

Sizilianisches Spitzenölvon aus den Iblei Bergen bei Buccheri und Buscemi

Das Olivenöl aus der Gegend von Buccheri und Buscemi gilt seit 2015 und nach der Auszeichnung auf der 13. Sol d'oro in Verona als das beste Olivenöl der Welt.

Das Olivenöl olio masella aus den Ibleibergen bei Buscemi/Buccheri wird nach traditioneller Weise angebaut, gepflegt und geerntet. Die Lage in 700-800m Höhe, der Boden, das Klima, die Olivensorte Tonda Iblea, die Ernte von Hand, die frühe Ernte im Oktober und die moderne Gewinnung in der Presse sind die Voraussetzungen um ein solches Olivenöl zu erzeugen.

Im Sinne von Nachhaltigkeit, Gesundheit, etwas „Slow Food“ und Genuss möchten wir sie mit dieser Broschüre der Qualität und dem Vergnügen einer gesunden, nachhaltigen Ernährung näher bringen.

Zusammensetzung des Olivenöls



Sizilianisches Olivenöl besteht, wie alle Pflanzenöle, aus an Glycerin gebundenen Fettsäuren. Im Sizilianischem Olivenöl findet man durchschnittlich 71,9 % Ölsäure, 7,8 % Linolsäure, 12 % Palmitinsäure, 2,1 % Stearinsäure und 4 % Palmitoleinsäure. Sizilianisches bzw italienisches Olivenöl kann bis zu 1,4 % des acyclischen Triterpenkohlenwasserstoffes enthalten.

Eigenschaften

Die Farbtöne eines sizilianischen Olivenöls variieren von grün bis goldgelb. Im ungefilterten Zustand kann es auch trüb sein.

Die Färbung wird durch die in den Oliven enthaltenen Substanzen bestimmt. Bei grünem sizilianischen Olivenöl herrscht das Chlorophyll (bis zu 11 ppm) vor, beim goldgelben das Karotin. Da die Farbe keinen Einfluss auf die Qualität eines Öles hat, wird das Öl bei der Probe in dunkle Becher gefüllt, um die Fachleute nicht zu beeinflussen.



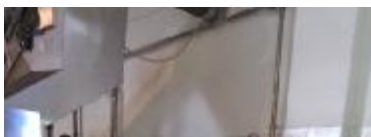
Kalt gepresstes sizilianisches Olivenöl ist, anders als die meisten anderen Pflanzenöle, die durch Raffinierung hergestellt werden, ein reines Naturprodukt, besonders das sizilianische Olivenöl und dessen Edelsorte Tonda Iblea aus den Monti Iblei. Es wird trotz seines relativ geringen Anteils an mehrfach ungesättigten Fettsäuren von Ernährungswissenschaftlern empfohlen. Kalt gepresstes sizilianisches Olivenöl setzt sich aus 78 % einfach ungesättigten, 8 % mehrfach ungesättigten und 12 % gesättigten Fettsäuren zusammen.

Gewinnung

Ernte



Die Oliven werden noch traditionell von Hand geerntet. Wichtig ist der tägliche, schnelle Transport der Tagesernte direkt zur Ölpresse. Nur so können extrem hochwertige Öle gewonnen werden.



Zur Gewinnung von Olivenöl werden die gewaschenen Oliven mit den Kernen zerkleinert.



Dann wird die Mischung malaxiert und gepresst.

Im kontinuierlichen Verfahren durchlaufen die Oliven folgende Schritte: Zunächst werden Fremdkörper, insbesondere Blätter trocken entfernt und die Früchte anschließend im Wasserbad gewaschen. In einer Hammermühle oder einem Mahlwerk bzw. Schneidwerk werden die Oliven mitsamt ihren Kernen zerkleinert. Die entstandene



breiige Masse wird anschließend gerührt, damit sich die in ihr verteilten feinen Öltröpfchen zusammenschließen. Über eine Zentrifuge (Decanter) wird dann die Flüssigkeit von der festen Masse getrennt und das Öl aus dem Fruchtsaft der Olive gewonnen. Zur besseren Trennung beim Zentrifugieren wird dem Saft noch kaltes Wasser zugegeben; ist dieses Wasser warm, dann erhöht sich die Ausbeute, das Olivenöl ist dann aber nicht mehr kalt gepresst.

