

Birgit Frohn

DIE HEILKRAFT DER OLIVE

Pflege von Haut und Haaren
Heilrezepte für viele Beschwerden
Jungbrunnen Olivenblattextrakt
Gesunde Rezepte aus der Mittelmeerküche
Die Mittelmeer-Diät (2-Wochen-Plan)



Extra:
Ölzieh-Kur

mankau



Birgit Frohn

Die Heilkraft der Olive

**Pflege von Haut und Haaren
Heilrezepte für viele Beschwerden
Jungbrunnen Olivenblattextrakt
Gesunde Rezepte aus der Mittelmeerküche
Die Mittelmeer-Diät (2-Wochen-Plan)**

Extra: Ölzieh-Kur

**Haben Sie Fragen an Birgit Frohn?
Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?**

**Nutzen Sie unser Internetforum:
www.mankau-verlag.de/forum**

mankau



Inhalt

Vorwort 8

Das flüssige Gold

Olivenöl – ein Lebenselixier 12
 Fett ist nicht gleich Fett..... 12
 Die Sättigung zählt..... 14
Tropfen für Tropfen wertvoll 15
 Vitamin E, A und D 15
 Karotin 16
 Phenole..... 16
 Mineralstoffe und Spurenelemente..... 17
Vom Baum in die Flasche..... 18
 Ein Platz an der Sonne..... 18
 Erntezeit: Es wird spannend..... 19
 Das Öl ist da! 22

Gesunder Genuss

Warum man am Mittelmeer so gesund is(s)t 26
 Genuss und Gesundheit Hand in Hand 26
 EU-weit in die Töpfe geguckt 27
 Lipidsenker adieu 27
 Umfassender Herzschutz 29
 Verbündeter gegen Krebs 30
 Wirksame Strategie gegen Typ-2-Diabetes 31
 Was die mediterrane Küche leistet 32

Vitale Vielfalt.....34
 Der Vorteil liegt in der perfekten Mischung 34
 Gesunde Vielfalt35
 Viel Gemüse und Obst.....36
 Wertvolles Getreide..... 37
 Gutes aus Süß- und Salzwasser 37
 Sonniges Gemüt 39
 Medizin im Glas.....39

Die mediterrane Küche

Ölgerechtes Kochen 44
 Nicht nur für die kalte Küche.....44
 Junges Öl besser nicht erhitzen..... 45
 Welches Öl passt wozu?.....46
 Frittieren mit Olivenöl 47
Einfache Rezepte mit guten Zutaten 49
 Mediterrane Vorspeisen49
 Cremige Gaumenfreuden55
 Mediterrane Suppen 58
 Mediterrane Salate 63
 Dressingrezepte 67
 Mediterrane Fischgerichte und Meeresfrüchte.....69
 Mediterrane Gemüse 75
 Pasta und Pizza 83
 Fleisch und Geflügel.....88
 Mediterrane Desserts und Süßspeisen..... 93





Mediterrane Apotheke

Heilsames rund um Olivenöl	100
Olivenöl als Träger von Essenzen	100
Atemwege	103
Haut.....	103
Muskeln und Gelenke	109
Verdauungssystem.....	110
Kleine Verletzungen.....	114
Frauenleiden.....	115
Gepflegt und schön mit Olivenöl.....	116
Blumig und duftend geölt	117
Seifen aus Olivenöl.....	117
Bestimmung Ihres Hauttyps.....	117
Unerlässlich: Die Reinigung	119
Tägliche Begleiter: Cremes und Lotionen.....	122
Schönmacher mit Sofortwirkung: Masken und Packungen	127
Immer angenehm: Körperöle	129
Ölbäder.....	133
Haarpflege mit Olivenöl.....	135
Hand- und Nagelpflege mit Olivenöl.....	137
Extra: Die Ölzieh-Kur	140
Eine einfache, aber effektive Methode.....	140
Eine Palette an Wirkungen	141
Durchführung der Ölzieh-Kur	142
Haushaltstipps	144

Die Kraft der Olivenblätter

Das Elixier der Antike	148
Olivenblätter als Lebensretter	148
Die guten Erfolge der Olivenblatt-Medizin	149
Renaissance der Olivenbaumblätter	150
Gesundheit hochkonzentriert.....	151
Oleuropein: Eine bittere Arznei.....	151
Weitere Phenole im Olivenblatt	153
Flavonoide als wirksame Mitstreiter	154
Die Heilkraft des Ölbaums.....	155
Die Anwendung von Olivenblattextrakten.....	155
Natürliches Antibiotikum.....	156

