

# in

[in-online.ch](http://in-online.ch)

## Gesunder Genuss

Olivenöl:  
Delikatesse  
des Südens

### MEDITERRAN – GESUND

Unbestritten ist die gesundheitsfördernde Wirkung von erstklassigem Olivenöl, das einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, Omega-3-Fettsäuren und Vitaminen aufweist. Ob Olivenöl alleine Krebs und Herzinfarkte, Diabetes und Arteriosklerose verhindert, wie dies seine glühendsten Verehrer behaupten, ist wissenschaftlich zwar nicht bewiesen. Immerhin wurde festgestellt, dass solche Erkrankungen in Mittelmeerländern seltener vorkommen als in Mitteleuropa. In der mediterranen Küche spielt Olivenöl eine zentrale Rolle. In Kombination mit häufigem Genuss von Gemüse, Knoblauch, Kräutern, Fisch, Hülsenfrüchten, Pasta, Reis und Wein sowie bescheidenem Fleischkonsum trägt es ohne Frage zum allgemeinen Wohlbefinden bei.



GOOD NEWS  
in-SIDE

# Die edle Frucht des Ölbaums

OLIVENÖL DARF IN KEINER KÜCHE FEHLEN. DER SAFT DER ÖLBAUMFRUCHT IST DIE GRUNDLAGE FÜR VIELE FEINE GERICHTE UND ERST NOCH GESUND. DIE BESTEN OLIVENÖLE SIND RAR UND NICHT GERADE BILLIG, DOCH DIE SUCHE LOHNT SICH.

## ALTE KULTURPFLANZE

Die Taube brachte Noah den Zweig eines Ölbaums zurück auf die Arche – ein Zeichen, dass die Sintflut gewichen und die Erde wieder fruchtbar war. Bei den alten Griechen war der Kranz aus Zweigen des Ölbaums die höchste Auszeichnung an den olympischen Spielen. Dieselben Zweige findet man auch auf der Flagge jener Organisation, die sich um das friedliche Zusammenleben der Völker bemüht: die Uno. Drei Beispiele, die auf die Bedeutung des Olivenbaums in der Kulturgeschichte der Menschheit hinweisen. Seit mindestens 6000 Jahren wird er im Nahen Osten und im östlichen Mittelmeerraum kultiviert. Der Saft seiner Frucht, der Olive, galt stets als Luxusprodukt. Er wurde als Nahrungsmittel, Kosmetikprodukt und zu kultischen Zwecken verwendet. Olivenöl ist das flüssige Gold des Südens.

## INDUSTRIELLE PRODUKTION

Diese Exklusivität und mystische Bedeutung hat das Olivenöl weitgehend verloren. Zwar ist es im Durchschnitt immer noch teurer als viele andere Speiseöle, in «Supermarkt-Qualität» aber für alle erschwinglich. Längst werden vor allem rund ums Mittelmeer gigantische Mengen Oliven aus riesigen Plantagen gewonnen

und grösstenteils industriell verarbeitet. Die beste Qualität – kaltgepresst und mit niedrigem Säureanteil – erhält das Prädikat «natives Olivenöl extra» (italienisch: Extra Vergine). Doch auch innerhalb dieser Kategorie gibt es grosse Qualitäts- und Preisunterschiede und eine Unmenge von verschiedenen Geschmacksnuancen. Und ähnlich wie beim Wein lohnt sich die Suche nach wirklich authentischen und hochwertigen Erzeugnissen.

## LEUCHTEND, FRUCHTIG, FRISCH

Kenner degustieren Olivenöl wie edlen Rebensaft. Die Farbe sollte zwischen goldgelb und grünlich, auf jeden Fall aber leuchtend sein. Ein Zeichen von Qualität ist zudem der fruchtige Geschmack sowie die Dünnschichtigkeit. Entscheidend ist die Frische, die Lust auf mehr macht. Wenn Oliven leicht unreif von Hand geerntet und sorgfältig gepresst werden, kann eine wahre Delikatesse entstehen. Diese Olivenöle aus meistens kleinen Landwirtschaftsbetrieben haben allerdings ihren Preis – und der kann leicht 50 Franken pro Liter oder noch mehr betragen. Ein solcher Schatz wird natürlich nicht zum Frittieren verwendet, sondern zum Verfeinern bester Speisen.

TIPPS UND WISSENSWERTES ZUM OLIVENÖL AUF

[www.in-online.ch](http://www.in-online.ch)