

Hobbytip Nr. 286

Delikatesse Olivenöl - Gesund für Herz und Kreislauf

Von und mit: Ellen Norten, Mirko Rogalla, Vladimir Rydl, Kordula Werner und Jean Pütz

[Vorwort](#)

[Fett in der Ernährung](#)

[Fett ist nicht gleich Fett](#)

[Welches Fett darf's denn sein?](#)

[Ein neues Medikament zum Abnehmen - Xenical](#)

[GeO-Wash ein Waschmittel für Obst und Gemüse](#)

[Olivenöl - die Königin der Öle](#)

[Olivenöl im Altertum](#)

[Olivenöl - die Herstellung](#)

[Welches Öl für welche Anwendung?](#)

[Selbstgemachte Würzöle](#)

[Leckere Rezepte mit Olivenöl](#)

[Leichte Mayonnaise à la Hobbythek](#)

[Pesto à la Hobbythek](#)

[Gebackene Olivennester](#)

[Gegrillter Feta mit beschwipster Tomate](#)
[Olivenölcreme](#)

[Hobbythekebuch zum Thema](#)

[Bezugsadressen](#)

[Hochwertige Olivenöle](#)

[Weitere Bezugsquellen](#)

Vorwort

Liebe Zuschauer,

diesmal haben wir unsere Hobbytheke sendung einem Thema gewidmet, das in der öffentlichen Meinung äußerst schlecht wegkommt. Fett bzw. Öl gelten als Dickmacher schlechthin, und manche Menschen meiden Fett wie der Teufel das Weihwasser. Zu Unrecht, wie ich betonen muß, denn bestimmte Fette bzw. Öle sind für unseren Körper lebensnotwendig. Fette sind einerseits Träger wichtiger fettlöslicher Vitamine, und andererseits benötigt unser Körper für den Aufbau vieler Botenstoffe, den sogenannten Hormonen, spezielle Fettsäuren, die er selbst nicht herstellen kann. Bei dauerhaftem Fettverzicht kann es deshalb zu Vitaminmangelerscheinungen, zu gesteigerter Infektionsanfälligkeit bis hin zu krankhaften Hautveränderungen wie Neurodermitis kommen.

Es stimmt zwar, daß zuviel Fett dick macht, aber auch hier kommt es, wie so oft, auf die Dosis an. Weniger ist in diesem Fall mehr, und außerordentlich wichtig dabei ist die Wahl des richtigen Fettes. Da gibt es erhebliche Unterschiede, und mit dem richtigen Fett können Sie viel für Ihre Gesundheit tun. Das trifft ganz besonders auf das Olivenöl zu. Die niedrige Infarktrate bei Menschen, deren

hauptsächliche Fettquelle Olivenöl ist, das sind vor allem die Bewohner des Mittelmeergebiets, spricht für sich. Vom Olivenöl soll nicht nur eine Schutzfunktion gegen Herz- und Gefäßkrankheiten ausgehen, neueste wissenschaftliche Ergebnisse weisen darüber hinaus sogar auf eine Wirkung seiner Inhaltsstoffe gegen Krebserkrankungen hin. Die vielen positiven Eigenschaften des Olivenöls haben uns davon überzeugt, diesem wichtigen Öl eine ganze Sendung zu widmen. Dabei haben wir eine ganze Reihe origineller und leckerer Rezepte entwickelt, die wir Ihnen natürlich nicht vorenthalten wollen, wie etwa unsere selbstgemachten Würzöle, die sich auch ideal als Weihnachtsgeschenk eignen.

Bei der Vielfalt der Rezepte müssen wir allerdings eine Einschränkung machen, denn Sie werden es bereits bemerkt haben, unser Hobbytip ist schmaler geworden. Statt der üblichen 32 Seiten, ist er nur noch halb so dick. Leider muß auch der WDR etwas sparen. Die entscheidenden Informationen bleiben Ihnen aber nach wie vor erhalten. Wer es ausführlicher wünscht, kann natürlich auf die Hobbythekebücher zurückgreifen.

Nach dieser grundsätzlichen Anmerkung bleibt mir nur noch, Ihnen viel Spaß bei den Weihnachtsvorbereitungen und ein frohes Weihnachtsfest zu wünschen.

Ihr Jean Pütz.