Das frisch gepresste Öl enthält noch alle Trübstoffe (Schwebstoffe) und wird entweder sofort abgefüllt und dann als „ungefiltertes“ oder „naturtrübes“ Öl bezeichnet oder über eine Zeit von mehreren Wochen gelagert, damit sich die enthaltenen Schwebstoffe absetzen können und anschließend dekantiert und abgefüllt.

Die während des Zerkleinerungsprozesses erreichte Höchsttemperatur der Olivenpaste beträgt 28 °C.



Die Oliven werden etwa 60 Minuten lang zerschlagen und zu einem Brei zerkleinert. Danach werden in einer ganz neuen, hochmodernen Zentrifuge die Öltröpfchen herausgeschleudert und abgefüllt. Herstellung und vor allem die Zwischenlagerung zur Absetzung finden möglichst unter Sauerstoffabschluss statt um schädlichen Oxydation zu vermeiden.

Durch Absetzenlassen (ca. 6-8 Wochen) kann das sizilianische Olivenöl direkt als Speiseöl verwendet werden. Wir vermeiden die Filterung um den Geschmack deutlicher zu erhalten.

Verwendung

Sizilianisches Olivenöl ist ein wesentliches Element der Mittelmeerküche, wo es als Allzweckfett eingesetzt wird. Durch seinen hohen Rauchpunkt (natives Sizilianische bzw Italienisches Olivenöl 192 °C, raffiniertes 224 °C) ist es besonders gut zum Braten und Frittieren geeignet, wie es zum Beispiel in der italienischen (Sizilianischen) und in der spanischen Küche schon immer gehandhabt wird. Bei 170 °C werden allerdings sehr schnell die im Öl enthaltenen antioxidativen Stoffe der Phenol- und Tocopherolgruppe zerstört.

Gesundheitsaspekte

Kaltgepresstes Olivenöl galt schon in der Antike als Heilmittel, etwa gegen allerlei Hauterkrankungen äußerlich, oder gegen Entzündungen innerlich. Auch als Mittel der Schönheitspflege rangierte es gleich neben Eselsmilch. Extra natives Olivenöl beinhaltet geringe Dosen eines natürlichen nicht-selektiven Cyclooxygenase-Hemmers namens Oleocanthal, der eine mit Ibuprofen vergleichbare entzündungshemmende Wirkung besitzt.[75]

Eine Laborstudie aus dem Jahr 2008 vertrat den Standpunkt, dass der Konsum von Olivenöl wegen des hohen Gehalts an Ölsäure möglicherweise zu einem erhöhten Risiko für Arteriosklerose und anderen Herz-Kreislaufkrankungen führen könnte.[76] Dem widerspricht die Deutsche Herztiftung: „Reagenzglasstudien lassen normale biologische Prozesse wie Verdauung und Stoffwechsel unberücksichtigt [...] deshalb kann man [...] auch keine Ernährungsempfehlungen ableiten. [...] Olivenöl – am besten nativ extra oder extra vergine – ist im Rahmen einer ausgewogenen mediterranen Ernährung nach wie vor empfehlenswert, um das Risiko für die Entstehung von Gefäßkrankheiten zu vermindern oder deren Verlauf günstig zu beeinflussen.“

Quelle: Wikipedia

Kategorie	Produktbezeichnungen	Herstellungsverfahren	Bemerkungen
I	Natives Olivenöl Extra	Kaltgepresst und ohne übermäßige Temperatureinwirkung schonend hergestellt; aus erster Pressung	Säuregehalt $\leq 0,8\%$, optimal für den Verzehr geeignet
II	Natives Olivenöl	Kaltgepresst und ohne übermäßige Temperatureinwirkung schonend hergestellt	Säuregehalt $\leq 2\%$, leichte Fehler, für den Verzehr geeignet
III	Gewöhnliches natives Olivenöl	Kaltgepresst und ohne übermäßige Temperatureinwirkung schonend hergestellt	Fehler, für den Verzehr geeignet [nur außerhalb der EU]
IV	Lampantöl		Säuregehalt $> 2\%$, deutlich fehlerhaft nicht für den Verzehr geeignet muss raffiniert werden
V	Raffiniertes Olivenöl		Säuregehalt $\leq 0,3\%$, Typische Geschmacks- und Geruchsanteile des Olivenöls fehlen
VI	Olivenöl	Mischungen aus raffiniertem Olivenöl (V) mit nativen Olivenöl der Kategorie I-III.	Säuregehalt $\leq 1\%$, Das Mischungsverhältnis ist nicht vorgeschrieben, so dass der Anteil an nativen Olivenöl 1-99 % betragen kann. Je höher der Anteil an nativem Olivenöl, desto intensiver ist der Geschmack. Aus rein wirtschaftlichen Gründen wird jedoch eine Beimischung von nicht mehr als 2 % Anteil an nativem Olivenöl vorgenommen.
VII	Rohes Oliventresteröl	Aus dem Trester (fester Rückstand aus Kernen, Schalen und Fruchtfleischresten), der nach der Pressung/Extraktion der Oliven übrig bleibt, wird mit Hilfe von Lösungsmitteln (Hexan) oder einer zweiten Extraktion der letzte Rest Öl gewonnen.	Das Öl ist zum Verzehr nicht geeignet!
VIII	Raffiniertes Oliventresteröl	Rohes Oliventresteröl, das nochmals raffiniert wird	Das Öl ist ohne Geschmack
IX	Oliventresteröl	Raffiniertes Oliventresteröl, das mit nativen Öl gemischt wird.	Zum Verzehr geeignet

