

"Kostbares Olivenöl von innen wie von außen"

Hier erfahren Sie Wissenswertes von der Pflanze über die Ernte bis zur Herstellung und warum das kostbare Öl so gut für Ihre Gesundheit ist. Und das nicht nur in der Ernährung, sondern auch in der Körperpflege.

Vom Baum in die Flasche

1. Der Baum

Die Taube, die zur Arche Noahs wiederkehrte, trug einen Ölzweig im Schnabel, die Griechen flochten ihre Siegerkränze aus Olivenzweigen, und das olympische Feuer wird mit Olivenlaub entzündet. Dies sind einige wenige Beispiele für den Mythos, der auf dem Ölbaum liegt.



Jeder, der schon ein Mal am Mittelmeer Urlaub gemacht hat, ist dem Olivenbaum mit Sicherheit begegnet. Olivenbäume prägen zusammen mit Wein, Feigen und Zitrusfrüchten die Landschaften rund ums Mittelmeer. Über 150 verschiedene Olivenbaumarten sorgen in den verschiedenen Ländern für eine Geschmacksvielfalt fast wie beim Wein.

Noch bis vor etwa 15 - 20 Jahren war Olivenöl eher ein „rustikales“ Produkt, das oft ohne Sinn für die verwendeten Sorten hergestellt wurde. Erst in den letzten Jahren hat das Wissen über das Öl andere Dimensionen erreicht. Angekurbelt durch den Tourismus und der Wiederentdeckung des „grünen Goldes“, wie Olivenöl oft genannt wird, investieren heute Olivenbauern in die Erzeugung guten Öls.



Der Ursprung des Olivenbaums liegt in der Gegend des östlichen Mittelmeeres. Es ist wahrscheinlich, dass um 5000 v. Chr. auf dem Territorium der heutigen Staaten Syrien, Palästina, Israel aus zwei wild wachsenden Ölbaumtypen durch Kultivierung unsere Olivenbaumarten entstanden sind. Heute wie damals ist mit fast 94% der Mittelmeerraum das klassische Anbaugebiet der Weltproduktion. Italien hält hierbei 29%, Spanien 28%, Griechenland 17%. Portugal produziert 2% und Frankreich „nur“ 0,4%. Im gemäßigten Mittelmeerklima finden Olivenbäume ideale Lebensbedingungen, denn sie brauchen viel Sonne, im Herbst ordentlich Regen, vertragen keine großen Temperaturschwankungen und nur ein paar Tage Temperaturen wenig unter 0°C. In der niederschlagsarmen Sommerzeit versorgen sie sich über die bis zu 6 Meter in den Boden reichenden Wurzeln mit Wasser. Durch diese Fähigkeit gedeihen sie auch auf kärgstem Boden. Der Olivenbaum braucht aber einen Winter zur Ruhe- und Reifephase, daher findet man ihn nicht in tropischen Gebieten. Bei sorgfältiger Pflege werden Olivenbäume einige hundert Jahre alt, in Einzelfällen bis zu 20 Meter hoch. Die ersten Früchte trägt er je nach Baumart nach etwa 4-10 Jahren. Im Schnitt trägt ein Olivenbaum pro Jahr ca. 20 Kilogramm Oliven, was am Ende ungefähr 3-4 Litern Olivenöl entspricht.



2. Die Ernte

Die Ernte selbst ist ein sehr arbeitsaufwendiger Prozess.

Der Zeitpunkt muss sehr sorgfältig gewählt werden, denn der Reifegrad der Oliven bestimmt im wesentlichen die Qualität und auch die Menge des gewonnenen Öls. Man sagt, dass die Oliven dann erntereif sind, wenn ihr Grün ins Violett übergeht. Das ist je nach Art und Lage der Bäume zwischen Oktober und Februar. Innerhalb dieses Zeitraums bestimmt letztlich der Olivenölbauer selbst den exakten Erntezeitpunkt.

Im grünen Zustand geerntete Oliven sind meist etwas intensiver und bitterer im Geschmack, vollreife und leicht überreife Oliven ergeben ein eher süßes Öl mit wenig oder keinem Bitterton. Letztlich ist es immer wieder die Olivensorte oder die Mischung, die den Geschmackscharakter bestimmt.

In den meisten Regionen, besonders in steileren Hanglagen, werden die Oliven nach wie vor von Hunderten von Frauen und Männern liebevoll und sorgfältig in Handarbeit geerntet. In einigen Gegenden, besonders in Ebenen, können Rüttelmaschinen eingesetzt werden. Das hängt auch davon ab, ob die Baumstämme es zulassen und ob die sonstigen örtlichen Gegebenheiten den Einsatz der Geräte möglich machen. In anderen Gegenden werden die Oliven mit langen Stangen vom Baum geschlagen und in Netzen gesammelt. Bei hohem Arbeitskräftemangel lässt man die reifen Früchte auch schon mal in ausgelegte Netze fallen, von wo sie dann eingesammelt werden.

Die Olive ist eine sehr empfindliche Frucht, die bei der Ernte nicht verletzt werden darf, da sonst die Qualität des Öls leidet. Um die beste Ölqualität zu erhalten, sollte die Erntemethode sehr sorgfältig gewählt sein und zwischen Ernte und Pressung höchstens 1 – 3 Tage vergehen. Je frischer die Olive in die Presse kommt, desto größer bleibt der Anteil wichtiger sekundärer Pflanzenstoffe.

Baumpflege (insbesondere Beschnitt) und Ernte stellen den kostspieligsten Teil der Olivenöl-Herstellung dar. Dabei entstehen ca. 75 % der Kosten.

3. Die Ölgewinnung

In einer einzigen Pressung entsteht die natürliche Qualität.