Die Mittelmeer-Diät

So servieren Sie sich Ihre Gesundheit.....	164
Argumente für die Mittelmeer-Diät.....	164
Das sollte man wissen.....	164
Der 2-Wochen-Plan	166

Warenkunde Olivenöl

Entscheidend: Die Qualität.....	186
Native Olivenöle	186
Auf Rang zwei	187
Beste Qualität kann nicht billig sein	188
Vom Umgang mit Olivenöl.....	189
Dunkel und kellerkühl.....	189
In den Kühlschrank?	190
Enorme Vielfalt	190
Bezugsquellen und -adressen	192
Zur Autorin.....	199
Impressum	200
Register.....	201

Zeitlos wertgeschätzt

Für Thomas Jefferson, 1801 bis 1809 Präsident der Vereinigten Staaten, war der Olivenbaum „das wertvollste Geschenk des Himmels“. Auch viele Berühmtheiten vor ihm waren voll des Lobes: „Mit Ausnahme des Rebstockes“, vermerkte der große Historiker und Schriftsteller des alten Rom, Plinius der Ältere, in seiner umfassenden „Naturalis historia“, „trägt keine andere Pflanze Früchte, die mit der Bedeutung der Olive vergleichbar wären“. Ohne Frage bezog er sich bei diesen Worten nicht nur auf Oliven und ihr Öl als Nahrungsmittel, sondern auch auf ihre zahlreichen gesundheitlichen Effekte.

Bereits aus diesen beiden Zitaten wird offenbar, wie weit die große Wertschätzung des Olivenbaumes zurückreicht. Wenig erstaunlich, schließlich ist er eine der ältesten Nutzpflanzen unserer Zivilisation: Die ersten uns überlieferten Zeugnisse des Baumes stammen von Kreta um etwa 3500 vor Christus.

Die Faszination, die vom Olivenbaum ausgeht, ist von der Antike bis heute ungebrochen. Denn nicht nur in den Ländern Kleinasiens und jenen rund um das Mittelmeer ist dieser wertvolle Baum hochgeschätzt. Auch in anderen Regionen und in unseren Breiten findet er immer mehr Anhänger. Das ist sehr gut so, denn der Olivenbaum birgt ein enormes Potenzial für unsere Gesundheit. Was es dabei alles zu entdecken gibt, davon berichtet dieses Buch.

Schnell im Bilde ...



Beim Lesen finden Sie an mehreren Stellen kleine quadratische Kästchen mit „wirren“ Mustern (ein Beispiel sehen Sie links). Dabei handelt es sich um sogenannte *QR-Codes*. Das Kürzel *QR* steht für *Quick Response*, zu Deutsch *schnelle Antwort*. Das sagt bereits aus, was die Aufgabe dieser Codes ist: Sie beinhalten Informationen, die von der digitalen Kamera eines Handys oder Laptops mit der entsprechenden Software gelesen werden können. So be-

kommt man blitzschnell eine Antwort – sprich: man wird sofort zu dem in einem Muster aus hellen und dunklen Punkten verschlüsselten Link geleitet.

Entwickelt wurden die kleinen Datenspeicher im Jahr 1994 für die Industrie. Sie sollten mehr Informationen auf kleinerer Fläche unterbringen und geringe Anforderungen an Lesegeräte stellen. Inzwischen stößt man im Alltag immer häufiger auf QR-Codes. Besonders häufig sind sie in Zeitungen und Büchern sowie in der Werbung zu finden.

Hält man den QR-Code vor die Kamera eines Handys oder Notebooks, erkennt die Software die gespeicherten Informationen und entschlüsselt sie. Genau das können Sie auch mit den QR-Codes auf den folgenden Seiten machen, wenn Sie auf Ihrem Gerät die entsprechende Software installiert haben. Sobald Sie die Kamera vor den Code halten, geht es los: Sie werden in Kürze weitergeleitet zu kurzen Video-Sequenzen. In diesen erfahren Sie weiteres Wissenswertes über die jeweils an dieser Stelle im Buch vorgestellten Themen; beispielsweise wie Sie eine Zischprobe machen, um zu prüfen, ob Olivenöl heiß genug zum Braten ist, oder aber wie Sie ein Peeling mit Olivenöl herstellen. Dank der QR-Codes sind Sie also schnell im Bilde...