Folgende Öle sind im deutschen Einzelhandel erhältlich:

- Natives Olivenöl extra (Kategorie I)
- Natives Olivenöl (Kategorie II oder III)
- Olivenöl (Kategorie VI)

Qualitätsbeeinflussende Faktoren

Die geschmackliche Qualität ergibt sich aus

- Sorte
- dem Zustand der Oliven wie Reife, Wasserversorgung beim Wuchs,
- Anteil von angefaulten und von Schädlingen befallenen Früchte
- Reinheit von Fremdkörpern wie Laub, Aststückchen und Sägespäne
- Art und Dauer der Lagerung nach der Ernte bis zur Verarbeitung

Reinheit der Anlagen bei der Verarbeitung, insbesondere Rückstände von älteren Chargen

1) Kann man Olivenöl erhitzen?

Ja, sie können die Güteklasse nativ extra bis 180°C, die Güteklasse Olivenöl sogar bis 210°C erhitzen.

Mehr dazu unter Schonendes Braten und Schmoren mit Olivenöl.

2) Gibt es grüne und schwarze Oliven?

Jede Olive ist zunächst grün und entwickelt sich im Laufe des Reifeprozesses über violett bis dunkelviolett / schwarz.

Man sagt dass die Oliven dann erntereif sind, wenn ihr Grün ins Violett übergeht.

Oft werden Oliven bereits in grünem Zustand geerntet. Das daraus gewonnene Öl schmeckt durchweg kräftiger (Erntezeit : 01.10.-31.10.)

3) Was bedeutet „kaltgepresst“ und „erste Pressung“?

Früher, als die hydraulischen Ölpresen noch per Hand oder mit tierischer Kraft bewegt wurden, gab es noch eine zweite Pressung, oft auch mit Hilfe von warmen Wasser, um die Ergiebigkeit zu erhöhen.

Seit November 2003 hat der Begriff „kaltgepresst“ oder „kaltextrahirt“ wieder eine Qualitätsbedeutung. So dürfen diese Auszeichnung nur solche Olivenöle nativ extra führen die unter 27° C gepresst oder extrahiert wurden. Je nach Reifegrad kann bei einer solchen Temperatur mit einem hohen Anteil wichtiger antioxidativer Fettbegleitstoffe im Öl gerechnet werden.

Die Presstemperatur sollte generell niemals so hoch sein, dass dadurch der Geschmack negativ beeinflusst wird.

4) Wie sind die großen Preisunterschiede bei Olivenöl zu erklären?

Ein Produkt, bei dem bis zu 80% der Kosten durch Handarbeit bei Ernte und Baumpflege entstehen, kann nicht billig sein. Beim Olivenöl ist es wie beim Wein: Das Gebiet, die Lage, die Erntemethoden und natürlich die Menge sind entscheidende Gesichtspunkte für den Verkaufspreis. Heute werden viele native Olivenöle auch unter Preisgesichtspunkten gemischt und kommen als Mittelmeer- oder EU-Blend (Mischung) auf den Markt. Die Mindestanforderungen an die beste Güteklasse müssen auch bei diesen Mischungen erfüllt sein.