Heute unterscheiden wir generell zwei verschiedene Pressmethoden, die aber nach dem gleichen Prinzip verfahren: Ölgewinnung aus der Frucht des Baumes ausschließlich durch mechanisches oder sonstiges physikalisches Verfahren mit lediglich Waschen, Dekantieren, Zentrifugieren, Filtrieren. Das ist möglich durch traditionelle hydraulische Pressen und durch moderne Endlos-Extraktionsmaschinen.

3.1. Traditionelle Pressmethode



Wenn die Oliven die Ölmühle schnell und in einem einwandfreiem Zustand erreicht haben, beginnt dort die Verarbeitung. Zunächst werden sie maschinell von Blättern und Zweigen befreit und vorsichtig gewaschen. Danach kommen die Oliven in den sogenannten Kollergang. Der Kollergang ist die eigentliche Mühle, eine Art riesige Schüssel mit hochkant stehenden, rotierenden Steinen. Darin werden die Oliven samt ihren Kernen ca. 20-25 Minuten lang zu einem Brei gemahlen. In der traditionellen Mühle wird dieser

auf runde Matten aufgetragen, zu einem Turm gestapelt und dann hydraulisch gepresst.

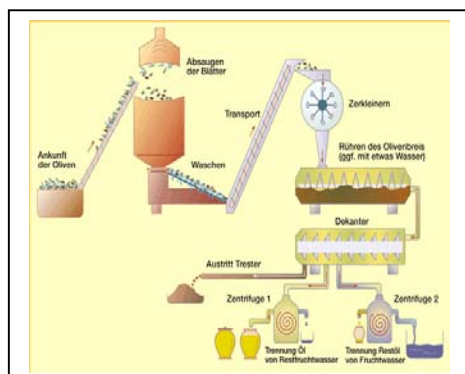
Früher fand sowohl die Zerkleinerung der Oliven als auch die Pressung mittels Menschen- bzw. Tierkraft statt. Zu dieser Zeit gab es schon mal eine zweite Pressung, auch mit warmen Wasser. Aus dieser Zeit stammen die Begriffe „kaltgepresst“ oder „erste Pressung“. Sie wurden bis heute gerne zur Qualitätsaussage verwendet. Ab 1. November 2003 dürfen nur noch solche Olivenöle den Zusatz „kaltgepresst“ oder „erste Kaltpressung“ tragen, die bei einer Temperatur von max. 27°C gepresst wurden.

Die herausgepresste Flüssigkeit (eine Mischung aus bitterem Fruchtwasser und Olivenöl) kommt dann in die Zentrifuge, in der das Fruchtwasser vom Öl getrennt wird. Das so gewonnene Öl ist ein vollkommen natürlicher Fruchtsaft, der meist noch gefiltert wird. Je nach Klima, Boden, Lage, Art der Frucht und Reifegrad schmeckt es grün oder fruchtig, würzig oder mild, rassig oder fein oder manchmal auch mandelbitter.

Bei Olivenöl gibt es eine Geschmacksvielfalt wie bei keinem anderen Öl. Bei dem Pressvorgang handelt es sich um einen natürlichen Vorgang, bei dem der Olivenbrei weder erhitzt noch mit anderen Zutaten vermischt wird. Bei der traditionellen Methode werden insbesondere die wertvollen sekundären Pflanzenstoffe, z.B. die Phenole und das Oleuropein, geschützt. Der Arbeitsprozess ist zeitaufwändig. Der ausgepresste Trester wird aus den Matten geschlagen und an Extraktionsfirmen verkauft.

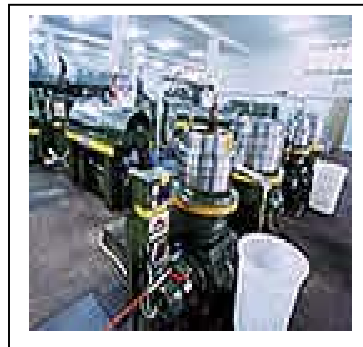


3.2. Die modernen Pressmethoden



Die sogenannten Endlossysteme bieten einen Non-Stop-Einsatz und haben eine dementsprechend höhere Kapazität. Das führt dazu, dass mehr Oliven zum richtigen Reifezeitpunkt verarbeitet werden können und wesentlich weniger Oliven vor der Presse lagern müssen. Hinzu kommt die bessere Hygiene bei der Herstellung durch Edelstahl. Und ein etwas höherer Ertrag. Wenn die Oliven die „Ölmühle“ schnell und in einwandfreiem Zustand erreicht haben, werden sie in großen, luft-durchlässigen Containern für ca. 6 Std. gelagert und von dort in einen großen Trichter geschüttet. Ein Transportband bringt die Oliven hoch zur Saugstation, wo Blätter und Ästchen entfernt werden, gefolgt von der Waschstation und von dort zum Zerkleinern. Das geschieht mit einem permanent schnell rotierenden Metallschwingrad.

Der entstandene Olivenbrei wird dann mittels eines Schneckensystems ca. 20 Minuten gerührt. Je nach Breikonsistenz wird auch Wasser zugesetzt oder die Seitenwände etwas temperiert. In Schläuchen kommt der Brei in den Dekanter, wo in einem Arbeitsgang das Öl vom Fruchtwasser und vom Trester automatisch getrennt wird. In der anschließenden Zentrifugierstation findet die restliche Trennung von Fruchtwasser und Öl statt. Auch bei der modernen Pressmethode darf nur dann „kaltextrahiert“ etikettiert werden, wenn beim Arbeitsprozess die Temperatur von 27°C nicht überschritten wird.



Einige Produzenten kombinieren auch die traditionelle Steinmühle mit den modernen Extraktionsgeräten.

Ob das Öl dann gefiltert wird oder nicht, ist reine Geschmackssache: Trübstoffe enthalten Aromen, die durch Filtration verloren gehen. Ungefilterte Öle sind jedoch leichter verderblich.