Fett in der Ernährung

In unserer Ernährung sind Fette die Hauptenergielieferanten. Sie haben mit ca. neun Kilokalorien (kcal) pro Gramm einen mehr als doppelt so hohen Energiegehalt wie Kohlenhydrate und Proteine, die lediglich etwa vier Kilokalorien pro Gramm liefern. Dies spricht gegen Fett, doch dabei handelt es sich nur um die halbe Wahrheit. Denn wenn ein Mensch überhaupt keine Fette zu sich nehmen würde, etwa um besonders schlank zu werden, so würde er schwere Mangelerscheinungen entwickeln, z.B. können sich Hautveränderungen und gesteigerte Infektionsempfindlichkeit einstellen. Besonders schwerwiegende Symptome zeigen sich bei unzureichender Aufnahme essentieller, d.h.

lebenswichtiger Fettsäuren im Säuglings- und Wachstumsalter. Hier treten schwere Entwicklungsstörungen im Gehirn und Wachstumsverzögerungen auf. Essentielle Fettsäuren sind solche, die der Körper selbst nicht herstellen kann, weshalb sie von außen zugeführt werden müssen. Hierzu zählen z.B. Linol- und Linolenfettsäure. Viele Pflanzenöle sind besonders gute Lieferanten dieser essentiellen Fettsäuren.

Fette haben in unserer Ernährung noch weitere wichtige Funktionen. Sie sind Energiespeicher, Wärmespender, Geschmacksträger und versorgen unseren Körper mit den wichtigen Vitaminen A, D, E und K. Diese sind fettlöslich und in vielen Fetten bereits natürlich vorhanden. Fette übernehmen in Speisen aber auch eine Transportfunktion für darin enthaltene Vitamine. Ein Beispiel: Karotten enthalten sehr viel Carotin, das ist eine Vorstufe des Vitamin A. Dieses Carotin kann vom Körper jedoch kaum aufgenommen werden. Ein Teelöffel Öl an gedünsteten Karotten löst jedoch das Carotin und macht es so für den Körper verfügbar.

Fett ist nicht gleich Fett

Natürlich wollen wir an dieser Stelle nicht die Lanze brechen für fette Soßen, Braten und ähnliches. Es kommt darauf an, wieviel und welche Fette wir zu uns nehmen. Bei normaler Ernährung nehmen wir sowohl Fette aus tierischen Produkten als auch pflanzlichen Ursprungs zu uns. Es handelt sich dabei nicht nur um sichtbare Fette wie Butter, Margarine oder Öl, sondern ungefähr die Hälfte der Fette, die wir zu uns nehmen, sind sogenannte versteckte Fette, die in Lebensmitteln wie Käse, Wurst, Fleischwaren, Gebäck und Süßigkeiten enthalten sind.

Kleine Fettchemie

Ob Sonnenblumenöl, Rindertalg oder Butter, unsere Speisefette sind, chemisch gesehen, sehr ähnlich aufgebaut. Sie bestehen in der Regel zu ca. 95 % aus sogenannten Triglyceriden. Hinter diesem Namen verbirgt sich einmal das Glycerin, das viele von uns aus dem Haushalt kennen. Glycerin ist ein

dreiwertiger Alkohol (es ist dickflüssig, berauscht nicht und eignet sich auch nicht zum Trinken). Kennzeichen dafür sind seine drei alkoholischen OH-Gruppen, die ihm einen leicht süßen Geschmack verleihen. Beim Fett ist dieser nicht mehr vorhanden, denn die alkoholischen Gruppen haben mit jeweils einer Fettsäure reagiert.

Die Fettsäuren bestehen aus unterschiedlich langen Kohlenstoffketten. Entscheidend für das Vorliegen als festes Fett oder Öl ist zum einen die Länge der verschiedenen Fettsäuren, zum anderen die Art der Kette. Bleiben wir zunächst bei der Länge.

Die Fettsäureketten können sehr kurz sein, so ist beispielsweise die Buttersäure nur 4 Kohlenstoffatome lang. Wie der Name andeutet, finden wir sie in Butter, aber auch in anderen tierischen Fetten. Pflanzenfette dagegen besitzen in der Regel Fettsäuren mit längeren Kohlenstoffketten. Typische Vertreter sind unter anderem die Myristinsäure mit 14 Kohlenstoffatomen, die Palmitinsäure mit 16, die Stearinsäure mit 18 und die Arachinsäure mit 20 Kohlenstoffatomen.

Flüssig oder fest?