Selbstverständlich lässt sich der QR-Code auch ohne Handy nutzen. Dazu braucht man nur den unter dem jeweiligen QR-Code abgedruckten Link in den Internetbrowser eintippen, und schon kann man sich den Film ansehen.

Viel Freude mit dieser faszinierenden Technologie und natürlich auch bei der „herkömmlichen“ Lektüre wünscht Ihnen



Birgit Frohn





Das flüssige Gold

Homer, der berühmte antike Dichter, nannte es *flüssiges Gold*, und Plinius der Ältere, der große Historiker des alten Rom, notierte: „Mit Ausnahme des Rebstockes trägt keine andere Pflanze Früchte, die mit der Bedeutung der Olive vergleichbar wären.“

Die beiden Herren lagen vollkommen richtig – wie sehr, hat die Wissenschaft inzwischen bestätigt. Der hohe gesundheitliche Wert von Olivenöl und die große Palette seiner Anwendungsmöglichkeiten, ob als heilkräftige Medizin oder wirkungsvolle Körperpflege, sind einzigartig. Nicht von ungefähr begleitet Olivenöl die Völker Kleinasiens und jene rund um das Mittelmeer seit über sechstausend Jahren, von der Antike bis heute. Und nicht umsonst hat Olivenöl heute auch in jenen Ländern seinen festen Platz auf dem Tisch und in der Hausapotheke, in denen es auf keine so lange Tradition zurückblicken kann wie im Mittelmeerraum: Nahezu weltweit wird die Kostbarkeit des *flüssigen Goldes* geschätzt.

Olivenöl – ein Lebenselixier

Bis heute sagt man in mediterranen Regionen, dass Olivenöl die Lebenskraft enthält. Aus diesem Grund rühmen sowohl Feinschmecker wie Wissenschaftler den „König unter den Ölen“: als wertvolles Nahrungsmittel wie als umfassend wirksame Medizin.

Was das *flüssige Gold* zu einem solch potenten Lebenselixier macht, ist seine Zusammensetzung. Der Natur ist mit Olivenöl eine Komposition bester Zutaten gelungen. Im Mittelpunkt stehen dabei die einfach ungesättigten Fettsäuren. Ihnen sind deshalb auch die folgenden Seiten gewidmet. Die weiteren Inhaltsstoffe von Olivenöl, zum Beispiel sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamin E, lernen Sie ab Seite 15 kennen.

Fett ist nicht gleich Fett

Wie jedes andere Fett besteht auch Olivenöl aus Fettsäuren. Doch Fettsäuren sind nicht gleich Fettsäuren: Abhängig davon, ob gesättigt, einfach ungesättigt und mehrfach ungesättigt, haben sie vollkommen unterschiedliche Wirkungen auf unseren Körper.

Die Forschungen der letzten Jahre lassen keinen Zweifel daran, wie entscheidend es ist, welche Fette wir zu uns nehmen. Entsprechend hatte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in ihrem Bericht zur Vorbeugung chronischer Erkrankungen bereits 2002 der Fettauswahl eine heraus-

Auf die Verknüpfung kommt es an

Fettsäuren setzen sich aus langen Kohlenstoff- und Wasserstoffatomen zusammen und werden je nach deren Verknüpfung in gesättigt, einfach und mehrfach ungesättigt unterschieden. Bei den gesättigten Fettsäuren sind alle Atome der Kohlenstoffkette mit denen der Wasserstoffkette verknüpft. Bei den einfach ungesättigten Fettsäuren ist die Kohlenstoffkette an einer Stelle nicht mit der Wasserstoffkette verknüpft. Bei den mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist die Kohlenstoffkette an mindestens zwei Stellen nicht mit der Wasserstoffkette verknüpft.



