

DIE OLIVE

Kulturgut und Genussmittel

Es wäre schwer, eine Pflanze von größerer kulturhistorischer Bedeutung für den Mittelmeerraum als die Olive zu nennen: Ägypter, Phönizier, Griechen und Römer kannten und schätzten ihr Öl.

Der Ölbaum tritt in den Homerischen Epen auf und wurde in ältester Zeit zur Bekrönung der Sieger von Olympia verwendet; später trat der Lorbeer an seine Stelle.

In der klassischen Zeit wurde die Olive vor allem mit der Göttin Pallas Athene, einer Tochter des Zeus, assoziiert. Zahllos sind die Nennungen des Ölbaumes und des Olivenöles in der Bibel, und zwar sowohl im Alten als auch im Neuen Testament. Auch bei den alten Römern stand die Olive in hohem Ansehen.



Schwarze Oliven sind reif geerntet; in Griechenland und der Türkei werden sie ohne Laugenbehandlung eingesalzen oder einer Milchsäuregärung unterzogen, wodurch ein besonders intensiver Geschmack erzielt wird. Oft verfeinert man die Lake, in der man die Oliven einlegt, noch durch Zugabe von Kräutern (Thymian, Oregano) oder Knoblauch.

fruchtig und schwer. Wer einmal ein wirklich feines Olivenöl probiert hat mit seinem grasigen, fast fruchtigen Geschmack - man kann es fast wie einen Digestiv trinken - wird dem Aroma verfallen sein.

Die Sorten aus späterer Pressung sind dagegen weniger aromatisch, eignen sich dafür besser zum Braten. Kalt-

Eingelegte Oliven sind entweder schwarz oder grün, je nach Reifegrad bei der Ernte.

Grüne Oliven werden unreif gepflückt und vor dem Einlegen in Salzlake mit Lauge behandelt; durch dieses Verfahren, das bereits den alten Römern bekannt war, wird einerseits der Bitterstoffgehalt reduziert und andererseits die Konsistenz des Fruchtfleisches verbessert.



Wesentlich bedeutsamer als eingelegte Oliven ist allerdings das Olivenöl, für dessen Produktion 90 Prozent aller Oliven angebaut werden.

Viele Sorten und Geschmacksvarianten

Natives Olivenöl extra ist in seinem Geschmack und Aroma außerordentlich variabel, und jeder, der einige Sorten durchprobiert hat, wird andere Präferenzen entwickeln. Manche Öle sind subtil blumig und leicht im Geschmack, andere intensiv

gepreßtes Olivenöl gibt den Speisen Speisen Südeuropas, Westasiens und Nordafrikas viel von ihrem typischen Geschmack. Man verwendet es für Salate, die westasiatische Kicherbsenpaste hummus, kalte Vorspeisen und warme Hauptgerichte in der Türkei, Gewürzpasten wie das ägyptische dukka und die berühmte provençalische Knoblauchmayonnaise aioli.

Eines der berühmtesten Gerichte in der Türkischen Küche ist "Imam bayildi" - der Imam fiel in Ohnmacht... der Name wird damit erklärt, dass der Imam nach dem Ge-

nuss des Auberginengerichts in Ohnmacht fiel, weil (im Originalrezept) 1/4 l Olivenöl hinein gehört - ob wegen des guten Geschmacks oder wegen des doch recht hohen Preises des Öls ist nicht überliefert.

In den Mittelmeerländern wird Olivenöl oft mit einigen Zweigen Rosmarin, Lavendel, Estragon oder, auf Zypern, mit frischen Kapern aromatisiert.

Die meisten frischen Kräuter lassen sich gut in Olivenöl konservieren; die Aromastoffe können sich dabei in dem Öl besser als in einem wässrigen Medium entwickeln. Ein sehr bekanntes Rezept dieser Art ist das ligurische pesto, eine Paste von Basilikum in Olivenöl.

Nicht nur das sanfte Aroma von Kräutern, sondern auch die Schärfe von Chilies wird in einem fetten Medium besser freigesetzt. In Italien werden kleine scharfe Chilies (peperoncini) in Olivenöl eingelegt, wodurch eine feurige Würze entsteht.

Über 150 verschiedene Olivenbaumarten sorgen neben Lage, Bodenbeschaffenheit, Klima, Reifegrad etc. für eine geschmackliche Vielfalt, die selbst Weinkenner überrascht.

Tipps und Tricks zur Anwendung in der Küche

Es gibt 3 Güteklassen von Olivenöl: Natives Olivenöl extra, Natives Olivenöl, Olivenöl

Alle Güteklassen eignen sich:

- * zum Marinieren von Fleisch und Fisch, die anschließend gebraten oder gegrillt werden. Das Olivenöl kann mit verschiedenen frischen und getrockneten Kräutern gewürzt werden.
- * Zum schonenden Braten und Grillen von Fleisch, Geflügel, Fisch, Meerestieren und Gemüse
- * zum Schmoren von Fleisch und Gemüse
- * zum Dünsten von Fleisch, Fisch und Gemüse
- * Für die Zubereitung von Fleisch, Fisch, Meerestieren und Gemüse im Wok



* zum Frittieren von Lebensmitteln bei Temperaturen von 180° - 190° Celsius

* zum Kochen von hausgemachten frischen Teigwaren (1-2 Esslöffel dem Kochwasser hinzugefügt, verhindern das Zusammenkleben der feuchten Pasta)

Die Güteklasse „Olivenöl“ - praktisch immer äußerst mild im Geschmack - setzt man am besten ein

* Zum Kochen und Braten, da diese Güteklasse stärker erhitzenbar ist (bis 210°C) und beim Erhitzen die Dämpfe nicht so intensiv nach Olive riechen.

* Für alle genannten Gerichte, falls der typische Olivengeschmack in der Küche noch nicht so akzeptiert ist, aber auf die gesundheitlichen Werte des Öls nicht verzichtet werden soll.

Aber nicht nur in der Küche hat Olivenöl eine besondere Bedeutung. Kosmetik mit Olivenöl zeichnet sich durch besondere pflegende Eigenschaften aus.