Die Länge der Fettsäuren bestimmt übrigens, ob ein Fett bei Raumtemperatur fest ist oder flüssig als Öl vorliegt. Kurze Fettsäuren bedingen feste Fette, lange Fettsäuren verflüssigen ein Fett. Doch die Kettenlänge ist nur ein Aspekt bei der Beschaffenheit von Fetten. Es kommt auch auf die Art der Kette an. Entscheidend ist, ob die jeweilige Fettsäure gesättigt oder ungesättigt ist. Ungesättigte Fettsäuren senken den Schmelzpunkt eines Fettes, d.h. auch in diesem Fall werden die Fette flüssiger. Doch was verbirgt sich hinter diesen Begriffen "gesättigt" und "ungesättigt"?

Der Ausdruck "ungesättigt" meint, daß die Kohlenstoffkette der Fettsäure eine Doppelbindung enthält, also noch freie Reaktionsstellen im Molekül vorhanden sind. So enthalten z.B. Palmitoleinsäure und Ölsäure, übrigens der Hauptbestandteil des Olivenöls, eine Doppelbindung. Sie werden als "einfach ungesättigte Fettsäuren" bezeichnet. Es gibt aber auch zahlreiche Fettsäuren mit

mehr als einer Doppelbindung, so z.B. die Linolsäure, die Linolensäure sowie Eicosapentaen- (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Diese Fettsäuren haben ein gemeinsames Merkmal: Bei Zimmertemperatur sind sie flüssig.

Wertvolle Fette werden schneller ranzig

Die Doppelbindungen von ungesättigten Fettsäuren sind sehr reaktionsfreudig und verringern die Stabilität von Ölen, die aus solchen Fettsäuren aufgebaut sind. Bei der Lagerung reagieren sie leicht mit Sauerstoff aus der Luft und oxidieren, d.h. sie werden ranzig. Während dieses Prozesses bilden sich sogenannte Peroxide, die sehr schnell weiterreagieren, und so nimmt die Fettzersetzung ihren Lauf. Je mehr Doppelbindungen vorhanden sind, um so schneller vollzieht sich der Fettverderb. Ähnliche Prozesse können übrigens auch mit Fettsäuren in unserem Körper stattfinden. Dabei werden Radikale frei, die unter anderem zu Krebserkrankungen führen können.

Mit ranzigen Fetten ist also keineswegs zu spaßen. Öle können vor dieser Oxidation geschützt werden. Zum einen sollte man sie sofort in dunkle Gefäße, z.B. grüne oder braune Flaschen oder Blechkanister füllen, zum anderen kann man sie mit sogenannten Antioxidantien schützen. Dabei handelt es sich z.B. um Vitamin C und E, Selen und β -Carotin, die aufgrund dieser Effekte auch für den menschlichen Organismus Schutzfunktionen übernehmen.

Antiranz stoppt Ranzigwerden

Die Hobbythek hat ein Mittel initiiert, das die Haltbarkeit von Ölen um ca. sechs Monate verlängert. Mit unserem Antiranz nutzen wir die Tatsache, daß Vitamine Radikale einfangen und damit auch die Entstehung von schädlichen Abbauprodukten verhindern. Antiranz enthält Vitamin-C- und Vitamin-E-acetat, gelöst in Erdnußöl. Wir empfehlen, jedes frisch gekaufte Öl durch den Zusatz von Antiranz vor dem Ranzigwerden zu schützen. Pro 100 Milliliter Öl sollten vier Tropfen, pro Liter 40 Tropfen Antiranz zugesetzt werden. Die Aufbewahrung von Antiranz sollte im Kühlschrank erfolgen.

Welches Fett darf's denn sein?

Insgesamt gesehen nehmen wir Deutschen zu viel Fett zu uns. Und damit stehen wir nicht alleine da. Mehr als die Hälfte aller Europäer haben zuviel Fett im Blut. Dies kann langfristig zu Ablagerungen an den Gefäßwänden führen, die gefürchtete Arteriosklerose entsteht. Ob ein Mensch an Arteriosklerose erkrankt, hängt allerdings nicht vom Fett allein, sondern von vielen Faktoren ab. Rauchen und Bluthochdruck steigern das Risiko enorm, Übergewicht oder auch eine erblich bedingte Veranlagung sind weitere Risikofaktoren.

Um den "Fettfaktor" günstiger ausfallen zu lassen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung den Fettverzehr zu verringern. Bei einem durchschnittlichen Kalorienbedarf eines Erwachsenen von 2000-2400 kcal pro Tag reichen 65-80 g Fett aus. Die Gefahr der Arteriosklerose läßt sich aber auch durch die Art der aufgenommenen Fette steuern, denn sie nehmen Einfluß auf die Bildung von Cholesterin.