*Auf den Tischen in den Mittelmeerländern ist es nicht wegzudenken:
Nun erobert sich Olivenöl auch bei uns seinen festen Platz.*

ragende Bedeutung zugemessen. Denn noch entscheidender für die Gesundheit als die Fettmenge ist die Fettart, also das, was Sie sich aufs Brot streichen und über den Salat gießen. So wirkt die richtige Zusammenstellung der Nahrungsfette den klassischen Gesundheitsgefahren unserer Zeit gezielt entgegen. Ernährungsexperten sind sich inzwischen einig, dass Fett nicht per se schädlich ist. Dafür, dass *fettarm* nicht unbedingt ein Gütesiegel ist, spricht auch, dass gerade in den mediterranen Ländern, in denen traditionell fettreich gegessen wird, die Zahl der Herz-Kreislauf-Erkrankungen gering ist. So erfreuen sich beispielsweise die Bewohner der griechischen Insel Kreta, die immerhin 42,8 Prozent ihrer Kalorienzufuhr durch Fett (überwiegend Olivenöl) decken, der besten Gesundheit in der gesamten Europäischen Union (S. 27). Im hohen Norden dagegen, zum Beispiel in Finnland, gehen über die Hälfte aller Todesfälle auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurück. Auf Kreta lediglich fünf Prozent. Das ist die niedrigste Rate im europäischen Vergleich.

Die Sättigung zählt

Gesättigte Fettsäuren sind die *schlechten Fette*, und die sollten Sie sich, so gut es geht, sparen. Denn was vor allem in tierischen Fetten steckt, birgt enorme Risiken: Es erhöht das schädliche LDL-Cholesterin im Blut und damit die Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch der Fettstoffwechsel gerät aus den Fugen. Die Folgen können unter anderem Übergewicht und Diabetes Typ 2 sein. Die *guten Fette* sind die ungesättigten Fettsäuren. Sie beugen zahlreichen Erkrankungen vor und korrigieren schlechte Blutfettwerte, indem sie das schädliche LDL-Cholesterin senken und das wertvolle HDL-Cholesterin erhöhen. Die besten Karten im Spiel um die Gesundheit haben Sie also mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren in der Hand.

Weniger ist mehr

Lange Zeit war die Wissenschaft der Ansicht, allein die mehrfach ungesättigten Fettsäuren seien wertvoll für unsere Gesundheit. Die nur einfach gesättigten Fettsäuren hielt man kaum für wichtig. Doch nicht zuletzt Studien zum Olivenöl haben diese Ansicht widerlegt und gezeigt: Auch die einfach ungesättigten Fettsäuren haben zahlreiche gesundheitliche Vorzüge. Sie tragen nicht nur zu einer Abnahme erhöhter Cholesterinwerte bei, sondern haben darüber hinaus einen äußerst günstigen Einfluss auf die Zusammensetzung der Blutfette: Sie senken den Gehalt an schädlichem LDL-Cholesterin und beugen dessen Ablagerung in den Blutgefäßen vor. Aus diesem Grund wird heute empfohlen, bei der Zusammenstellung des Speiseplans auch auf ausreichend einfach ungesättigte Fettsäuren zu achten.

Das richtige Fettnäpfchen

Olivenöl besteht zu 55 bis 83 Prozent aus der einfach ungesättigten Ölsäure, zu 4 bis 20 Prozent aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie der Linolensäure und zu 8 bis 14 Prozent aus gesättigten Fettsäuren. Es besitzt damit die ideale Kombination an Fettsäuren, die sich in dieser Form bei keinem anderen Fett findet. Durch das *flüssige Gold* können Sie Ihre Aufnahme an einfach ungesättigten Fettsäuren erhöhen und zugleich sichergehen, ausreichend mehrfach ungesättigte Fettsäuren zu sich zu nehmen. Mit Olivenöl treten Sie also genau in das richtige Fettnäpfchen – und wappnen sich damit gezielt gegen viele Gesundheitsrisiken.

Tropfen für Tropfen wertvoll

Der enorme gesundheitliche Nutzen von Olivenöl ist jedoch nicht nur seinen Fettsäuren zu verdanken. Andere Stoffe sind dabei nicht minder wichtig. Welche Stoffe das im Einzelnen sind und welche Wirkungen sie in unserem Körper entfalten, erfahren Sie nun auf den folgenden Seiten.

