

Olivenöl – Kulturgut mit gesundem Extra

In den sozialen Medien werden zurzeit vielfach Olivenöle mit folgender Information als besonders wertvoll beworben: „*Olivenöl aus unreifen Oliven, mild und fruchtig im Geschmack*“. Diese Auslobung offenbart auf mehrfache Weise die fachliche Inkompetenz der Anbieter oder eine bewusste Täuschung der Verbraucherinnen und Verbraucher, die nur vor dem Hintergrund der noch weit verbreiteten allgemeinen Unkenntnis zu der Warengruppe der Oliven gelingen kann. Was entgegen der Werbeaussagen nicht stimmen kann:

... aus unreifen Oliven

Die Olive ist eine Obst- und Steinfrucht. Käme wohl jemand auf die Idee, unreife Äpfel, Birnen, Kirschen oder Pflaumen als besondere Delikatesse zu höheren Preisen anzubieten und wer wollte sie eigentlich essen? Ihren Saft auspressen zu wollen wäre ebenfalls keine gute Idee, enthalten unreife Früchte doch erst wenig davon. Nicht anders ist das bei der Olive, auch wenn es bei ihr nur um den Bestandteil der einfach ungesättigten Fettsäuren - dem Olivenöl - im Fruchtwasser geht. Einfach ungesättigte Fettsäuren in den Fruchtzellen der Olive sind die dritte Umwandlungsstufe von Zucker, der über die Photosynthese als Energiespender für die Pflanze aufgebaut wird. Die Photosynthese bildet in einem Zellbereich, dem Chloroplast, aus Wasser, CO₂ und Licht, unter Mitwirkung von Chlorophyll Traubenzucker (Glucose). Der

Anteil, den die Pflanze davon energetisch nicht sofort benötigt, wandelt sie in die lagerbeständigere Form des Zuckers um, in Fructose oder Stärke. Die noch dichtere und lagerbeständigere Energieform ist die Umwandlung in einfach ungesättigte Fettsäuren. Neben der Olive geschieht dies nur noch in der Avocado und der Palmfrucht.

Erst mit der Zeit der Reifung kann so viel Zucker gebildet werden, dass überschüssiger in die Lagerreserve umgewandelt werden kann. Eine unreife Olive enthält daher erst sehr wenig Olivenöl. Je nach Sorte und Anbaugesbiet lassen sich aus 100 kg frühreifer Oliven 3 bis 6 Liter Olivenöl gewinnen, aus Oliven mittlerer Reife bereits 13 bis 18 Liter. Welchen Anreiz könnte es also geben, aus unreifen Oliven die erst winzige Menge an Olivenöl gewinnen zu wollen? Die Produktionskosten so kleiner Mengen würde ein

Olivenöl aus unreifen Oliven so exorbitant hoch werden lassen, dass es nur in Fläschchen mit Pipetten angeboten werden müsste, wenn sich ihr Verkauf rechnen soll.

... fruchtig und mild

Wer einmal in einen unreifen Apfel gebissen hat, wird das schwer als „fruchtig“ bezeichnen. Das Fruchtfleisch ist hart und schmeckt noch holzig nach Pflanzenfasern und die Säure reizt den Trigeminusnerv, der das Gesicht zusammenziehen lässt. Ähnlich ist das bei einer Olive, auch ihr Fruchtfleisch wäre dann noch holzig und zwei sekundäre Pflanzenstoffe treten in den Vordergrund. Herbe Bitternoten der Biophenole betäuben langanhaltend die Zunge und den Gaumen und die pfeffrige Schärfe des Oleocanthal treibt einem Tränen in die Augen. Im unreifen Zustand können Früchte niemals einen milden Geschmack haben, ihn erlangen sie immer erst mit fortgeschrittener Reife.

Auch fruchtige Noten kann eine Frucht erst mit der Zeit der Reifung erlangen. Das Säureprofil z.B. eines frühreifen Apfels ist zwar ein guter Geschmack, drückt aber keine Fruchtigkeit aus, die sich aus dem

Profil von Aromen bestimmt. Grundbausteine späterer Aromen bilden Ionen, die aus mineralischen Gesteinen über die Wurzeln in die Zellen gelangen. Es braucht seine Zeit der Wasseraufnahme bis sie sich in den Fruchtzellen anreichern, daher sind es die Früchte aus der mittleren Reife, die am fruchtigsten schmecken, nie aber unreife Früchte.

... herbe und bittere Noten

Phenolische Bitterstoffe wirken unserem Alterungsprozess entgegen. Im Spektrum der sekundären Pflanzenstoffe sind es besonders die Biophenole (früher Polyphenole), die je nach ihrem Mengengehalt den Früchten und Blättern bittere Geschmacksnoten verleihen. Obwohl gesundheitlich vorteilhaft, hat die Natur sie mit einem Geschmack ausgestattet, der zunächst geschmackliche Abwehrreflexe erzeugt. Möglicherweise als Schutz, weil Gifte zumeist bitter sind und unreife Früchte von Tieren noch nicht gefressen werden sollen.