100 Kilo Oliven liefern höchstens 20 Liter Öl, knapp 5 Kilo Früchte ergeben gerade einmal einen Liter Öl. Bei hochwertigen Ölen noch ca. 10% weniger. Eine kostbare Rarität ist das edle Tropföl, das nicht gepresst wird. Die ganzen Oliven werden zuerst zu einer Paste (Maische) gemahlen und dann in sich langsam drehende Trommeln gefüllt. Aus diesen tropft langsam, ohne Pressung, das kostbare Öl ab. Diese extra native Abtropföl wird nicht weiter verarbeitet, sondern sofort in Flaschen abgefüllt. Der Ölertrag ist sehr klein, was sich natürlich auf den Preis auswirkt. Tropföl nennt man auch „die Blume des Öls“.

Güteklassen und Qualität

1. Einteilung der Güteklassen

Die Kommission der Europäischen Gemeinschaft hat Richtlinien erarbeitet, nach denen die Qualität eines Öls bestimmt werden muss bzw. hat festgelegt, mit welchen Gütebezeichnungen sie in Deutschland und den anderen EG- Mitgliedsstaaten verkauft werden dürfen.

1.1. Natives Olivenöl extra

Erste Güteklasse – direkt aus Oliven ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnen.

Anteil an freien Fettsäuren (berechnet als Ölsäure) max. 0,8 g pro 100 g Öl.
Einwandfrei in Geschmack und Geruch.

Große Geschmacksvielfalt.

1.2. Natives Olivenöl

Direkt aus Oliven ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnen.

Anteil an freien Fettsäuren (berechnet als Ölsäure) max. 2,0 g je 100 g Öl.
Breite Geschmacksvielfalt.

1.3. Olivenöl

bestehend aus raffiniertem Olivenöl und nativem Olivenöl.

Anteil an freien Fettsäuren (berechnet als Ölsäure) max. 1 g je 100 g Öl.
Zunächst hergestellt wie native Olivenöle.

Entspricht das gepresste Olivenöl nicht den Anforderungen für native Olivenöle, wird es raffiniert – wie die meisten Pflanzenöle – und wieder mit würzigem Olivenöl vermischt.

1.4. Oliventresteröl

Aus dem Restöl des gepressten Olivenbreis wird in einem völlig anderen Herstellungsverfahren Oliventresteröl hergestellt, das auch als solches auf dem Etikett bezeichnet werden muss.

Enthält ausschließlich Öl aus der Behandlung von Oliventrester und nicht direkt aus Oliven gewonnenes Öl.

Anteil an freien Fettsäuren (berechnet als Ölsäure) max. 1 g pro 100 g Öl.

2. Was sagt das Etikett?

Neben der Nettofüllmenge, dem Mindesthaltbarkeitsdatum, dem Namen oder der Firma von Hersteller, Verpacker/Abfüller oder Vertreiber/Verkäufer, muss insbesondere die für Deutschland gültige Güteklassenbezeichnung auf dem Etikett ohne Wenden der Flasche deutlich erkenntlich sein.

Diese Güteklassen-Bezeichnungen werden ab 1. November 2003 durch Zusätze ergänzt, die dem Verbraucher die Unterschiede der Güteklassen noch besser verdeutlichen, z.B.

Natives Olivenöl extra, erste Güteklasse – direkt aus Oliven ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnen,

Natives Olivenöl, direkt aus Oliven ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnen,
 Olivenöl – bestehend aus raffiniertem Olivenöl und nativem Olivenöl – enthält ausschließlich raffiniertes Olivenöl und direkt aus Oliven gewonnenes Öl,
 Oliventresteröl, enthält ausschließlich Öl aus der Behandlung von Oliventrester und direkt aus Oliven gewonnenes Öl

2.1. Was bedeutet „erste Kaltpressung“ / „erste Kaltextraktion“?

Diese „Auszeichnungen“ dürfen ab 1. November 2003 nur noch verwendet werden, wenn native Olivenöle bei höchstens 27°C in einer traditionellen, hydraulischen Presse (erste Kaltpressung) oder bei max. 27°C in modernen Zentrifugiersystemen (Kaltextraktion) gewonnen wurden. Olivenöle nativ extra, bei denen kein Hinweis auf Kaltpressung/-extraktion steht, werden nach den gleichen mechanischen Prinzipien hergestellt. Je nach Konsistenz des Olivenbreis, der wiederum abhängig ist vom Reifegrad und Sorte der Oliven, wird das Öl oberhalb der Temperaturgrenze gewonnen, d.h. der Brei wird erwärmt. Wenn die Temperaturen nicht sorgfältig dosiert sind, entsteht Schaden an der Qualität.

2.2. Was sagt die Säurezahl ?

Je schlechter eine Olive zwischen idealem Reifezustand und Verarbeitung in der Presse behandelt wird, desto mehr steigt die freie Fettsäure, gemessen als Ölsäure je 100 g Öl.

Mit anderen Worten sind es lipolytische Prozesse in Verbindung mit Hydrolyse und Autoxidation, die zur Formung der Ölsäure führen und die sensorische Qualität von Olivenöl beeinflussen.

Je weniger Ölsäure desto besser ist die Qualität des Öls.

Auf der anderen Seite ist die Ölsäure nur einer von 27 Parametern, die im Labor untersucht werden – neben dem sensorischen Test. Aus diesem Grund sollen ab 1. November 2003 – falls ein Produzent die Säurezahl auf dem Etikett angeben möchte – diese nicht isoliert stehen, sondern zusammen mit weiteren Parametern.

Ein Beispiel:

Natives Olivenöl extra	max. erlaubte Werte laut EU-Verordnung
Säureangabe: 0,5 %	max. 0,8 %
Peroxidzahl: 9,8	max. < 20,0
Wachsgehalt: < 125 mg/kg	max. < 250
Extinktionskoeffizient:	
K 232: 2,01	max. < 2,50
K 270: 0,11	max. < 0,20

Beispiel eines Etiketts „preiswertere Olivenöle“:

Güteklasse: extra nativ

Zusatz: Erste Güteklasse – direkt aus Oliven ausschließlich mit

mechanischen Verfahren gewonnen.