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse weisen darauf hin, daß der Anteil an gesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren jeweils weniger als ein Drittel betragen soll, die einfach ungesättigten Fettsäuren sind dagegen besonders empfehlenswert und dürfen deshalb stärker vertreten sein.

Gleich mehrere Gründe spielen hierfür eine Rolle:

Fettsäuren beeinflussen in unterschiedlicher Weise das Cholesterin in unserem Körper. Vom Cholesterin existieren gleich zwei Varianten, das "gute" HDL Cholesterin und das für den Organismus äußerst ungünstige "schlechte" LDL-Cholesterin. Letzteres gilt als Risikofaktor für Arteriosklerose und Herzinfarkt. Gesättigte Fettsäuren erhöhen den Anteil des schädlichen LDL-Cholesterins im Körper, während einfach ungesättigte Fettsäuren diesen Stoff in seiner Konzentration senken. Damit wirken sich einfach ungesättigte Fettsäuren äußerst positiv auf unseren Organismus aus. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren bergen in großer Menge ein anderes Gesundheitsrisiko. Sie begünstigen die Gefahr der Radikalbildung im Körper und bedingen somit unter Umständen ein erhöhtes Krebsrisiko. Diese Gefahr besteht bei den einfach ungesättigten Fettsäuren, die insgesamt stabiler sind, nicht. Auch aus diesem Grund ist die Aufnahme solcher Fettsäuren als äußerst positiv zu bewerten. Eine häufig zu findende einfach

ungesättigte Fettsäure ist die Ölsäure. Sie ist bis zu 72 % im Olivenöl enthalten, was wiederum ein eindeutiger Pluspunkt für dieses Pflanzenöl ist.

Ein neues Medikament zum Abnehmen - Xenical

Fast jeder, der an Übergewicht leidet oder auch nur ein paar Kilos zuviel mit sich rumschleppt, hat schon Erfahrungen mit Diäten gesammelt. Viele Diäten versprechen wahre Wunder, doch oftmals ist die Wirkung nur von kurzer Dauer oder kehrt sich gar ins Gegenteil um. Auch die Pharmaindustrie erfindet ständig neue Mittel, die das Abnehmen erleichtern sollen. Xenical heißt das neueste Medikament, das seine Wirkung im Darm entfaltet und dort die Fettaufnahme mindert. Der in Xenical enthaltene Wirkstoff heißt Orlistat, ein neuentwickelter "Fettblocker". Er hemmt die Arbeit der speziell für das Fett verantwortlichen Verdauungssäfte. Ein Drittel des mit der Nahrung aufgenommenen Fettes bleibt so unverdaut im Dünndarm zurück und verläßt mit dem Kot den Körper. Damit gehen auch die in ihm enthaltenen Kalorien am Körper vorbei. Xenical soll nach Angaben der Hersteller ausschließlich im Darm wirken, die Wirkstoffe gelangen nicht ins Blut. Dennoch gehört die Einnahme von Xenical unter ärztliche Aufsicht, das Medikament ist deshalb auch verschreibungspflichtig. Während der Einnahme muß sich der übergewichtige Patient gleichzeitig ausgewogen und gesund ernähren. Auf dem Speisezettel sollten Obst und Gemüse mit ihren zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen sowie eiweißreiche Milchprodukte stehen. Außerdem gehören dazu Vollkornbrot mit vielen Ballaststoffen und Kartoffeln, die am besten mit Schale gegessen werden sollten. Auch für Obst und Gemüse gilt: nur abwaschen, nicht schälen! Denn direkt unter der Schale befinden sich die wertvollsten Nährstoffe.

GeO-Wash ein Waschmittel für Obst und Gemüse

Das Gemüse- und Obstwaschmittel der Hobbythek ist aus dem Gedanken heraus entstanden, den Verzehr von Obst und Gemüse mit Schale zu fördern. Es besteht aus einem völlig ungiftigen, geschmacksfreien Tensid, das dafür sorgt, daß auch fetthaltiger Schmutz sich löst und leicht von der Schale abgewaschen werden kann.

