

Der Olivenbaum – Friedenssymbol mit Heilwirkung

Der Olivenbaum steht für Weisheit und Frieden, ist eine vielseitige Heilpflanze und dank seiner Früchte ein kulinarischer Superstar – und das alles schon seit Jahrtausenden.

Patricia Heyne, Rezept: Torsten Grässlin

Der silbergraue Glanz von Olivenhainen verleiht vielen mediterranen Landschaften ihren ganz besonderen Reiz. Nicht nur optisch verführt der Olivenbaum unsere Sinne, auch kulinarisch gehören seine Früchte zum Besten, was die Mittelmeerküche zu bieten hat. Und die kleinen Aperitifhäppchen werden auch bei uns immer beliebter. Vor allem aber das wertvolle Olivenöl ist längst zum Exportschlager geworden und hat die Küchen der Welt erobert. Zum Glück, denn sowohl im Öl als auch in den Früchten und Blättern der altbekannten Heilpflanze stecken viele wertvolle Inhaltsstoffe, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken.

Gepflanzt für die Ewigkeit

Das schimmernde Aussehen erhalten Olivenbäume von ihren graugrünen Laubblättern, die auf der Unterseite silbrig glänzen. Die Wurzel des Olivenbaums reicht bis zu sechs Meter tief in die Erde, dadurch kann die Pflanze auch in sehr trockenen Regionen wachsen. Besonders dabei ist, dass jeder Wurzelteil des Baumes zu einem bestimmten Ast gehört – entfernt man den Ast, stirbt die entsprechende Wurzel ab. Der Oli-

venbaum wächst sehr langsam und kann mehrere hundert Jahre alt werden. Im Alter nimmt der Stamm die typische krumme und knorrige Form an. Ein gutes Zeichen, denn je krummer der Stamm, desto besser die Oliven, heisst es. Man braucht etwas Geduld als Olivenbauer, denn eine gute Ernte wirft der Baum erst nach etwa sieben Jahren ab. Der wahrscheinlich älteste Olivenbaum der Welt steht auf der griechischen Insel Kreta – er soll über 5000 Jahre alt sein.

Das Antibiotikum der Natur

Ein Grund dafür, warum Olivenbäume so alt werden, soll der Bitterstoff Oleuropein sein, der den Baum vor Schädlingen, Pilzen und Tieren schützt. Olivenblätter besitzen besonders viel Oleuropein, das eine stark antioxidative Wirkung hat – auch beim Menschen. Olivenblattextrakt gilt daher als ein natürliches Antibiotikum. Es stärkt das Immunsystem, wirkt beruhigend und soll sogar helfen, Cholesterinspiegel und Blutdruck zu senken. Dank seiner durchblutungsfördernden und entzündungshemmenden Eigenschaften hilft die Heilpflanze auch bei Hauterkrankungen, Ek-

zemen, Neurodermitis, Herz- und Leberschwäche sowie Verdauungsproblemen. Besonders kaltgepresstes Olivenöl wirkt sich wegen seines hohen Gehalts an ungesättigten Fettsäuren auch positiv auf das Herzkreislaufsystem und den Fettstoffwechsel aus.

Ein Baum mit Geschichte

Nur wenige Pflanzen haben eine so reiche Kulturgeschichte wie der Olivenbaum. Schon vor 9000 Jahren wurden wilde Oliven von Menschen als Nahrung gesammelt. Im antiken Griechenland war die Olive heilig, und das wertvolle Öl wurde zum Kochen und Konservieren sowie zur Körperpflege und als Heilmittel verwendet. In der griechischen Mythologie war der Olivenzweig ein Attribut der Göttin Athene und stand damit für Weisheit. Mit der Zeit entwickelte er sich auch zu einem internationalen Friedenssymbol, das unter anderem die Flagge der UNO ziert. Heute ist der Olivenbaum vor allem aus ökonomischer Sicht bedeutend. Rund 8,6 Millionen Hektar sind weltweit mit Olivenhainen bepflanzt, auf denen jährlich über 17 Millionen Tonnen Oliven wachsen. Rund 90 Prozent der Ernte werden zu Olivenöl verarbeitet und in die ganze Welt exportiert.

Augen auf beim Olivenkauf

Frisch geerntet ist die noch unreife grüne Olive ungeniessbar. Sie muss erst in eine Salzlake eingelegt werden, die ihr die Bitterstoffe entzieht. Echte schwarze Oliven sind hingegen voll ausgereift. Im Handel werden jedoch oft grüne Oliven angeboten, die mit Eisengluconat schwarz gefärbt wurden. Ein Blick aufs Etikett lohnt sich also.

Heilpflanze Olivenbaum

Wissenschaftlicher Name: Olea europea

Familie: Ölbaumgewächse (Oleaceae)

Verwendete Pflanzenteile: Blätter, Früchte

Wichtigste Inhaltsstoffe: Magnesium, Eisen, Chlor, Flavonoide, Oleuropein, Oleosid, Oleosterol, Olevanol, Glykoside und Proteine, Vitamin A und E.

Sammelzeit: Blätter ganzjährig, Früchte Oktober bis März

Heilwirkung: Wirkt entzündungshemmend, krampflösend, verdauungsfördernd, blutdruck- und cholesterinsenkend, harntreibend und hilft bei Ekzemen, Gallensteinen, Hauterkrankungen, Neurodermitis, Verstopfung sowie Herz- und Leberschwäche.



Oliven-Crostini auf Sommersalat

Zutaten für vier Personen

Crostini:

20 g grüne Oliven entsteint
4 Knoblauchzehen
1 Bund Peterli
6 EL Olivenöl kaltgepresst
Salz und Pfeffer
Baguette

Salatsauce:

1 EL Essig
4 EL Traubensaft
wenig Senf
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
frischer Basilikum

Salat:

200 g Rucola
150 g Blattsalat
4 Strauchtomaten
30 g Pinienkerne

Backofen vorheizen auf 180 Grad. Baguette schräg in Scheiben schneiden und mit Olivenöl beträufeln. Gewaschene Petersilie fein hacken. Oliven, den geschälten Knoblauch und das Öl mit dem Stabmixer pürieren (nicht ganz so fein). Gut gekühlt und fest verschlossen hält sich die Paste rund 8 Wochen. Nach jedem Gebrauch sollte man die Oberfläche der Paste wieder mit Olivenöl bedecken, ansonsten kann sich Schimmel bilden. Rucola und den Blattsalat waschen und ggf. Stiele kürzen. Tipp: Mit einem Schuss Essig im Wasser können Sie den bitteren Geschmack reduzieren. Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne anbraten. Tomaten schneiden und zusammen mit dem gewaschenen Salat in die Sauce geben. Baguette auf einem Gitter im Ofen antoasten. Die Olivenpaste auf die warmen Baguettescheiben streichen und sofort servieren. Den Salat auf den Tellern anrichten, mit Pinienkernen bestreuen und mit den warmen Crostini servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten | Kochzeit: 6 Minuten