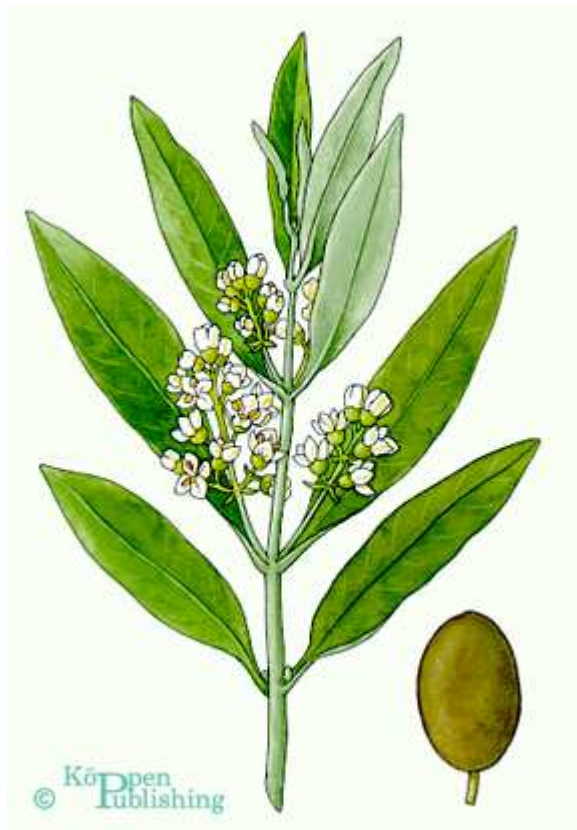


## Oliven - Olea europaea, Ölbaumgewächse, m



### Andere Namen:

Ölbaum

### Andere Sprachen:

Englisch: Olive

Französisch: Olive

Russisch: Olivki

### Verschiedene Arten

Es gibt viele verschiedene Arten, deren Früchte - abhängig von Bodenbeschaffenheit und Klima - sich durch Größe, Farbe, Geschmack und Ölgehalt unterscheiden.

Grün sind die unreifen, schwarz sind die ausgereiften Früchte.

### Die vier Hauptlieferanten für Deutschland sind:

Spanien : Sevilla-Oliven.

: Manzanilla werden grün bevorzugt.

Italien : Ascola tenera (klein, mit Stein, aber aromatisch).

: Cerignola (größer und säuerlich).

: Nocella Etnea (vollfleischig, aromatisch).

: Liguria (trocken).

: Pomentine (mild).

: Gaeta (trocken, runzlig).

: Kugano (salzig).

Frankreich : Noir de Nyons (mit Rosmarin gewürzt).

: Cassée (gequetscht in Salzlake mit Anis).

: Picholine (länglich, mit aromatischem Fleisch, vorwiegend grün verarbeitet).

: Nicoise (ausgereifte Früchte).

Griechenland : Calamato (tiefschwarz, salzig eingelegt).

Es gibt aber auch Oliven aus

Kalifornien : Sevillano (grün, knackig).

Marokko : Purpurrot, eingelegt.

## **Beschreibung**

### **Aussehen:**

Baum oder Strauch

Stamm : knorrig, krumm.

Blätter : immergrün, silbrig, lanzettförmig, Oberseite grün, Unterseite silbrig.

Höhe : bis 20 m.

Blüte : unscheinbar.

Blütezeit : April/Juni.

Früchte : Beeren, die zunächst grün, später dunkelrot oder schwarz sind; ihre Größe reicht von der Größe einer Kirsche bis zu einer Aprikose. Der Olivenbaum trägt nur in jedem zweiten Jahr Früchte.

Olivenbäume werden mehr als 1 000 Jahre alt.

### **Verbreitung:**

Zunächst an den Küsten des Mittelmeeres, heute auch in Mexiko, Kalifornien und Australien. Spanien und Italien erzeugen mehr als 50% der Weltproduktion.

### **Geschichte:**

3.000 Jahre alte Olivenreste wurden in den Ruinen des Palastes von Knossos (Kreta) gefunden.

In Jerusalem soll ein Ölbaum stehen, der 2.000 Jahre alt sein soll.

Bei Homer und in der Bibel vielfach erwähnt.

Sophokles (496 - 406 v. Chr.) erwähnt in seiner Tragödie "Ödipus auf Kolones", daß Ölbäume in Athens Gartenlandschaft gedeihen.

Cato (200 v. Chr.) beschreibt 10 Sorten, die für den Anbau geeignet sind.

Columella beschrieb in "De re rustica" 60 n. Chr. 12 Sorten Ölbäume.

### **Anmerkungen:**

Schon lange gilt der Zweig des Ölbaums als Friedenszeichen; so empfing Noah zum Zeichen des Endes der Sintflut durch eine Taube einen solchen Zweig.

Der Ölbaum wurde im Altertum in Kleinasien und in Griechenland als heilig verehrt, er galt als der Lebens- und Weltenbaum. In Hellas war Athene die zuständige Göttin.