Olivenöl - die Königin der Öle

Olivenöl im Altertum

Geht man heute in ein Lebensmittelgeschäft, kann man Olivenöl aller möglichen Ursprungsländer erhalten, zumeist jedoch aus den EU-Ländern Italien, Spanien und Griechenland. Doch auch die Hausfrau im Rom der Zeitenwende konnte bereits Olivenöl verschiedener Provenienz erwerben. Das Öl wurde aus Südfrankreich, Spanien, Nordafrika, Palästina, Zypern und Griechenland importiert. Grund hierfür war seine lange Haltbarkeit, so daß es auch die langen Schiffsreisen der Antike überstehen konnte. So wurde Olivenöl neben Getreide und getrockneten oder gesalzene Fischen zum wichtigsten Handelsgut der Antike, zumindest in bezug auf Nahrungsmittel. Sicherlich hätte Rom seine damalige Einwohnerzahl von ca. 1 Million ohne das Olivenöl sehr viel schwerer ernähren können.

Neben der Ernährung diente Olivenöl aber auch der Körperpflege. Am Ende eines Badbesuches ölte sich der Römer oder die Römerin ein und entfernte das überschüssige Öl mit einem Schaber. Diese Reinigung war sehr effizient. Öllöslicher Schmutz wurde entfernt, ebenso Fette und Hautausscheidungen, und gleichzeitig pflegte das Öl auch noch die Haut. Diese hervorragende Reinigungswirkung des Öls nutzt die moderne Frau aus gutem Grund auch heute noch, etwa zur Entfernung hartnäckigen Make-ups. Olivenöl war sicherlich hautschonender als die Seifen und Tenside heutiger Tage, die die Haut letztlich nur entfetten und teure Cremes nötig machen.

Zu Beginn unserer Zeitrechnung war die Olive schon eine seit Jahrtausenden bekannte Kulturpflanze. Während heute die größten Mengen im westlichen Mittelmeerraum produziert werden, also in Spanien und Italien, ist der Ursprung der Olivenölproduktion eher auf der Insel Kreta, in Syrien und Palästina zu suchen. Die ältesten archäologischen Funde in Israel, einfachste Ölmühlen, sollen bis zu 9000 Jahre alt sein. In ihnen wurden die Oliven noch mit Steinen von Hand zerkleinert und ausgepreßt. Durch ständige Weiterentwicklung der

Produktionsverfahren konnten immer größere Ölmengen erzeugt werden.

Das schon im alten Testament erwähnte Seefahrervolk der Philister besaß Produktionsstätten, die 1200 v.Chr. bereits 3000 Tonnen Olivenöl pro Jahr erzeugen konnten. Die Philister trieben regen Handel mit Ägypten und anderen Mittelmeeranrainern. Doch mit dem Sieg Davids über Goliath übernahmen die Israeliten Macht und Olivenölproduktion im heiligen Land.

Olivenöl fand nicht nur als Nahrungsmittel, sondern auch zur Krankenpflege und in der Ausübung religiöser Riten Verwendung. So wundert es nicht, daß auch im Christentum, das ja schließlich aus dem Judentum hervorgegangen ist, Olivenöl unverzichtbar scheint.

Früher dienten Öllampen zur Beleuchtung der Gotteshäuser, sie sind jedoch im Laufe der Zeit von Kerzen verdrängt worden. Aber heute noch wird zur Salbung von Kranken und Sterbenden geweihtes Olivenöl verwendet. Bei Taufe und Firmung aber auch für die Salbung von Priestern, Bischöfen und Königen ist Chrisam vorgesehen, ein mit dem Öl der Balsamstaude aromatisiertes Olivenöl.

Einen besonders guten Überblick über die Geschichte der Olivenölproduktion erhält man im Israel Oil Industry Museum in Haifa, dessen Direktor Dr. David Eitam wichtige Ausgrabungen in Israel durchgeführt hat.

Olivenöl - die Herstellung

Olivenöl ist das Öl aus dem Fruchtfleisch und dem Kern der Oliven. Die gesammelten Früchte werden gewaschen und zwischen Mahlsteinen zu einem ölhaltigen Brei zerquetscht. In ländlichen Betrieben wird dieser Brei auf runden Platten zu einem Turm aufgeschichtet. Durch diese Pressung fließt dann langsam das Öl heraus. Die Herstellung wird aber zunehmend automatisiert, dabei kommen hydraulische Pressen zum Einsatz. Der ausgepreßte Saft der Olive enthält neben dem Öl auch noch einen großen Anteil Fruchtwasser. Durch Stehenlassen schwimmt das leichtere Öl obenauf und kann anschließend abgeschöpft werden. Einfacher ist das Zentrifugieren (Abschleudern), dabei werden die Phasen sehr viel schneller getrennt. Ein besonderer Genuß sind die

hochwertigen Öle aus der ersten Pressung. Woran erkennt man aber die Qualität eines Olivenöls?