Je enger das Anbaugebiet eingegrenzt ist und je mehr die Verbraucher die dort geleistete Verarbeitung schätzen, desto höher kann der Preis ausfallen, besonders wenn das Öl auch noch einen besonderen geschmacklichen Wert und Charakter hat. Die Oliven aus dem Iblei Gebirge auf Sizilien gelten als die weltweit hochwertigsten Oliven. Und innerhalb dieser Region werden die Oliven aus den Gebieten von Cassaro, Ferla und Buscemi als die höchste Qualitätsstufe beurteilt (siehe hierzu Gutachterliche Stellungnahme von Prof.....). Natürlich kann ein Olivenöl aus dieser Region nicht zu Discountpreisen angeboten werden. Allein die Kosten für Ernte, Grundstückspflege und Pressung sowie Abfüllung übersteigen hier leicht 10€/L.

5) Wie lange ist Olivenöl haltbar?

Aufgrund seiner Fettzusammensetzung ist Olivenöl besonders lange, d.h. bei richtiger Lagerung (dunkel, kühl) mehr als 36 Monate haltbar. Siehe das angegebene Mindesthaltbarkeitsdatum. Angebrochene Flaschen sollten ebenso gelagert und etwas zügiger aufgebraucht werden.

6) Weshalb gibt es unterschiedliche Farbvarianten bei Olivenöl und welche Bedeutung haben diese?

Die Farbe eines Olivenöls hängt im Wesentlichen vom Reifestadium der verarbeiteten Oliven ab. Jedoch lässt sich von der Farbe nicht zwingend auf den Geschmack eines Olivenöls schließen.

7) Darf Olivenöl gemischt werden?

Native Olivenöle dürfen miteinander zu einer bestimmten Geschmacksvariante gemischt werden. Das Mischen von anderen Güteklassen (Olivenöl, Oliventresteröl) ist nicht gestattet.

8) Wie erkenne ich den Geschmack?

Die verbreitetste Methode, den Geschmack herauszufinden, ist mittels neutral schmeckendem Baguette. Das Brot kräftig in Olivenöl eintauchen und im Mund verteilen. Auf keinen Fall nur mit der Zungenspitze probieren, denn Olivenöl spricht alle Geschmacksnerven im Mund an.

9) Was bedeutet der Säuregrad 0,5?

Ein wichtiger Parameter zur Feststellung der Qualität ist der Anteil freier Fettsäuren (gemessen als Ölsäure je 100g). Grundsätzlich kann man sagen, je niedriger der Säuregrad, desto besser ist das Öl, obwohl es nur ein Faktor von vielen ist.

Bei nativem Olivenöl extra (Extra vergine) ist der Höchstwert mit 0,8 festgelegt, bei nativem Olivenöl mit 2,0. Zeichnet ein Produzent sein Öl mit 0,5 aus, will er deutlich machen, dass er weit unter der EU-Höchstmarke liegt und will somit seine Qualität zeigen.

Olivenöl als Naturheilmittel

Das Olivenöl, ein wichtiger Bestandteil der mediterranen Ernährung, schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch sehr gesund. Immer mehr wissenschaftliche Erkenntnisse über den großen Heilwert des Olivenöls werden publiziert. Eine eigene Vereinigung der EU zur Förderung des Olivenölkonsums betreibt Aufklärung im großen Stil. Man ist der Meinung, dass täglicher Olivenölkonsum statt des Verwendens anderer Fette zur Kostensenkung im Gesundheitswesen beitragen könnte.

Der Ölbaum ist seit rund 7000 Jahren bekannt. Damit gehört er unbestritten zu einer der ältesten und gleichzeitig interessantesten Kulturpflanzen. Die kulturelle Entwicklung der Menschen steht in engem Zusammenhang mit ihm. Er gilt als jener Baum, der die Gottesnähe und Gottes Weisheit in sich birgt, warum man ihn im Süden oft in der Nähe von Kirchen pflanzte. Noch heute wird er vielerorts als Lebensbaum verehrt und die Berber, Griechen und Römer pflanzten Olivenbäume zu Ehren der Verstorbenen. Ein Olivenbaum (*Olea Europa*) kann bis zu 2000 Jahre alt werden. Er ist voller Anmut und Würde und vereint in sich die Urkraft der vier Elemente. Festgewurzelt steht er da und ist nicht umzubringen, weder durch Wasser, noch durch Feuer und Sonne - ein richtiger Lebenskünstler.

