich unter Paprikakartoffelchips mit 535 oder Erdnüssen mit 570 Kalorien. In Spanien rät die staatliche Gesundheitsorganisation „Gesellschaft für grundlegende und angewandte Ernährungswissenschaft“ Erwachsenen zum Verzehr von sieben Ölf Früchten pro Tag.

Auch Olivenöl gilt als Gesundheitselixier. Viele gesunde Wirkstoffe aus den Ölf Früchten sind darin enthalten. Außerdem besteht es zu fast 80 Prozent aus einfach ungesättigter Ölsäure, die ebenfalls den Cholesterinspiegel senkt. Zahlreiche Untersuchungen führen die niedrige Herzinfarktrate in den Mittelmeerländern speziell auf das Olivenöl zurück. Es soll sich zudem positiv auf den Zellaufbau bei Kleinkindern auswirken und das Lernvermögen steigern. Sogar zum Einreiben ist Olivenöl geeignet: Es wird als wirksames Mittel bei Schuppenflechte, trockener Haut und Ekzemen empfohlen. Das Öl macht die Haut elastisch und wirkt krampflösend. Es wird aber seit alters her nicht nur für medizinische Zwecke, sondern auch als kosmetisches Mittel eingesetzt, etwa für Haarkuren und in Badeszusätzen. Bereits Cleopatra soll mit Olivenöl und Milch gebadet haben. Alle alten Mittelmeerkulturen kannten und schätzten das Öl, vor allem natürlich als Brennstoff.

Der Ölbaum gehört zu den ältesten bekannten Kulturpflanzen. Die knorrigen Gewächse können bis zu 2.000 Jahre alt werden. Weil sie besondere Höhenlagen und Witterungsbedingungen brauchen, werden Olivenbäume bis heute in nennenswertem Umfang nur in den Mittelmeerländern und Nordafrika kultiviert. Etwa 90 Prozent aller geernteten Oliven werden zu Öl verarbeitet. Spanien, Italien und Griechenland führen die Liste der Erzeugerländer an. Sie bringen es zusammen auf mehr als 70 Prozent der Weltmarktproduktion und es sind auch diese drei Länder, in denen das meiste Olivenöl verzehrt wird. Die Hellenen halten mit 20 Litern pro Jahr den Rekord vor den Italienern (15 Liter) und Spaniern (12 Liter). Die Deutschen sind mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von 0,85 Litern weit abgeschlagen.

„Da hat sich aber bereits eine Menge getan. Vor wenigen Jahren lag die Durchschnittsmenge noch bei 0,2 Litern“, sagt Franz Kraus, der in Sóller auf Mallorca eine Marke für Agrarprodukte und regionale Lebensmittel kreiert hat, deren Öl und Olivenerzeugnisse auch in Deutschland zu haben sind. „Fet a Sóller“ (Katalan für „Hergestellt in Sóller“) ist auf naturnahe Ernteerzeugnisse und Spezialitäten aus dem Tal im Tramuntana-Gebirge spezialisiert. Wie Kraus berichtet, führt Spanien die Liste der Olivenöl-Erzeugerländer mit etwa 45 Prozent der Weltmarktproduktion an. Deutschland habe früher kaum eine Rolle als Absatzmarkt gespielt, aber seit einigen Jahren steige der Konsum von Öl und Oliven in der Bundesrepublik merklich an. „Olivenöl setzt sich mit dem steigenden Gesundheitsbewusstsein in Deutschland mehr und mehr durch. Und zum Knabbern kommen Oliven ebenfalls immer besser an.“

Auf Mallorca spielen Oliven und das daraus gewonnene Öl eine wichtige Rolle. Sie gehören seit jeher zu den wichtigsten Agrarerzeugnissen der Mittelmeerinsel. Bis heute werden etwa 2.100 Hektar mit Ölbäumen bewirtschaftet. Besonders in Sóller hat der Olivenanbau eine lange Tradition. Bereits die Mauren pflanzten in dem Tal im 8. Jahrhundert die ersten Haine an und schufen Bewässerungssysteme, die teilweise bis heute in Betrieb sind. Die ältesten Olivenbäume in Sóller sind über 1.000 Jahre alt. Auch der Name verweist auf den Olivenanbau: Die maurischen Siedler taufen den Ort nach dem Öl, dem wichtigsten Flüssigrohstoff ihrer Zeit: „Sulliar“ – „Tal des Goldes“.