Evtl. Geschmackshinweis:

Mild, mittel, intensiv fruchtig

Inhalt mindestens haltbar bis...

Herkunft: Mittelmeer/EU Blend oder Landesmischung (z. B. 100 % Italien)

Bio (kontrollierte Landwirtschaft) zzgl. Kontroll-Nr.

Kaltextrahiert (eher seltener), Falls unter 27 ° C

Hersteller und/oder Abfüller und/oder Vertreiber

evtl. als Quelle der Herkunft verwertbar

Beispiel eines Etiketts „teurere Olivenöle“

Güteklasse: extra nativ

Zusatz: Erste Güteklasse – direkt aus Oliven ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnen.

Evtl. Geschmackshinweis: mild, mittel intensiv fruchtig

Inhalt mindestens haltbar bis...

Herkunft: geographisches Anbaugebiet, genaue Herkunftsangaben

BIO (kontrollierte Landwirtschaft) zzgl. Kontroll-Nr.

Kaltgepresst/-extrahiert falls unter 27 ° C.

Hersteller, Abfüller und/ Vertreiber (Name)

Angaben zu Säuregrad und Peroxidwerten

Weitere freiwillige Angaben:

Erntezeitpunkt

Art der Ernte

Abfülldatum

Olivensorte(n) oder Anteil von verschiedenen Sorten

Tipps für Verbraucher

Die am meisten verbreiteten Olivensorten in den Ländern der Europäischen Union:

Frankreich	Griechenland	Italien	Portugal	Spanien
1) Aglandeau	3) Koroneiki	9) Frantoio	18) Carrasquenha	21) Carresquenal
2) Picholine	4) Kalamata	10) Taggiasca	19) Galega	22) Hojiblanca
	5) Mastoidis	11) Leccino	20) Redondil	23) Cornicabra
	6) Konservolia	12) Pendolino		24) Picual
	7) Chalkidiki	13) Moraiolo		25) Verdial de Badajoz
	8) Adramitini	14) Coratina		26) Empletre
		15) Carolea		27) Arbequina
		16) Biancolilla		28) Lechin de Sevilla
		17) Nocellara		



3. Geschmacksvielfalt wie beim Wein

Olivenöl ist nicht gleich Olivenöl

Was uns als Weinland mit seinen vielseitigen Sorten zwischen Rhein und Main, zwischen der Pfalz und Baden wie selbstverständlich erscheint, nämlich eine große Auswahl für den jeweiligen Geschmack zu haben, ist bei Olivenöl vielfach noch unbekannt.

Die meisten Verbraucher setzen auf den guten gesundheitlichen Ruf und die Güteklasse „extra nativ“, viele immer noch auf das Wort „kaltgepresst“, obwohl es warmgepresst eigentlich gar nicht mehr gibt.

Auf der anderen Seite gibt es in den Olivenöl produzierenden Ländern der Europäischen Gemeinschaft im Frühjahr die unterschiedlichsten nationalen Wettbewerbe für die Prämierung des besten Olivenöls der jeweils frischen Ernte, wie in praktisch allen Weinländern. Dabei spielen die sensorischen Eigenschaften von Olivenöl, Geschmack und Geruch, die entscheidende Rolle.

In all den genannten Anbaugebieten der EU gibt es sortenreine Olivenöle. Es gibt aber auch Plantagen, in denen 2-4 verschiedene Olivensorten angebaut sind, deren Mischung von Natur aus eine ganz besonders angenehme Fruchtigkeit ergibt. Sie werden bereits als Früchte miteinander gepresst.

Nicht zuletzt gibt es auch das Mischen von verschiedenen Olivenölen nach dem Pressen. Bei kleinen Mengen kommt es dabei mehr auf die Abrundung und Nuancierung des Geschmacks an. Bei großen Mengen dient das Mischen meist einem möglichst gleichbleibenden markenähnlichen Geschmack der als Markenware oder auch als Discountware vertrieben wird – übrigens, ebenfalls ähnlich wie beim Wein .

Immer stehen aber die verschiedenen Richtungen und Intensitäten des typischen Olivengeschmacks im Vordergrund. Diesen entdeckt man mit all seinen Nuancen am besten bei einer Temperatur zwischen 25 und 28° C und indem beim Probieren das Öl den ganzen Mundraum bis zum Rachen erreicht, denn es gibt kaum ein Produkt, das wie Olivenöl das ganze Spektrum der Geschmacksnerven anspricht und entdeckt werden will.



Olivenöl für die Gesundheit

Speziell native Olivenöle extra enthalten eine große Zahl strukturell unterschiedlicher Komponenten.

Zu diesen sogenannten Fett-Begleitstoffen gehören z.B. Vitamine wie Tocopherol (Vitamin E), Flavonoide, Phenole, Kohlenwasserstoffe, Sterole und Geschmacks/Aromastoffe.

Während die aromatischen Substanzen für den charakteristischen Geschmack und das Aroma des Öls verantwortlich sind, erhöhen die anderen Substanzen seine Stabilität, indem sie schädliche und zerstörerische Prozesse, wie die durch freie Radikale verursachte Oxidation von Lipiden, verhindern.

Für die zu den sekundären Pflanzenstoffen gehörenden Kohlenwasserstoffe (bes. Squalen) und Phytosterine belegen viele Studien vor allem protektive Wirkungen gegen Krebserkrankungen.

Angesichts möglicher zusätzlicher synergistischer Effekte zwischen allen genannten Fettbegleitstoffen sowie der günstigen Fettsäurezusammensetzung können die gesundheitsfördernden Wirkungen des Olivenöls in seiner Gesamtheit sogar größer sein als die Summe der positiven Effekte der einzelnen Inhaltsstoffe.