Olivenöl in der antiken Heilkunde

Olivenöl wurde im Mittelmeerraum nachweislich schon mindestens seit viertausend Jahren als Gesundheitselixier geschätzt. Ramses der 2., Herrscher von Ägypten (1290 bis 1224 v. Chr.) soll gegen jede Art von Beschwerden Olivenöl eingenommen haben. Auch Plinius empfahl zwei Flüssigkeiten für den Menschen. Innerlich den Wein und äußerlich das Olivenöl. Und Demokrit und Abdera erwiderten auf die Frage, wie man gesund bleiben und alt werden könne, mit der diätetischen Regel: "innerlich Honig und äußerlich Öl". Auch in der Bibel sind zahlreiche Hinweise auf die heilkundliche Anwendung von Olivenöl zu finden. Das Öl wurde für die Körper- und Krankenpflege verwendet. Es war die Grundlage zur Herstellung von Salben, Balsamen, Pasten und Salbölen. Man stillte blutende Wunden damit, linderte Juckreiz, und trug es bei Nesselstichen, Brandwunden, Hautrissen und gegen Kopfschmerzen auf.

Olivenöl bei Hildegard von Bingen

In der westlichen Heilkunde ist das Olivenöl seit dem 12. Jahrhundert als Heilmittel bekannt. So empfahl Hildegard von Bingen bei verschiedenen Beschwerden Olivenöl. Sie verwendete vor allem auch die Blätter und das Holz. Einen Tee aus der Rinde verabreichte sie gegen Gicht und den Olivenblätterttee bei Magenverstimmungen und Verdauungsbeschwerden. Das Öl hingegen wandte sie nur äußerlich zur Behandlung von Kopf- und Lendenschmerzen, bei Geschwülsten und gegen Verkrampfungen an. Vor innerlichem Gebrauch aber warnte sie. Sicherlich müsste Hildegard von Bingen heute ihre Meinung über das Olivenöl korrigieren, wo man weiß, dass gerade das Olivenöl in seiner Verträglichkeit und Reinheit für den menschlichen Körper einmalig ist. Wahrscheinlich aber war das Olivenöl zu Hildegards Zeiten nach der langen Reise ins Rheinland von schlechter Qualität und somit nur noch äußerlich zu gebrauchen.

Olivenöl in der modernen Forschung

Die Früchte des Ölbaums bestehen aus der Schale, dem Fruchtfleisch und den Kernen. Das Fruchtfleisch enthält 96 bis 98 Prozent des Öls, und 2 bis 4 Prozent sind im Kern enthalten. Reife Oliven enthalten je nach Region und Erntezeitpunkt rund 15 bis 25 Prozent Öl, 19 Prozent Kohlenhydrate und etwa 1,6 Prozent Eiweiß und 6 Prozent Faserstoffe. Besonders interessant ist vor allem die Fettsäurezusammensetzung des Olivenöls. Heute kennt man im Olivenöl rund 1000 aktive biologische Wirkstoffe. Darunter sind Wirkstoffe, welche das Blut verdünnen und so vor Herzinfarkt schützen. An der pharmakologischen Fakultät in Mailand hat ein Professor den Stoffwechselweg von mehreren chemischen Substanzen des Olivenöls erforscht. Gemäß seinen Aussagen können gewisse Substanzen dazu beitragen, einer fett- und cholesterinreichen Ernährung entgegenzuwirken.

Ölsäure - wichtigste Fettsäure im Olivenöl

Olivenöl besteht zu 76 Prozent aus der einfach ungesättigten Ölsäure. Es enthält nur wenig (8 Prozent) zweifach ungesättigte Fettsäuren und 16 Prozent gesättigte Fettsäuren. Aus diesem Grund wurde das Olivenöl viele Jahre von den Ernährungsfachleuten vernachlässigt. Die Wissenschaftler bewerteten vor allem die mehrfach ungesättigten Fettsäuren als die Wertvolleren, womit Pflanzenöle mit einem hohen Anteil dieser - wie zum Beispiel Sonnenblumen- oder Distelöl - in der Ernährungsberatung bevorzugt empfohlen wurden. Es gilt aber inzwischen als gesichert, dass gerade die einfach ungesättigte Ölsäure (Hauptbestandteil des Olivenöls) eine besondere Schutzwirkung auf das Blut hat. Die Anthroposophen bezeichnen das Olivenöl auch als Öl der Mitte. Es sollte aufgrund seiner einmaligen Zusammensetzung schon in der Säuglings- und Kleinkindernahrung das bevorzugte Öl sein. Untersuchungen haben ergeben, dass die Ölsäure beim Zellaufbau von Kleinkindern eine besonders wichtige Rolle spielt und sich positiv auf die Lernfähigkeit auswirkt. Auch die Muttermilch hat einen hohen Gehalt an Ölsäure, deshalb sollten Schwangere Olivenöl als Fettquelle bevorzugen.