Güteklassen beim Olivenöl

Nach dem großen Olivenölskandal im Jahre 1988, als vermeintlich hochwertige Öle mit erheblichen Perchlorethylenbelastungen aus dem Handel gezogen wurden, sah sich die EG zum Handeln gezwungen. Seit dem 1.1.1990 gelten für Olivenöl verbindliche Bestimmungen zur Deklaration. Es gelten folgende Qualitätsnormen:

Olivenöl der 1. Güteklasse trägt die Aufschrift "Natives Olivenöl" extra oder olio extra vergine (I) huile vierge extra (F).

Das Öl wird durch sanfte Pressung gewonnen, der Anteil der freien Fettsäuren darf höchstens 1 g auf 100 g Öl betragen. Freie Fettsäuren sind keineswegs schädlich, sie verleihen dem Öl aber einen kratzigen Geschmack, deshalb dient ihre Konzentration auch als Qualitätskriterium.

Olivenöl der 2. Güteklasse wird deklariert als "Natives Olivenöl".

Dieses Öl wird stärker gepreßt, und sein Anteil freier Fettsäuren darf 2 g auf 100 g Öl nicht überschreiten. Es wird bei uns in Deutschland allerdings sehr selten angeboten.

Olivenöl der 3. Güteklasse darf sich nur schlicht "Olivenöl" nennen.

Dieses Öl kann unter Zuhilfenahme chemischer Lösungsmittel extrahiert und raffiniert worden sein. Zur Geschmacksverbesserung und natürlichen Farbgebung wird oftmals natives Olivenöl beigemischt.

Für kein anderes Öl gelten so strenge Qualitätsvorschriften wie für das Olivenöl, trotzdem stoßen Ämter bei Qualitätsüberprüfungen immer wieder auf Täuschungsmanöver.

Der Kauf von Olivenöl ist Vertrauenssache, insbesondere bei teuren Qualitätsölen der Klasse 1 und 2. Deshalb sollten Sie Ihren Händler gezielt auswählen. Sie sollten darauf achten, daß genau vermerkt ist, woher das Öl stammt, aus welchem Land oder aus welcher Provinz, und vor allem von welchem Olivenbauern bzw. von welcher Genossenschaft es hergestellt wurde. Es gelten hier also die gleichen Kriterien, wie sie z.B. beim Wein gang und gäbe sind. Spitzenweine tragen zwingend Herkunftsbezeichnung, Lage, Land und den Namen des Winzers. Preisgünstige Weine wie Goldener Oktober, Edelzwicker oder Landweine sind billige Verschnitte und bestenfalls zum Kochen geeignet. Ähnlich verhält es sich mit den verschnittenen Olivenölen der Güteklasse 1. Diese werden in vielen Supermärkten recht preisgünstig angeboten. Es handelt sich hierbei um eine Mischung verschiedener Öle unterschiedlicher Provenienz ohne besondere Kennzeichnung. Zum Kochen und Braten ist es durchaus brauchbar, aber für die kalte Küche bleibt nach wie vor ein qualitativ hochwertiges Olivenöl die Nummer 1.

Die Bezugsquellen für solche hochwertigen Öle finden Sie am Ende des Hobbytips.

Welches Öl für welche Anwendung?

Kaltgepreßtes Olivenöl läßt sich aufgrund des hohen Gehalts an einfach ungesättigter Ölsäure nicht nur in der kalten Küche, sondern auch zum Kochen und Braten einsetzen. Das gleiche gilt übrigens auch für kaltgepreßtes Rapsöl. Allerdings dürfen nicht alle kaltgepreßten Öle so bedenkenlos verwendet werden. Öle mit hohen Gehalten mehrfach ungesättigter Fettsäuren wie z.B. Distel-, Hanf- und Leinöl sind nur kalt zu verwenden, sie dürfen auf keinen Fall erwärmt und ebensowenig heißen Speisen zugesetzt werden.

Der Vermerk "Zum Braten geeignet" läßt meist auf ein raffiniertes Öl schließen. Solche Öle sind technisch so aufbereitet und verändert worden, daß sie auch beim Braten stabil bleiben. Dieser Vorteil wird allerdings mit vielen Nachteilen erkauft. Vitamine, Farb-, Geschmacks- und Geruchsstoffe, auch ungesättigte Fettsäuren können bei dieser Behandlung auf der Strecke bleiben.

