

Oliven

Ob grün oder schwarz, ist keine Frage der Sorte, sondern der Reife. Ob pur oder würzig eingelegt, ist dann allerdings eine Frage des Geschmacks ...



Herkunft, Charakteristika:

Die Olive verbreitete sich von Palästina und Griechenland aus im gesamten Mittelmeerraum. Heute wird der Olivenbaum weltweit in geeigneten Klimazonen angebaut; 97 % aller Olivenbäume stehen jedoch nach wie vor rund ums Mittelmeer, wo sie als Lieferant für hochwertiges Öl große Bedeutung haben. Die Ölfrüchte selbst werden vor allem in Italien, Spanien, Griechenland und der Türkei geerntet und für den Export verarbeitet.

Wer Oliven direkt vom Baum essen wollte, wäre im wahrsten Sinne des Wortes bitter enttäuscht: Erst ein Bad in Salzlake oder Natronlauge entzieht den Früchten die Bitterstoffe. Danach werden sie abgespült und kommen in frische Salzlake oder Öl, das man nach Belieben mit Zutaten wie Essig, Zitrone, Kräutern oder Knoblauch würzt. Haltbar gemacht werden Oliven durch Essig- oder Milchsäure (die durch spontane Gärung der Früchte entsteht) oder durch Sterilisieren. Eine Besonderheit sind die – anders, als der Namen vermuten lässt – meist in Frankreich oder Nordafrika hergestellten – Oliven à la grecque: Hierfür werden die Oliven mehrfach eingestochen und trocken gesalzen.

Die Farbe der Oliven ist übrigens keine Frage der Sorte. Vielmehr verfärben sie sich mit zunehmender Reife von grün über violett nach schwarz. Oliven enthalten viel Vitamin E und kräftigen Herz- und Immunsystem.

Verwendung:

Die Olive ist eine begehrte Ölfrucht: Ca. 90 % der Ernte wird für die Ölherstellung verwendet. Für die Ölgewinnung verarbeitet man sie dabei in unterschiedlichen Stadien: Öl von unreifen Oliven hat einen intensiveren Geschmack als jenes von reifen.

Oliven verfeinern zudem viele mediterrane Gerichte: Wie wäre es z. B. einmal mit

Doradenfilets mit Olivenkruste? Oder einem Olivensalat? Außerdem sind sie als Vorspeise oder Snack (z. B. entsteint und mit Paprika gefüllt) äußerst beliebt. In der Provence schätzt man die schwarze Olivenpaste, die "Tapenade", ein Brotaufstrich aus schwarzen Oliven, Sardellen, Knoblauch, Kapern und Öl. Man kann den Aufstrich natürlich auch mit grünen Oliven herstellen, dann kommen zu den pürierten Oliven aber "nur" noch Salz, Pfeffer und Olivenöl dazu. ...

Und hier finden Sie Rezepte mit [Oliven](#).