Olivenöl und Cholesterin

Auch wenn bis heute immer wieder neue und widersprüchliche Erkenntnisse auf dem Gebiet der Cholesterinforschung bekannt werden, gilt inzwischen als gesichert, dass bei erhöhten Cholesterinwerten in der täglichen Ernährung insbesondere Olivenöl eingesetzt werden sollte. Mediterrane Völker haben trotz ihrer eher kalorienreichen Ernährung mit relativ hohem Fettkonsum (überwiegend Olivenöl) eine niedrigere Herzinfarktrate und durchschnittlich tiefere Cholesterinwerte als Nordeuropäer, wie Untersuchungen ergaben. Man stellte fest, dass gerade die olivenölsreiche Ernährung der Menschen im Mittelmeerraum dazu beiträgt, den Gesamtcholesterinspiegel niedrig zu halten. Das Olivenöl bewirkt dabei als einziges Öl eine Senkung des LDL-Cholesterins und eine gleichzeitige Erhöhung des HDL-Cholesterins. Ganz anders wirken die Pflanzenöle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie zum Beispiel Distel- und Sonnenblumenöl. Sie senken den Gesamtcholesterinspiegel, also auch das wertvolle HDL.

Olivenöl ist leicht verdaulich

Hochwertiges Olivenöl ist aufgrund seiner Zusammensetzung besonders leicht emulgierbar und dadurch auch von der menschlichen Verdauung leicht aufzuspalten. Es wird vom Körper fast vollständig ausgenutzt. Olivenöl ist ebenso ein hervorragendes Mittel zur Anregung des

Gallenflusses. Allen Personen mit Magenproblemen ist es besonders zu empfehlen. Wie Studien mit Patienten mit Magen- und Darmgeschwüren zeigten, gingen durch den Konsum von Olivenöl die Geschwüre um bis zu 30 Prozent zurück, und bei gar 55 Prozent erfolgte eine Vernarbung. Bei Patienten, die unter Obstipation leiden, kann ein Versuch mit Olivenöl als mildes Abführmittel oft wahre Wunder wirken. Dazu wird 1 Esslöffel Olivenöl pur oder mit etwas Zitronensaft gemischt abends vor dem Zubettgehen oder morgens auf nüchternen Magen eingenommen.

Olivenöl verhindert das Altern und Krebs

Wenn menschlichen Zellen Olivenöl zugeführt wird, macht es die Zellmembran stabiler und weniger anfällig gegen die Zerstörung durch "Freie Radikale". Olivenöl wirkt dabei als natürliches Antioxidant. Das sich Olivenöl positiv gegen Krebs auswirkt, zeigen Untersuchungen über die Krebssterblichkeit in Nord- und Westeuropa. Im Norden ist die Krebshäufigkeit generell höher als in den Mittelmeerländern. Verschiedene epidemiologische Studien deuten darauf hin, dass der regelmäßige Verzehr von Olivenöl negativ mit verschiedenen Krebserkrankungen korreliert. Wobei das Olivenöl immer als wichtiger Bestandteil innerhalb der mediterranen Ernährung untersucht wurde.

Olivenöl zur Herstellung von Heilölen

Auch in der Naturheilkunde findet das Olivenöl Verwendung - als Basisöl zur Herstellung von Ölauszügen, wie beispielsweise dem Johanniskrautöl, und als Massage- und Hautpflegeöl. Olivenöl mit Zitronensaft gemischt, ist in den Herkunftsländern ein Mittel gegen Sonnenbrand.

Einreibungen mit Olivenöl

In Italien wird noch heute reines Olivenöl bei Muskelkater, Krämpfen, Pusteln und bei Schmerzen aller Art sowie einfach zur Entspannung eingerieben. Edgar Cayce, der große Heiler, hat das Olivenöl als eines der wirkungsvollsten Stoffe zur Anregung der Muskeltätigkeit und der Schleimhäute empfohlen. Es löst Verhärtungen und durchwärmt, womit es besonders allen Rheumatikern zur innerlichen und äußerlichen Anwendung zu empfehlen ist. Zur Unterstützung der Lebertätigkeit empfiehlt Rene Strassmann in seinem Buch Baumheilkunde nächtliche Leberkompressen mit Olivenöl - dies während zwei bis drei Wochen. Das stärkt und reinigt die Leber und regt die Gallentätigkeit an. Zur Stärkung der Muskulatur und der Bandscheiben empfiehlt er außerdem täglich die Wirbelsäule mit Olivenöl einzureiben.