Immer mehr Wissenschaftler und Ernährungsexperten raten heute zur gesunden Mittelmeerkost, in der das Olivenöl sowohl geschmacklich als auch ernährungsphysiologisch eine überragende Rolle spielt.

Die wichtigsten Nicht-Fett Begleitstoffe in Olivenöl

Nicht-Fett Begleitstoffe	Wirkung
Tocopherole, davon ca. 90 % α -Tocopherol (120-240 mg/kg)	<ul style="list-style-type: none">➤ Antioxidativ➤ Erhöht die Stabilität des Öls
Phenolische Verbindungen (einfache Phenole, Oleuropein, Flavonoide)	<ul style="list-style-type: none">➤ Stark antioxidativ➤ Entzündungshemmend➤ Antithrombotische, d.h. gerinnungshemmende Eigenschaften
Aromatische Substanzen	<ul style="list-style-type: none">➤ Organoleptischer Charakter➤ Antimikrobielle Eigenschaften
Sterole	<ul style="list-style-type: none">➤ Hemmen die Resorption von Cholesterin und senken dadurch den Cholesterinspiegel im Blut➤ Protektive Eigenschaften gegen Krebserkrankungen
Kohlenwasserstoffe (v.a. Squalen)	<ul style="list-style-type: none">➤ Antioxidativ➤ Protektive Eigenschaften gegen Krebserkrankungen

Die gesundheitlichen Wirkungen von Olivenöl wurden erst in jüngster Vergangenheit wieder neu entdeckt und wissenschaftlich erforscht. Dabei steht man erst am Anfang. Niemand kann bisher umfassend sagen, welche der über tausend bekannten aktiven biologischen Wirkstoffe im Detail was genau bewirken.

Mit absoluter Sicherheit sind es aber drei Bestandteile der Olive, die gesundheitlich von höchster Bedeutung sind:

1. Die Ölsäuren

Rund ein Viertel des Fruchtfleisches der Olive besteht aus Ölsäuren:

- 76% einfach ungesättigte Ölsäuren
- 8% mehrfach ungesättigte Ölsäuren
- 16% gesättigte Fettsäuren

Lange wurde Olivenöl gegenüber Sonnenblumen-, Lein- oder Distelöl vernachlässigt. Dies vor allem durch den kleinen Anteil mehrfach ungesättigter Ölsäuren. Neue Erkenntnisse aber machen deutlich: Es sind die einfach ungesättigten Fettsäuren, die für die Schutzwirkung auf die Blutgefäße verantwortlich sind.

Olivenöl ist das einzige Öl, das eine Senkung des schädlichen LDL-Cholesterins bewirkt und dabei gleichzeitig das wertvolle HDL-Cholesterin erhöht. Sonnenblumenöl beispielsweise senkt ebenfalls das LDL-Cholesterin, im gleichen Zuge aber sinkt auch das nützliche HDL-Cholesterin.

LDL und HDL Cholesterin:

Unter dem Begriff Cholesterin werden die im Blut des Menschen vorkommenden HDL-Cholesterin, LDL-Cholesterin und Gesamt-Cholesterin sowie das in Lebensmitteln enthaltene Nahrungscholesterin zusammengefasst.

Da Blut im Wesentlichen aus Wasser besteht, das sich mit Fett nicht vermischt, wird das Cholesterin im Körper von Eiweißstoffen, sogenannten Lipoproteinen, transportiert. Man unterscheidet:

LDL (Low Density Lipoproteins) = Lipoproteine geringer Dichte

HDL (High Density Lipoproteins) = Lipoproteine hoher Dichte

LDL befördern etwa 3/4 des Cholesterins im Blut. LDL-Cholesterin wird auch als "schlechtes Cholesterin" bezeichnet, da bei hohen LDL-Konzentrationen im Blut die Gefahr besteht, dass Cholesterin in den Arterien abgelagert wird und es zur Arteriosklerose (Arterienverkalkung) kommt. Arteriosklerose ist eine der Hauptursachen für Herzerkrankungen und Schlaganfälle. HDL dagegen transportieren das Cholesterin aus den Gewebezellen zur Leber zurück, wo es abgebaut wird. Ein hoher HDL-Spiegel ist positiv zu beurteilen, da er der Arterienverkalkung entgegenwirkt. Deshalb wird HDL manchmal auch "gutes Cholesterin" genannt.

2. Die Polyphenole

das Fruchtfleisch der Olive ist reich an Polyphenolen, wobei der Gehalt zwischen 15 und 800mg/l schwanken kann.

Polyphenole (übrigens auch in Rotwein enthalten) sind antioxidativ wirksame biologische Substanzen, die den Körper vor der schädlichen Wirkung von Sauerstoffradikalen schützen. Sie verhindern die Oxidation des LDL-Cholesterins und schützen damit vor der Entstehung und vor dem Weiterschreiten der „Arterienverkalkung“ (Arteriosklerose).

Generell wirken antioxidative Substanzen, wie Polyphenole, schützend auf die Zellen des Körpers und verzögern so den Alterungsprozess.

Durch Polyphenole schützen sich auch Pflanzen vor Bakterien- und Pilzbefall. Als Hautschutzpflege ist Olivenöl deshalb auch beim Menschen mit gutem Erfolg anwendbar, zumal es in seiner chemischen Ähnlichkeit zum

Unterhautfettgewebe der menschlichen Haut bestens aufgenommen werden kann, im Gegensatz beispielsweise zu Erdölen, deren Molekularstruktur zu groß ist als dass es in die Haut eindringen kann, sie also nur mit einem Film überdeckt und abdichtet.

3. Vitamin E

Olivenöl enthält zwischen 12 und 400mg/l Vitamin E (Alpha-Tocopherol).