In un- und frühreifen Früchten ist ihr Gehalt am Größten, weil es die Aufgabe sekundärer Pflanzenstoffe ist, den Keimling vor äußeren Einflüssen zu schützen. Als Antioxidantien wirken sie sowohl Schädigungen als auch der Alterung entgegen, die immer auch von Oxidationen begleitet sind und verbrauchen sich dadurch mit der Zeit. Eine grüne Paprikaschote schmeckt daher bitter und erst eine reife rote süßlich und fruchtig. Biophenole gelten als gesund und vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Da unsere Blutgefäße durch den Körper mäandern, können sich in ihren Biegungen Ablagerungen bilden, was im Alter durch Stoffwechselstörungen im Blut öfter geschieht als in jungen Jahren. Die Natur lässt unsere Blutgefäße daher „zittern“, um das Ablagern zu verhindern. Mit dem Älterwerden mindern sich die Elastizität und die Spannkraft,

wodurch es dann zu Ablagerungen bis hin zum Verschließen der Blutgefäße kommen kann, was einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zur Folge hat. Biophenole fördern den längeren Erhalt des „Zitterns“ und der Elastizität der Gefäßwände. Ab dem 50igsten Lebensjahr wird daher geraten, mehr biophenolhaltige Früchte und Salate zu essen oder auch ein Glas Rotwein am Abend zu trinken. Fruchtsäfte aus rot- oder blauschaligen Früchten haben den gleichen Effekt, weil auch ihre Schalen Biophenole enthalten.

... pfeffrige Schärfe

Als weiterer sekundärer Pflanzenstoff trägt das phenolische Oleocanthal mit seiner pfeffrigen Schärfe zum Geschmack des Olivenöls bei. Oleocanthal entfaltet eine stark entzündungshemmende Wirkung und wird daher gern für die Ölziehkur bei entzündetem Mund- und Rachenraum, bei Gastritis, Hautabschürfungen und einem Sonnenbrand genommen. In der Olive unterstützt es wie Biophenol die „Heilung“ der Frucht bei ihrer Beschädigung durch äußere Feinde.

Was ein gutes und gesundes Olivenöl ausmacht

Das Bemühen des Erzeugers, den wir in Analogie zum Winzer „Oliver“ nennen, ein gutes Olivenöl zu gewinnen, besteht darin, alle Schätze, die die Natur der Olive mitgibt, auf natürliche Weise zu heben und

sie in eine genussreiche Harmonie miteinander zur Geltung zu bringen. Die Natur hat Oliven mit einem seltenen Füllhorn an verschiedenen sekundären Pflanzenstoffen bedacht, die sich abhängig von der Sorte, dem Boden und dem Reifegrad in unterschiedlicher Menge in den Fruchtzellen anreichern. Immer ist aber mehr davon in dem Füllhorn als wir benötigen und bei einer Aufnahme auch verwerten können. Olivenöl muss daher keine „bittere Medizin“ sein, um bei regelmäßiger Verwendung unsere Gesundheit zu fördern. Bei einem guten Olivenöl stehen die herben und pfeffrigen Geschmacksnoten immer in Harmonie zur aromatischen Ausdruckskraft, die die jeweilige Olivensorte hervorbringen kann.

Wie beim Winzer setzt das ein fundiertes Fachwissen und die Haltung des Oliviers zur Qualität voraus. Und wie beim Wein wird man dies bei Terroir- Olivenölen aus der Manufakturherzeugung von sorten- und lagenreinen Oliven aus extensiver Landwirtschaft und nicht in den billigen Verschnitten von no name- Oliven aus Europäischen Anbaugesbieten finden. Gerade wer Olivenöle nicht nur aus kulinarischen sondern auch aus gesundheitlichen Gründen genießen möchte, benötigt für eine gute Entscheidung ähnlich umfangreiche Informationen wie bei der Auswahl guter Weine. Weil Olivenöl eben mehr sein kann als nur Öl. <



arteFakt
Olivenölkampagne

Am Bogen 5,
27412 Wilstedt
T 04283 981317
artefakt.eu

Unsere Fibel „Olivenöl & Gesundheit“
Alle Inhaltsstoffe mit ihrer die Gesundheit fördernden und die Heilung unterstützenden Wirkung werden hier ausführlich dargestellt. Taschenformat, 16 Seiten Schutzgebühr 2,00 Euro.

Dipl.-Ing. Conrad Bölicke, Gründer und Geschäftsführer der arteFakt Handelsagentur für Erzeuger-Verbraucher Ideen (www.artefakt.eu) bei der Reifegradprüfung der Oliven vor Ort.