Selbstgemachte Würzöle

Öle können Geschmacks- und Geruchsstoffe aufnehmen, deswegen eignen sie sich hervorragend zum Aromatisieren. Als Grundlage sollte ein Speiseöl gewählt werden, das wenig Eigengeschmack besitzt, z. B. Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Weizenkeimöl.

Aber auch Olivenöl ist sehr gut geeignet. Hierzu passen am besten kräftige Gewürze und Kräuter z.B. Rosmarin, Thymian und Knoblauch.

Unsere Rezeptangaben beziehen sich auf 100 Milliliter Öl, eine Menge, die natürlich beliebig vergrößert werden kann. Bedenken Sie aber, daß Öle längere Zeit benötigen, bis sich das Aroma in ihnen entfaltet, sie aber gewöhnlich nicht beliebig haltbar sind. Deswegen unsere Empfehlung: Lieber kleinere Mengen ansetzen, die schneller verbraucht sind.

Nach ca. 3 Wochen ist das Öl gebrauchsfertig.

Würzöl Knoblauch

- 1 Knoblauchzehe, halbiert
- 100 ml Olivenöl

Der Knoblauch verleiht dem Olivenöl eine leichte Nuance. Dieses Öl paßt gut zu italienischen Antipasti, z.B. getrockneten Tomaten, oder pur auf geröstete Weißbrotscheiben.

Variieren kann man das Öl mit einem Stück kleingeschnittenen Ingwer (ca. 1 cm). Diese Variation paßt zu fernöstlichen Gerichten, insbesondere zu asiatischen Salaten und Gemüse.

Kräuteröl Provence

- 1 Zweiglein Rosmarin
- 1 Zweiglein Thymian
- 1 Zweiglein Oregano
- 100 ml Olivenöl

Dieses Würzöl mit französischer Geschmackskomposition verträgt sich natürlich besonders gut mit Olivenöl.

Eine Anregung: Halbierete Kartoffeln mit dem Öl bestreichen und im Backofen garen.

Rosmarin-Limetten-Öl

- 1 Zweiglein Rosmarin
- Schale einer halben Limette
- 100 ml Olivenöl

Die Limette waschen, halbieren und die Schale einer Hälfte in einem Stück schälen. Rosmarin und Schale mit Öl übergießen. Dieses leckere Öl können Sie z.B. zur Zubereitung der Olivennesterfüllung verwenden (s.S.xy).

Leckere Rezepte mit Olivenöl

Leichte Mayonnaise à la Hobbythek

- 1 Eigelb
- 1 TL scharfen Senf, z.B. Moutarde de Dijon
- 1-2 EL kaltgepreßtes Öl, z.B. Leinöl
- 100 g Magerquark (am besten selbst gemacht, s. HT-Buch Joghurt, Quark und Käse)
- 1-3 EL Weinessig
- Salz

Eigelb und Senf im Mixer aufschlagen und nach und nach das Öl zugeben. Magerquark mit Essig glattrühren und anschließend mit der Eigelbmasse verrühren, nach Geschmack salzen.

Die Mayonnaise mit Leinöl schmeckt etwas streng, paßt aber ausgezeichnet zu Fischgerichten oder hartgekochten Eiern. Für geschmackliche Variationen können Sie aber auch jedes andere kaltgepreßte Öl, z.B. Distel-, Sonnenblumen-,

Maiskeimöl, und auch Olivenöl einsetzen.

Pesto à la Hobbythek

- 50 g zerkleinerte Kürbiskerne (Mörser oder Universalzerkleinerer)
- 1 Bündchen Petersilie, feingehackt
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- 4 EL kaltgepresstes Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Kürbiskerne, Petersilie und zerdrückte Knoblauchzehen mischen, die Öle zugeben und alles miteinander vermengen. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Die Pesto schmeckt als Brotbeilage, paßt wunderbar zu allerlei Nudelspezialitäten oder wird, ganz klassisch, zum Tomatensalat mit Mozzarella gereicht.

Gebackene Olivennester

Für den Teig:

- 400 g Mehl (Typ 550) oder 350 g Vollkornmehl und 50 g Weizenkleber
- 1 Päckchen Trockenhefe (7 g)
- 2 Msp. Reinlecithin P
- 1 TL Zucker
- 125 ml Wasser, lauwarm
- 125 ml Milch, lauwarm
- 2 EL Olivenöl

Alle trockenen Zutaten miteinander mischen. Wasser, Milch und Olivenöl zugeben und den Teig gut durchkneten. Dann etwa eine Stunde ruhen lassen.