Vitamin E schützt als antioxidatives Vitamin vor Arteriosklerose. Im Norden Europas haben die Menschen relativ wenig Vitamin E im Blut und sterben statistisch gesehen häufiger an Herzinfarkt als Menschen aus südlichen Ländern mit einem relativ hohen Anteil Vitamin E im Blut. Vitamin E und auch C sind unter anderem wichtige Komponenten in der mediterranen Ernährung, welche auch vor Krebserkrankungen schützt.

Die Einwohner Kretas essen mehr Fett als alle anderen Menschen auf der Erde. Etwa 45 Prozent ihrer täglichen Kalorien decken sie durch den Konsum von Fett. Davon sind 33 Prozent aus Olivenöl. Gemäß heutigen Ansichten müsste dieser hohe Fettkonsum dazu führen, dass die Einwohner Kretas vermehrt an Herzkrankheiten leiden als andere Völker. Genau das Gegenteil ist aber der Fall. Die Bevölkerung dieser Insel hat weltweit eine der niedrigsten Raten an Herzkrankheiten und Krebs. Wissenschaftler, die den "Langlebigkeitseffekt" der Kreter aufspüren wollen, stoßen dabei immer wieder auf das Olivenöl, wo dieses fast so wie Wein fließt: Auf Kreta wird mehr Olivenöl pro Kopf verbraucht als in jeder anderen Region der Erde nämlich über 30 Liter pro Jahr und Person. Nicht weit dahinter rangieren die

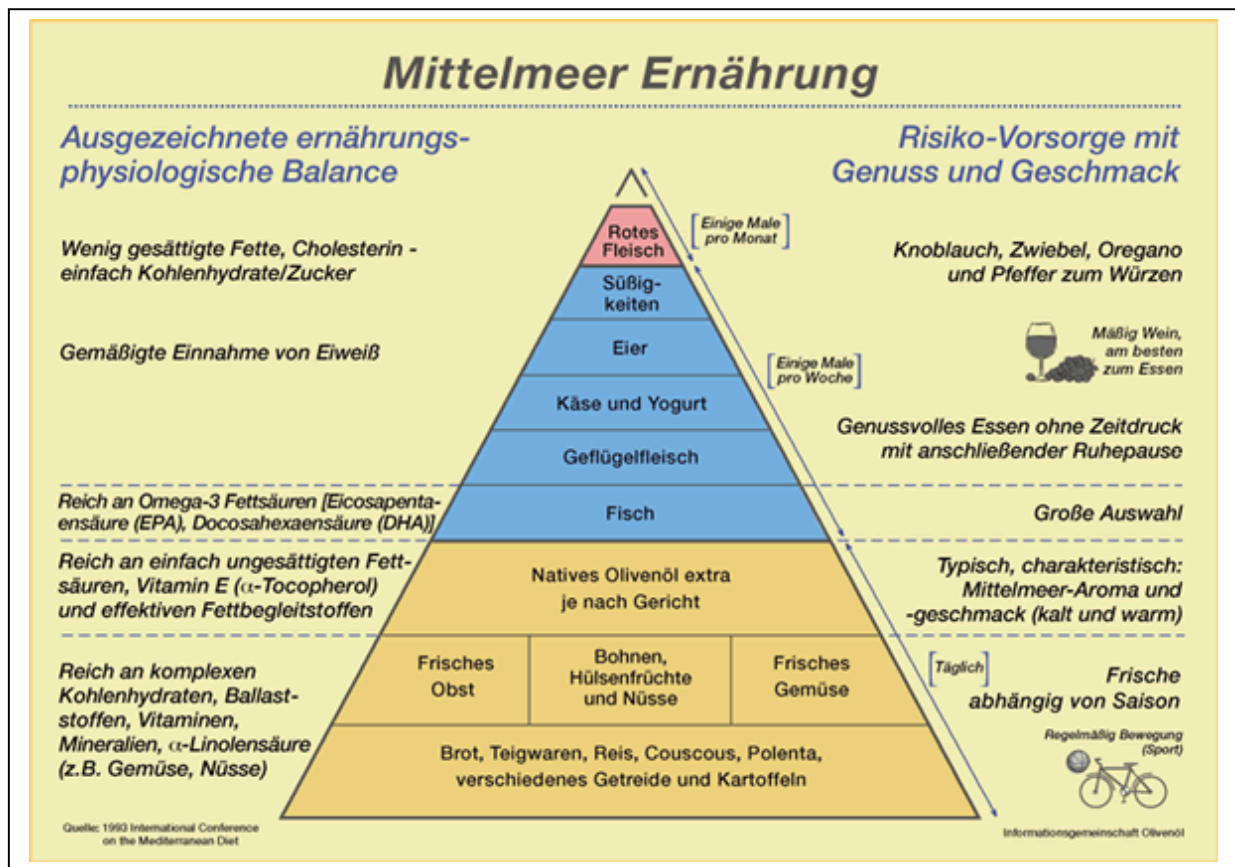
Länder Italien, Griechenland und andere Mittelmeerländer. In Deutschland und der Schweiz liegt der Verbrauch bei 1l pro Person und Jahr.

Der Gehalt an Polyphenolen und Vitamin E kann von Öl zu Öl stark schwanken.

Entscheidend ist die Qualität des Olivenöls:

Die Wahl der Oliven, die Art wie sie geerntet und verarbeitet werden.

Kaum erforscht ist der Einfluss von Olivenöl auf die Lebenslust und die Lebensfreude. Dies ist aber auch gar nicht nötig. Der betörende Geschmack eines erstklassigen Olivenöls, der sich harmonisch mit dem Geschmack einer frischen Tomate oder eines feinen Käses verbindet, aber auch ganz einfach pur genossen mit einem Stückchen Brot, spricht für sich selbst.