Vitamin E, A und D

Olivenöl besitzt einen hohen Anteil am fettlöslichen Vitamin E, das an Vielseitigkeit kaum zu überbieten ist: Es stabilisiert die Zellmembran und wirkt auf diese Weise ihrer frühzeitigen Alterung entgegen. Weiterhin ist Vitamin E ein ausgezeichnetes Antioxidans, das die Zellen vor dem Angriff freier Radikale und die roten Blutkörperchen vor der Zerstörung durch oxidierende Stoffe schützt. Die Organe und Körpergewebe, die am meisten von diesen Effekten profitieren, sind das Gehirn, die Leber, die Muskeln, Arterien und die Blutzellen. Darüber hinaus fördert Vitamin E die Fruchtbarkeit und – wie sich zum Beispiel bei der Körperpflege mit Olivenöl zeigt – hält Haut und Haare gesund und schön.

Warum Olivenöl „flüssiges Gold“ genannt wird, hat sehr viele gute Gründe.





*Eine Handvoll
Allerbestes für
unsere Gesund-
heit ...*

Im Olivenöl sind auch die beiden ebenfalls fettlöslichen Vitamine A und D enthalten. Ersteres ist ein hochwirksames Antikrebsmittel, das an der Bildung des Sehpurpurs beteiligt ist und die Abwehrkräfte stärkt. Ferner dient Vitamin A dem Aufbau der Haut, der Schleimhaut und dem Knorpelgewebe, es sorgt für schöne Haut, gesundes Haar und kräftige Nägel. Vitamin D fördert die Aufnahme von Kalzium und Phosphor und ist für den Aufbau von Knochen und Knorpeln unerlässlich.

Karotin

Im Olivenöl ist auch Karotin enthalten, ein sekundärer Pflanzen- und Farbstoff. Wie inzwischen vielfach wissenschaftlich belegt wurde, kann Beta-Karotin, die Vorstufe von Vitamin A, sowohl das Fortschreiten einer Krebserkrankung verzögern als auch den Krebsmechanismus selbst blockieren. Besonders wirksamen Schutz bietet es vor nikotinbedingten Krebserkrankungen wie Lungen- und Kehlkopfkrebs; doch auch Hautkrebs kann Beta-Karotin sehr effektiv vorbeugen, denn es schützt die Haut vor den schädlichen Einwirkungen der UV-Strahlen. Diese Wirkungen sind unabhängig davon, ob sich Karotin in Vitamin A umwandelt oder nicht.

Phenole

Was Olivenöl so gesund für die Blutgefäße und damit für unser Herz macht, sind vor allem die Phenole. Die Pflanzenstoffe sorgen nämlich

Rundum gesund

Besonders wertvolle Wirkungen des Olivenöls:

- ▶ Schützt Herz und Kreislauf
- ▶ Verdünnt das Blut
- ▶ Senkt den Blutdruck
- ▶ Erhöht das „gute“ HDL- und senkt das „schlechte“ LDL-Cholesterin
- ▶ Beugt Übergewicht vor
- ▶ Schützt als gutes Antioxidans wirksam vor freien Radikalen
- ▶ Wirkt antibakteriell
- ▶ Regt die Verdauung an und führt auf milde Weise ab
- ▶ Schützt die Magenschleimhaut und reduziert überschüssige Magensäure
- ▶ Stärkt und schont die Leber
- ▶ Vermindert das Risiko von Gallensteinen
- ▶ Schützt Gehirn und Nerven vor frühzeitiger Alterung
- ▶ Fördert die Knochendichte auch im Erwachsenenalter und beugt Osteoporose vor
- ▶ Lindert Gelenkschmerzen und wirkt antirheumatisch
- ▶ Wirkt entzündungshemmend
- ▶ Ist heilungsfördernd und desinfizierend
- ▶ Nährt die Muskulatur

dafür, dass unsere Blutgefäße dehnbar bleiben und sich damit gut an Veränderungen des Blutflusses anpassen können. Das ist besonders wichtig für Menschen mit hohen Blutdruckwerten. Der Gehalt an Phenolen ist damit ein wesentliches Qualitätsmerkmal für die Güte eines Olivenöls (S. 186).