Heute bauen in Sóller und in den Nachbargemeinden Fornalutx und Deia noch etwa 350 Erzeuger Oliven an. Sie sind in der Agrar-Kooperative San Bartomeu organisiert, in der sie ihre Erntefrüchte gemeinsam weiter verarbeiten und vermarkten. Produziert werden eingelegte Oliven und native Olivenöle der höchsten Qualitätsstufen, kaltgepresst oder als Tropföl, die mit dem mallorquinischen Qualitätssiegel D.O. (Denominación de origen) versehen sind. San Bartomeu ist eine bekannte Qualitätsmarke auf der Insel, die Produkte werden vorwiegend

auf Mallorca verzehrt, aber auch Deutschland ist zum wichtigen Absatzmarkt geworden.

Der milde Winter, viel Sonne und genug Feuchtigkeit haben in Sóller eine reiche Olivenernte heranwachsen lassen. Die Bäume ergeben im Schnitt eine Erntemenge von 20 bis 30 Kilo. Für einen Liter kalt gepresstes Öl sind acht Kilo Oliven erforderlich, beim besonders wertvollen Tropicöl sind es sogar elf. Die Oliven werden nach der Ernte gereinigt, dann nach Sorten gemischt und zu einer Paste zermahlen, die kalt gepresst oder nur zerdrückt und zum Abtropfen ausgelegt wird. Das so gewonnene Rohöl muss abstehen, damit sich Fruchtfleischreste, die Schwebstoffe, absetzen. Mindestens vier Monate alt ist das Olivenöl, wenn es in die Flasche kommt (auf Mallorca ab dem 17. Januar, dem Feiertag St. Antoni). Olivenmischungen und Kräuterbeigaben bestimmen den Geschmack. Die Olivenöle aus Sóller schmecken besonders leicht und frisch, so dass sie zum Anrichten von Salaten ebenso wie zum Braten geeignet sind. „Das Öl ist fruchtig und hat eine gewisse Schärfe. Je nach Klima, Boden und Reifegrad der Oliven schmeckt es würzig oder mild, rassig oder fein, manchmal mandelsüß“, so Kraus.

Grüne Oliven werden ab dem Spätsommer unreif geerntet und haben einen höheren Bitterstoffgehalt als die fast reifen braunen und die voll ausgereiften schwarzen Oliven. Bitter schmecken alle Oliven, wenn sie vom Baum kommen: Um sie als Essolive genießbar zu machen, werden sie zunächst tagelang gewässert. Dabei schwemmen Bitterstoffe aus. Auch das Einlegen entzieht noch bitteren Geschmack, Kräuter und andere Zugaben ergeben dabei das Aroma. In Sóller werden Oliven noch ganz traditionell in Salzlake und nicht in Wasser und Essig eingelegt.

Schwarze Oliven sind etwas leichter verdaulich als grüne Oliven, auch ist der Gehalt an Vitaminen und Antioxidantien wie Beta-Carotin bei schwarzen Oliven höher als bei grünen Früchten. Zubereitungs- und Verwendungsmöglichkeiten gibt es unzählige: Man kann Salate damit zubereiten oder sie mit Oliven anreichern, sie ergeben einen pikanten Soßengrundstoff, auch kann man Fisch und Fleisch mit Oliven marinieren oder eine Würzpaste daraus herstellen. Eis lässt sich mit Oliven verfeinern. Richtig nahrhaft und ein Renner als Partysnack ist auch Olivenbrot. Es gibt 1001 Möglichkeiten für und mit Oliven – vor allem aber gehen sie pur und schmecken herrlich nach Sommer.

Bezugsquelle für Oliven und Olivenöl aus Sóller:
Direktvertrieb Fet a Sóller, www.fetasoller.com

Fet a Sóller (Katalan für „Hergestellt in Sóller“) will Ökonomie mit Ökologie verbinden. Unter dem Dach der Regionalmarke werden Zitrusfrüchte und hochwertige Lebensmittel direkt vermarktet, die aus Sóller und Umgebung auf Mallorca stammen. Das Gütesiegel wird von zahlreichen Betrieben in Sóller wie „Estel Nou“ (Konfitürenproduktion), „La Luna“ (Wurstspezialitäten) und „Sa Fàbrica de Gelats“

(Eiskremherstellung) genutzt, in denen etwa 200 Arbeitsplätze bestehen, darunter auch für Menschen mit Handicap. Fet a Sóller will zum Erhalt der traditionellen Landbaukultur und von naturnahen Anbauverfahren beitragen, Arbeitsplätze sichern und Wirtschaftsperspektiven eröffnen. Die Waren werden im Lebensmittelhandel auf Mallorca, in eigenen Geschäften der Betriebe, in Verkaufsstellen von Fet a Sóller und über die bereits 2006 eingerichtete Vermarktungsplattform www.fetasoller.com im Internet verkauft. Ideengeber ist der deutsche Unternehmer Franz Kraus. Er stammt aus dem Rheinland und lebt in Sóller. Fet a Sóller firmiert als „Sociedad de Responsabilidad Limitada“ (S.L.), dem spanischen Gegenstück zur deutschen GmbH.