Aufgrund ihrer Zusammensetzung ist die mediterrane Ernährung insbesondere zur Prävention von kardiovaskulären Risikofaktoren wie Dyslipidämien, Bluthochdruck, Diabetes mellitus und Übergewicht, von Krebserkrankungen, insbesondere Dickdarmkrebs sowie auch einer Reihe gastrointestinaler Erkrankungen wie Divertikulose und Gallensteine geeignet und zu empfehlen.

Die Bedeutung der für die mediterrane Kost typischen hohen Zufuhr an einfach ungesättigten Fettsäuren durch Verwenden von Olivenöl wurde in zahlreichen epidemiologischen und kontrollierten Studien untersucht.

Die positiven Auswirkungen der einfach ungesättigten Fettsäuren gelten inzwischen insbesondere im Hinblick auf die günstige Beeinflussung des Serumlipidprofils (Senkung des „bösen“ LDL-Cholesterins, keine ungünstige Wirkung auf das „gute“ HDL-Cholesterin) als unstrittig. Sie wurden erst jüngst in einer Studie vom Institut für Atheroskleroseforschung in Münster bestätigt.

Auch die kardio- und tumorprotektiven Wirkungen einer hohen Zufuhr von natürlichen Antioxidantien werden zunehmend erkannt. Neben den antioxidativen Vitaminen (Vitamin E und C) und b-Carotin richtet sich das Forschungsinteresse in jüngster Zeit vor allem auf die sekundären Pflanzenstoffe (u.a. Flavonoide und andere Polyphenole), denen potente antioxidative Eigenschaften zugeschrieben werden. Diese finden sich in der mediterranen Kost aufgrund des reichlichen Verzehrs von Obst, Gemüse und Olivenöl in einer noch nicht bezifferbaren Vielfalt.

Die traditionelle mediterrane Ernährungsweise bietet ein exzellentes Beispiel, wie die bestehenden Empfehlungen zur Nährstoffzufuhr in eine geschmacklich attraktive Kost umgesetzt werden können.

Noch immer werden häufig Ernährungsratschläge erteilt, bei denen Verbote und Einschränkungen dominieren und die bei Patienten und Verbrauchern den Eindruck erwecken, eine gesunde Ernährung bedeute Verzicht und Mangel an Genuss und die infolgedessen kaum akzeptiert und befolgt werden. Die mediterrane Kost hingegen, die Genuss und Lebensfreude symbolisiert, könnte für viele Menschen zu einer schmackhaften (und damit dauerhaften) gesunden Alternative zur bisherigen fettreichen und ballaststoffarmen Ernährung werden.



Olivenöl in der Küche

Tipps und Tricks zur Anwendung in der Küche

Hochwertiges Olivenöl eignet sich:

zum Marinieren von Fleisch und Fisch, das anschließend gebraten oder gegrillt wird. Das Olivenöl kann mit verschiedenen frischen und getrockneten Kräutern gewürzt werden.

Zum schonenden Braten und Grillen von Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchten und Gemüse

zum Schmoren von Fleisch und Gemüse

zum Dünsten von Fleisch, Fisch und Gemüse

Für die Zubereitung von Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten und Gemüse im Wok zum Frittieren von Lebensmitteln bei Temperaturen von 180° - 190°.

Tipps für die warme Küche

Garen mit Olivenöl

Tupfen Sie Fleisch, Fisch, Geflügel und Gemüse vor dem Braten mit Küchentrepp trocken, damit das Öl nicht spritzt (gilt nicht für Paniertes) Salzen Sie Fleisch grundsätzlich nach dem Braten. Salz entzieht dem Fleisch Flüssigkeit, es wird trocken.

Erhitzen Sie das Öl bevor Sie das Bratgut in die Pfanne geben, so werden die Poren schnell geschlossen, es bleibt saftig und klebt nicht am Pfannenboden. Die Hitze, die dafür notwendig ist, liegt bei 170 – 180°C.

Geben Sie während des Bratens kein kaltes Öl dazu, das senkt sofort die Temperatur, der Bratvorgang wird unterbrochen und das Bratgut verliert Saft.

Schmoren in Olivenölen

Auch hier wird das Fleisch in heißem Öl zuerst angebraten. Die Röststoffe, die dabei entstehen, ermöglichen es Ihnen, eine schmackhafte Sauce herzustellen.

Nach dem Anbraten geben Sie Gemüse, etwas Wein, Wasser oder Brühe dazu und garen das Bratgut im geschlossenen Topf weiter. Dabei herrscht eine Temperatur von etwa 100°C.

Alle Nährstoffe von Olivenöl, außer den wasserlöslichen Vitaminen, bleiben beim Schmoren weitgehend erhalten.

Der Garprozess „Schmoren“ kombiniert die Vorzüge von Olivenöl, Flüssigkeit und Dampf.

Frittieren in Olivenöl

Kleine Fleisch- oder Fischstücke, paniertes Gemüse, Pommes Frites oder Teig werden bei einer Temperatur von 170° - 200° Celsius ausgebacken.

Zur Temperaturfeststellung:

Tauchen Sie den Stiel eines Holzlöffels ins Öl: Bilden sich Bläschen, ist es heiß genug.

Das Frittiergut vor dem Frittieren sorgfältig abtrocknen.

Das Frittiergut muss schwimmend und in kleinen Mengen ausgebacken werden, sonst wird es nicht gleichmäßig goldgelb braun.

Das Olivenöl sollte immer die im Rezept angegebene Temperatur erreicht haben.

Sautieren in Olivenöl

In mittelheißem Olivenöl werden dünn geschnittene Pilze, Leber, Fleisch- oder Fischfilets sanft gegart.

Sautiertes wird erst nach dem Garen gewürzt.