Mineralstoffe und Spurenelemente

Natürlich stecken auch Mineralstoffe und Spurenelemente im Öl der Öle, beispielsweise Kalium, das für die Weiterleitung von Nervenimpulsen auf die Muskeln und für die Ausscheidung von Wasser und Gewebsflüssigkeit wichtig ist. Zudem reguliert Kalium den Druck der Zellflüssigkeit und den Wasserhaushalt und sorgt für das Säure-Basen-Gleichgewicht. Der Nächste im Bund ist Kalzium, Baustoff für Zähne und Knochen und unerlässlich für die Blutgerinnung, die Erregbarkeit von Nerven und Muskeln sowie für die Durchlässigkeit der Zellmembranen. Weiterhin findet sich in Olivenöl das *Anti-Stress-Mineral* Magnesium, das vor schädlichen Effekten von Stress schützt und für die Bildung von Antikörpern sowie für die Aufrechterhaltung der Muskel- und Nervenreizbarkeit zuständig ist.

Vom Baum in die Flasche

Was Olivenöl so wertvoll macht, ist seine aufwändige Herstellung. Vom Baum in die Flasche ist es ein weiter Weg, der nach wie vor mühsam und lang ist. Denn erst nach rund zwanzig Lebensjahren steht ein Olivenbaum voll im Saft, erst dann hat er seine volle Ertragsfähigkeit erreicht. Bis es so weit ist, bedarf es einiger Pflege.

Ein Platz an der Sonne ...

Obgleich der Ölbaum überaus widerstands- und anpassungsfähig ist, stellt er doch einige Ansprüche. So wünscht er sich einen Standort, an dem er das ganze Jahr ausreichend von der Sonne beschienen wird. Denn ihr Licht beeinflusst entscheidend sein Wachstum und seine Fruchtbarkeit und entscheidet damit über die Qualität seiner Früchte und des daraus gewonnenen Öls. Ähnlich verhält es sich mit dem Boden: Er sollte durchlässig sein und sich dadurch schnell in der Sonne erwärmen können.

... und ein wenig Pflege

Seit Jahrtausenden ist bekannt, dass der Ölbaum Aufmerksamkeit braucht, wenn er reiche Ernte bringen soll. Die alten Griechen und Römer hatten

Steckbrief *Olea europaea*

Immergrüner, über 1.000 Jahre alt werdender Baum aus der Gattung der Ölbaumgewächse, Oleaceae. Der echte Ölbaum wird zwischen zehn und 16 Meter hoch. Charakteristisch sind sein knorriger, zerfurchter Stamm und die üppige, silbrig schimmernde Blattkrone. Bei jungen Bäumen ist der Stamm glatt und grau, mit jedem Lebensjahr wird dieser jedoch dunkler, spröder und verkümmter. Die Blätter sind immergrün und erneuern sich etwa alle drei Jahre.

Sie fühlen sich ledrig an und erinnern in Form und Größe an Weidenblätter. Sie sind an der Unterseite behaart und silbriggrau gefärbt. Von April bis Juni hängen kleine weiße Blüten in Trauben von den Ästen herab und verströmen einen zarten, angenehmen Duft. Die Frucht des Ölbaums ist eine der Pflaume ähnelnde Steinfrucht mit dünner Fruchthaut und sehr ölreichem Fruchtfleisch. Der harte Steinkern enthält meist nur einen ölreichen Samen.



Von der Ernte der Oliven bis zum fertigen Öl ist es ein weiter Weg – doch die Mühe lohnt sich in jeder Hinsicht.

deshalb ganz exakte Anleitungen zur Pflege eines Olivenhaines, an denen sich bis zum heutigen Tag nicht viel Wesentliches geändert hat: Drainage, also Lockerung des Bodens, um ihn durchlässiger zu machen, Hacken oder Pflügen, in Maßen beregnen oder tröpfchenweise bewässern und hin und wieder düngen. Darüber hinaus benötigen Olivenbäume, sollen sie groß und kräftig werden, regelmäßigen Schnitt. Dies geschieht in zwei Schritten: Der erste hat zum Ziel, dem Baum Form zu geben und überflüssige Triebe zu entfernen; er wird an ganz jungen Bäumen vollzogen und passend *Erziehungsschnitt* genannt. Der nächste Schnitt dient dazu, den Baum in seinem Rhythmus der wechseljährigen Fruchtbarkeit zu unterstützen und eine gewisse Regulation des gewöhnlich zweijährigen Zyklus, in dem ein Olivenbaum trägt, zu ermöglichen. Generell ist es heute üblich, einen Ölbaum auf etwa sechs Meter zurückzuschneiden, um seine Pflege und später dann die Ernte zu erleichtern.