Für die Füllung:

- 4 EL Rosmarin-Limetten-Öl

- ca. 500 g grüne Oliven ohne Kerne, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- Salz, Pfeffer

Die Zutaten für die Füllung gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 185 °C vorheizen, währenddessen den Teig noch einmal durchkneten und auf dem Backblech 10 runde Fladen formen, diese nochmals zehn Minuten gehen lassen. In jeden Fladen eine kleine Mulde drücken und etwas Füllung darin verteilen. Im Backofen 20 bis 25 Minuten knusprig braun backen und warm servieren.

Gegrillter Feta mit beschwipster Tomate

- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 1 1/2 Schnapsgläschen Ouzo
- 60 ml Olivenöl
- 300 g Schafskäse
- 3 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- Salz, Pfeffer
- einige Blättchen Basilikum

Die Brotscheiben toasten. Öl und Ouzo gut verrühren. Schafskäse in Scheiben schneiden, etwa 1/2 cm dick, und auf die Toastscheiben verteilen. Den Käse mit der Hälfte der Öl/Ouzo-Mischung beträufeln, dann die Tomatenscheiben auflegen und die andere Hälfte der Mischung aufträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die belegten Toastscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. fünf bis sechs Minuten überbacken oder bei 200 °C grillen. In der Zwischenzeit Basilikum waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Toast vor dem Servieren mit Basilikum bestreuen.

Olivenölcreme

Olivenöl in einer Süßspeise? Das klingt zwar ungewöhnlich, aber davon sollten Sie sich keinesfalls abschrecken lassen. Das Ergebnis ist unglaublich lecker, und aus eigener Erfahrung können wir berichten, daß Sie diese Creme nicht nur einmal zubereiten ...

Allerdings ist hier ein qualitativ hochwertiges Olivenöl das A & O (s. S.xy). Die Grundlage für diese ungewöhnliche Nachspeise ist die Bayerische Creme.

- 250 ml Milch
- 1/2 Vanillestange oder 2 EL Frusip´s Vanille
- 2 Eigelb
- 80 g Zucker oder Isomalt
- 2-3 EL gequollene Pulvergelatine
- 125 ml Sahne
- 60 ml Olivenöl
- 6 EL Gin
- 6 EL Martini

Die Milch mit Vanillestange oder Frusip´s Vanille erhitzen. Eigelb und Zucker bzw. Isomalt mit einem Schneebesen in einer größeren Schüssel (am besten im warmen Wasserbad) verrühren. Evtl. Vanillestange entfernen, anschließend unter Rühren die heiße Milch nach und nach zugießen. Zunächst die gequollene Gelatine, danach das Olivenöl zugeben und die Masse im Eiswasserbad weiterrühren. Die steifgeschlagene Sahne untermengen und mit Gin und Martini versetzen. Im Kühlschrank kalt werden lassen.

[Hobbythekbuch zum Thema](#)

Ölmuseum:

Das Museum ist am besten nach Voranmeldung zu besichtigen, da es sich auf dem Gelände der Shemen Industries befindet, einer pflanzenölverarbeitenden Firma im Industriehafen von Haifa. Dann ist auch eine englischsprachige

Führung möglich. Diese ist sinnvoll, da die Exponate in hebräischer Sprache beschriftet sind.

Israel Oil Industry Museum
co. Shemen Industries Ltd.
2 Tovim St., P.O.B. 136
ISR 31000 Haifa
Tel.: 00972-4-8654237
Fax: 00972-4-8625872

Buchhinweis:

Wenn Sie sich besonders für die geschichtlichen Zusammenhänge der Olivenölproduktion interessieren, können wir Ihnen folgendes Buch empfehlen:

Die Olive. Kulturgeschichte einer Frucht
Horst Schäfer-Schuchardt
DA Verlag Das Andere, Nürnberg
ISBN 3-922619-26-6
48.-DM

Bezugsadressen

Hochwertige Olivenöle

ArteFakt GbR
Postfach 324
67265 Grünstadt
Tel.: 06359/89040
Fax: 06359/890424

Bos Food Deli
Tußmannstr. 67
40477 Düsseldorf

Tel.: 0211/486081

Fax: 0211/443043

Ölbaum-Versand

Brakeler Str. 11

33014 Bad Driburg

Tel.: 05253/999090

Fax: 05253/999091

Rigani

Postfach 100 347

41521 Dormagen

Tel.: 02133/210951

Fax: 02133/210952

Weitere Bezugsquellen

© 2000 WDR Köln
04.02.00 10:28