Tipps für die kalte Küche

Natives Olivenöl extra ist für die Zubereitung aller Speisen am besten geeignet, weil es den edelsten Geschmack hat. Dieser tritt besonders gut in der kalten Küche hervor, z.B. beim

Anmachen von allen Arten von Salaten und Rohkostgerichten

Zubereiten von rohen Fleisch- und Fischgerichten in dünnen Scheiben, z.B. Carpaccio

Geschmacklichen Abrunden von gekochter Pasta und von allen Sorten von Gemüsesuppen und Eintopfgerichten nach dem Kochen (in der Küche oder am Tisch kaltes würziges Olivenöl nach Belieben auf die Speise geben)

Verfeinern von gegrilltem oder gekochtem Meeresfisch nach dem Garen (nach Belieben würziges Olivenöl auf den tranchierten Fisch träufeln)

Einlegen von Gemüse, Pilzen und Frischkäsen (vor allem Ziegen- und Schafskäse)

Noch mehr Tipps

Für gesundheitsbewusste Feinschmecker: Olivenöl hat 9 kcal. pro Gramm und enthält neben seinem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren (bis zu 80%) praktisch kein Cholesterin, dafür aber 12 mg des wichtigen Vitamin E pro 100 Gramm.

Olivenöle - richtig gelagert - sind mindestens 18 Monate haltbar.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum auf dem Etikett gibt genaue Auskunft.

Olivenöle sollten immer dunkel und bei Temperaturen zwischen 10° - 16°C gelagert werden. Angebrochene Flaschen immer wieder gut verschließen.

Aufgrund seiner natürlichen Antioxidantien sind Olivenöle hitzestabiler als die meisten anderen Öle.

Wer Olivenöl in den Kühlschrank stellt, wird beobachten, dass es flockig wird. Das verursacht zwar keinen Qualitätsverlust, aber Sie sollten es erst bei Zimmertemperatur wieder klar werden lassen, bevor Sie es verwenden.

Zum Würzen, Marinieren und in Salatsaucen sollten Olivenöle beim Verwenden immer Zimmertemperatur haben, da es sich dann am schnellsten mit den anderen Zutaten verbindet.

Olivenöl kann während des Erhitzens mit Knoblauch, getrockneten Peperoni, Kräutern oder Lorbeer gewürzt werden.

Bevor man das Fleisch oder Gemüse hinzugibt, die Gewürze entfernen.

Olivenöle (gilt auch für andere Öle) niemals so heiß werden lassen, dass es raucht. Es schadet der Gesundheit, es kann sich entzünden und es gibt allen Speisen einen bitteren Geschmack.

Beim Erwärmen/Erhitzen von nativen Olivenölen entsteht natürlicher Dampf, in dem sich die natürlichen Geschmacksstoffe, je nach Intensität der Fruchtigkeit, noch intensiver entfalten.

Prinzipiell gilt: Öl niemals im geschlossenen Topf erhitzen, es könnte sich dabei entzünden.

Olivenöl ist sehr ergiebig, z.B. sollte Salat nicht in Olivenöl schwimmen.

Geben Sie grundsätzlich nur soviel Olivenöl dazu, wie es Ihrem Geschmack entspricht.



Olivenöl in der Haut- und Körperpflege

Nicht nur, dass Olivenöl durch seinen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren und Vitaminen Herz- und Kreislauferkrankungen vorbeugt, immer öfter findet es sich auch in Kosmetika aus Naturprodukten. Seine besondere Zusammensetzung schützt gegen Falten, trockene Haut und die gefährlichen Nachwirkungen zu starker Sonnenstrahlen.

Olivenöl ist für die Haut eine wahre Wohltat. Schon seit der Antike, bevor es sich als Speiseöl etablierte, war Olivenöl für die Reinigung und den Schutz der Haut vor dem Austrocknen bekannt. Das macht es auch heute wieder zu einem wertvollen Bestandteil von Naturkosmetik.

Man kennt heute im Olivenöl rund 1000 aktive biologische Inhaltsstoffe, hier die Wichtigsten:

Vitamin E - Schutz vor Freien Radikalen

Vitamin E fördert die Elastizität und Belastbarkeit der Haut, ist ein Immunstärker und schützt die Zellen. Es bremst die krebserregende Wirkung von Umwelteinflüssen (Sonne, Schadstoffe)

Sehr deutlich wird dies durch eine Entdeckung japanischer Wissenschaftler: Nach einem Bericht des Magazins New Scientist fanden Forscher der Kobe University-School of Medicine, dass äußerlich angewendetes Olivenöl bei Mäusen die Entstehung von Hauttumoren durch Sonnenstrahlen deutlich bremst. Verantwortlich ist nach Ansicht der Forscher vor allem der hohe Gehalt natürlicher Antioxidantien. Neben Vitamin A und geringeren Mengen sekundärer Pflanzenstoffe ist damit Vitamin E gemeint. Wie andere Antioxidantien fängt dieses Vitamin beschädigte und chemisch aggressive Moleküle - die Freien Radikale - im Körper ab, indem sie sich mit ihnen verbindet. Täte das Vitamin dies nicht, könnten die Freien Radikale wichtige Molekülstrukturen der Zelle wie die Membran oder gar das Erbmateriale schädigen. Die Geschwindigkeit, mit der solche Schäden sich regenerieren, nimmt mit dem Alter ab.

Squalan

Ölbestandteil, der in nicht unerheblicher Menge im menschlichen Hautfett vorkommt. Es ergänzt den hauteigenen Hydrolipidfilm. Die Haut ist von einer Emulsion von Wasser (hydro) und Fett (lipos) überzogen. Es vermittelt ein angenehmes, samtiges Hautgefühl.

Sterin bzw. Phytosterine

Kommen in jeder Zelle vor, sind ein Teil des Hautfetts - wichtig für die Wasseraufnahmefähigkeit der Haut, verringern also auch die Wasserabgabe (Austrocknung) des Gewebes.