Erntezeit: Es wird spannend

Die Ernte ist insofern spannend, da sie sehr aufwändig ist und die Oliven äußerst empfindlich sind. Schon kleine Fehler verzeihen sie kaum (mehr dazu S. 21).

Die Zeit der Ernte beginnt im Mittelmeerraum im Oktober und zieht sich bis in den Januar hinein: Das genaue Erntedatum ist von Jahr zu Jahr, von Anbauregion zu Anbauregion und von Olivensorte zu Olivensorte unterschiedlich. Daneben bestimmt auch die Sonnenscheindauer und die Anzahl der Regentage über den Zeitpunkt, wann die Oliven reif für die Ernte sind. Auch der Ertrag der Ernte fällt je nach Sorte und natürlich auch je nachdem, wie sonnenreich das Jahr war, verschieden üppig aus. Hinzu kommt, dass ein Olivenbaum nur alle zwei Jahre *voll trägt*, wie es im landwirtschaftlichen Fachjargon heißt. In den dazwischen liegenden Jahren ruht er sich gewissermaßen aus, um nächste Saison wieder vollen Ertrag bringen zu können.

Gewissenhafte Handarbeit

Einen gemeinsamen Nenner hat die Olivenernte jedoch: In fast allen Anbauregionen werden die Oliven noch wie in alten Zeiten von Hand geerntet. Nur selten nehmen technische Geräte, beispielsweise elektrische Rüttelmaschinen oder über der Schulter der Erntearbeiter getragene

Olivenbauern sind zu Recht stolz auf ihre Schützlinge und deren Früchte.



Sauggeräte, den Heerscharen der Pflückerinnen und Pflücker ihre mühevollen Arbeit ab. Das ist auch gut so, denn das beste und hochwertigste Olivenöl ist und bleibt jenes aus handverlesenen Oliven. Schließlich ist das Pflücken von Hand erwiesenermaßen die schonendste Art des Umgangs mit den empfindlichen Früchten des Ölbaums.

Die Ernte ist allerdings sehr zeitintensiv: Selbst ein noch so guter Pflücker schafft pro Stunde nur neun bis zehn Kilo Oliven, und für einen Liter Öl benötigt man je nach Ölgehalt vier bis fünf Kilo Früchte. So kommt es auch, dass die Ernte zu fünfzig Prozent den Verkaufspreis eines Olivenöls ausmacht. Falls Sie sich also schon mal gefragt haben, weshalb qualitativ hochwertiges Olivenöl seinen Preis hat, sollten Sie einmal bei der Olivenenernte zusehen oder auch mithelfen. Wenn man sich vor Augen führt, wie viel harte Arbeit in jedem einzelnen Liter Öl steckt, beantwortet sich die Frage nach dem hohen Preis von selbst.

Pflücken auf verschiedene Weisen

Im Laufe der Jahrtausende haben sich, abhängig vom Anbaugebiet, verschiedene Erntemethoden entwickelt. Ganz grob lassen sich diese in drei Grundtechniken unterteilen: Das Pflücken von Hand, das Abschlagen der Oliven sowie das bloße Auflesen der von selbst abgefallenen Früchte. Erstere Methode ist die schwierigste, aber auch die beste, da hierbei die Früchte am meisten geschont werden und später auch das beste Öl liefern. Auch das Abschlagen der Oliven – das *bacchiatura* – mit langen Stöcken erfordert große Umsicht, damit nicht versehentlich junge Triebe verletzt werden. Die Früchte fallen in unter dem Baum ausgebreitete Netze oder *Fallschirme* – früher waren es echte, seidene aus dem Krieg, heute sind sie meist aus Nylongaze –, sie werden anschließend aufgesammelt und in luftdurchlässige Körbe oder Kisten gelegt. Dann werden sie in das Lagerhaus gebracht, wo sie bis zum Pressen sorgfältig aufbewahrt werden. Die dritte Methode, das Auflesen herabgefallener Früchte, ergibt kein gutes Öl. Denn die Oliven sind entweder bereits überreif und verdorben oder beim Fallen beschädigt worden.

Empfindliche Früchtchen

Wie bereits erwähnt: Oliven sind äußerst druckempfindlich. Deshalb muss beim Lösen der Früchte vom Zweig peinlichst darauf geachtet werden, sie nicht zu fest anzufassen und dabei zu beschädigen, denn