Olivenöl als Körperpflegemittel

Nicht unbedingt das teuerste kosmetische Körperöl ist nötig, um den Ansprüchen der Haut und Haare Genüge zu leisten. Hochwertiges, reines Olivenöl bringt alle Voraussetzungen mit, um als Körperpflegemittel zu dienen, es entspricht in seiner Fettsäurezusammensetzung fast derjenigen des Unterhautfettgewebes. Das im Olivenöl enthaltene natürliche Vitamin E fördert die Elastizität und Belastbarkeit der Haut. Wer den Geruch von Olivenöl nicht mag, kann nach Belieben wohlriechende Duftessenzen zusetzen. Wird es in warmem Wasser leicht erwärmt, verstärkt sich die pflegende Wirkung.

Mundspülungen mit Olivenöl

Die aus Russland überlieferte Ölziehkur kann auch mit Olivenöl durchgeführt werden. Morgens noch vor dem Zähneputzen wird 1 Esslöffel Olivenöl in den Mund genommen und während mindestens 10 noch besser 20 Minuten gut gekaut. Danach muss das Öl ausgespuckt werden. Diese Kur kann zur Entgiftung und Reinigung des ganzen Körpers beitragen (Mehr dazu siehe Literaturhinweise).

Olivenöl gurgeln: Naturheilmittel gegen Mandelentzündung

Gegen Halsschmerzen und entzündete bis eitrige Mandeln hilft ein altes Naturheilmittel: Olivenöl gurgeln! Je akuter der Infekt umso öfter! Am Morgen sich generell angewöhnen, Olivenöl durch die Zähne zu ziehen (man könnte auch sagen spülen, trifft aber bei dem zähen Stoff nicht so ganz zu ;-)) Über Nacht geht der Eiter weg und die Entzündung wird schlagartig gelindert. Da braucht es keinen Arzt mehr!

Olivenholz als Kraftspender

Das Olivenholz ist ein sehr hartes, robustes und widerstandsfähiges Holz. Es widerspiegelt die Willenskraft und Lebendigkeit des Baumes. In Zeiten der Energielosigkeit und der Müdigkeit kann uns die Schwingung eines Stück Olivenholzes oder eines Olivenholzstuhles wieder Kraft geben. Rene Strassmann schreibt: "Ich bin überzeugt, dass all jene Menschen, die beruflich stark mit anderen Menschen in Berührung kommen oder in der Öffentlichkeit arbeiten hin und wieder auf einem Olivenholzstuhl sitzen sollten, um Energie nachzuladen". Schade nur, dass es so wenig Sitzgelegenheiten aus Olivenholz gibt.

Olivenöl gegen Schmerzen

Forscher der Universität von Philadelphia haben in einem Bestandteil des Olivenöls – dem Oleocanthal - einen Wirkstoff gegen Schmerzen gefunden, der ähnlich wirkt wie das herkömmliche Schmerzmittel Ibuprofen. Bereits 50 Gramm Olivenöl pro Tag reichen aus, um Schmerzen zu mildern, berichten die Wissenschaftler. "Die Dosis wird zwar nicht ausreichend sein, um Kopfschmerzen wegzubringen, dennoch entstehen daraus einige langfristige Vorteile", so Studienleiter Paul Breslin. Oleocanthal ist mit Ibuprofen in keiner Weise strukturverwandt, doch wirken beide Stoffe auf die Schmerzwege, dem so genannten Prostaglandin-System. Darüber hinaus haben die Forscher auch festgestellt, dass Olivenöl sogar vor Krebs – insbesondere vor Brustkrebs - schützen kann. In anderen Studien wurde nachgewiesen, dass das Olivenöl entzündungshemmend und herzschtzend wirkt.

Breslin hat allerdings festgestellt, dass nicht jedes Olivenöl gleich viel Oleocanthal enthält: "Die meisten Supermarkt-Olivenöle haben relativ wenig davon". Ausnahmen bilden die so genannten "Extra-Vergine-Typen" - das sind jene Öle, die in der EU als "Nativ-Extra" bezeichnet werden. Dabei handelt es sich um die höchste Qualitätsstufe der kalt gepressten Öle.