An der Côte d'Azur - wo Oliven wesentlicher Bestandteil der Speisen sind - kann man auf dem Markt zwischen

30 verschiedenen Olivensorten wählen.

### **Wirkstoffe:**

Das Fruchtfleisch der Olive enthält 23 - 60 % Öle, außerdem Glykoside, Eiweiß, Enzyme und Vitamine.

## **Anbau**

**Garten/Haus :** die Vermehrung findet durch Stecklinge statt.

Vom 5. Jahr an beginnen die Bäume Früchte zu tragen; ab dem 15. - 20. Jahr bringen sie die volle Ernte.

Voraussetzung ist ein sehr mildes Klima *ohne* Nachfröste.

**Ernte:**

Die Ernte findet zwischen Oktober und Dezember statt, dann werden die Oliven von den Bäumen geschüttelt..

**Aufbewahrung:**

Grüne Oliven sind noch unreif, sie sind bei der Ernte steinhart und enthalten soviel Bitterstoffe, daß sie in rohem Zustand ungenießbar sind. Deshalb legt man die Oliven mehrere Monate zur Gärung in Salzwasser oder Natronlauge; um sie zu aromatisieren werden Gewürze hinzugefügt: Essig, Fenchel, Koriander, Kümmel, Pfeffer, Nelken; Thymian oder Zimt; etwa 3 - 10 Monate verbleiben sie in einem Gärungszustand.

**Verwendung**

**Gesundheit:**

Das Öl der Oliven wirkt blutdrucksenkend, ungesättigte Fette senken den Cholesterinspiegel. Entzündungshemmend.

**Gebrauch:**

Etwa 10% der Ernte werden als Speiseoliven verkauft.

Der berühmteste Cocktail ist der Dry Martini: Eiswürfel, Gin, einige Tropfen Wermut und eine Olive.

**Verwendungs- und Handelsform:**

Im Handel gibt es sie in Salz- oder Essiglake oder Öl, auch gefüllt mit Mandeln, Pimiento (marinierte Paprikaschote), Sardellen, Kapern oder Paprika.

**Geschmack:** Leicht bitter, salzig.

**In der Küche:**

Entweder man verwendet die eingelegten Oliven zu Salaten oder zur Dekoration, oder sie werden warmen Gerichten zugefügt (besonders in Spanien und Griechenland).

Geflügelgerichte, salzige Fische, Geflügel, aber auch Wildgerichte erhalten durch Zufügen von Oliven einen leicht bitteren Geschmack.

**Rezepte**

Oliven à la Beirut

Lammfleisch mit Oliven

Hähnchen mit Oliven

---

---

**Olivenöl *Olea europaea*, Ölbaumgewächse, m**

**Die Qualität des Öls ist abhängig von:**

der Bodenbeschaffenheit,  
der Lage des Haines,

die Höhe über dem Meeresspiegel,  
dem Pflanzgut.

## **Beschreibung der Qualitäten:**

**Oleum virgineum oder olio virgine** = Jungfernöl wird mit nur geringem Druck kalt gepreßt und ist fast farblos.

Es wird in drei Güteklassen angeboten:

Extra: helle grüne Farbe, erlesener Geschmack, etwa 12% der Ausbeute.

Fein und mittelfein: sind wegen des höheren Chlorophyllgehalts etwas grüner.

Naturreine (native) Öle werden nur gereinigt und gefiltert, jedoch nicht raffiniert.

**Oleum optimum** = Reines Olivenöl (Provenceöl); zweite Wahl der Früchte; wird mit starkem Druck erwärmt gepreßt und ist gelblich; dieses Öl wird raffiniert und muß auch so gekennzeichnet sein.

**Oleum commune** = Übliches Öl (Baumöl); mit hohem Druck gepreßt; nur für technische Zweck genutzt, außerdem für Seifen.

Der Ölkuchen - das sind die Reste nach dem Pressen - wird als Viehfutter gebraucht.

## **Güteklassen der EG:**

Die Europäische Gemeinschaft schreibt Güteklassen vor:

**Natives Öl extra** : maximal 1 g freie Fettsäuren pro 100 g Öl

**Natives Öl** : maximal 2 g freie Fettsäuren pro 100 g Öl

**Olivenöl** : raffiniertes Olivenöl mit nativem Öl zur Geschmacksverbesserung versetzt.

## **Gebrauch:**

**Aromatisierte Olivenöle:** bei den Besprechungen vieler Gewürze ist erwähnt worden, daß diese sich zum Aromatisieren von Öl eignen; das gilt besonders für Knoblauch, Zitronenschale und nahezu alle frischen Kräuter, aber auch für Trüffeln oder andere Pilze - oder aus einer Mischung von mehreren.

## **In der Küche:**

Neben der Verwendung zum Braten und Kochen würzt man mit einem Schuß Olivenöl Salate, Gemüsesuppen, Backwaren (Brot oder Pizza), Pasta, Pürrees, Mayonnaise und Soßen.

## **Rezept**

Salsa verde