Rezepte für die Naturheilpraxis

Olivenblätterttee gegen Stress und bei Menopause-Beschwerden (1 Woche Intensivteekur):

20 g Olivenblätter auf 1 Liter Wasser, das Ganze auf 250 ml einkochen und über den Tag verteilt während einer Woche trinken.

Kaltauszug für Olivenblätterttee

20-40 g Olivenblätter über Nacht in kaltem Wasser ziehen lassen. In der Frühe kurz erwärmen und abseihen. Über den Tag verteilt trinken. Dauer der Kur: 3 Wochen. 1 Woche Pause und nochmals 3 Wochen Teekur.

Heilwirkungen von Olivenöl

- wirkt positiv bei erhöhten Cholesterinwerten, es verringert das LDL-Cholesterin und erhöht gleichzeitig das HDL-Cholesterin
- gut für das Herz
- senkt den Blutdruck (Blätter als Tee gegen hohen Blutdruck)
- verdünnt das Blut
- regt den Gallenfluss an
- fördert die Verdauung, wirkt leicht abführend
- Olivenöl enthält chemische Stoffe, die Krebs und das Altern verzögern können
- Blätter wirken als Tee fiebersenkend

Juckende Kopfhaut

Bei juckender Kopfhaut kann Olivenöl helfen. Einmal wöchentlich sei eine Ölkur für die Kopfhaut zu empfehlen, erklärte Dirk Meyer-Rogge, Experte des Berufsverbands der Deutschen Dermatologen, in Berlin. Wobei neben unterschiedlichen Hautkrankheiten und Pilzinfektionen oder einem Befall mit Kopfläusen auch eine tendenziell zu trockene Haut als Auslöser in Betracht kommt. Als Hausmittel empfiehlt Meyer-Rogge daher Olivenöl, das als Kur auf die Kopfhaut aufgetragen werden kann. Dabei sollte die Ölkur einmal wöchentlich abends vor dem Schlafengehen mit einer Pipette oder kleinen Spritze auf die Kopfhaut gegeben werden und über Nacht einwirken, erklärte der Karlsruher Dermatologe. Um die Bettwäsche zu schonen, können Anwender „auf das Kopfkissen ein Handtuch legen“, so Meyer-Rogge weiter. Am nächsten Morgen könne das Olivenöl durch Haarewaschen mit einem milden Shampoo wieder entfernt werden. Allerdings sollte hierbei „bitte kein Shampoo gegen Schuppen“ verwendet werden, „sondern eines, das zur täglichen Reinigung empfohlen wird“, betonte Dirk Meyer-Rogge. Auch könne die Olivenölkur nur gegen die Trockenheit der Kopfhaut helfen.

Phänomen Kreta

Die Einwohner von Kreta essen mehr Fett als alle anderen Menschen auf der Erde. Etwa 45 Prozent ihrer täglichen Kalorien decken sie durch den Konsum von Fett. Davon sind 33 Prozent aus Olivenöl. Gemäß heutigen Ansichten müsste dieser hohe Fettkonsum dazu führen, dass die Einwohner Kretas vermehrt an Herzkrankheiten leiden als andere Völker. Genau das Gegenteil ist aber der Fall. Die Bevölkerung dieser Insel hat weltweit eine der niedrigsten Raten an Herzkrankheiten und Krebs. Wissenschaftler, die den "Langlebigkeitseffekt" der Kreter aufspüren wollen, stoßen dabei immer wieder auf das Olivenöl, wo dieses fast so wie Wein fließt: Auf Kreta wird mehr Olivenöl pro Kopf verbraucht als in jeder anderen Region der Erde. Nicht weit dahinter rangieren die Länder Italien, Griechenland und andere Mittelmeerländer.

Die Kennzeichen der mediterranen Ernährung

- täglich ausreichend Frischkost in Form von Salaten und frischen reifen Früchten
- täglich zweimal reichlich Gemüse, schonend zubereitet (Die Menschen dieser Regionen essen durchschnittlich zwei- bis dreimal so viel Gemüse wie wir)
- täglich hochwertige Öle, praktisch ausschließlich Olivenöl
- mäßig tierisches Eiweiß, nicht täglich Fleisch und Wurst, mehr pflanzliches Eiweiß, etwa in Form von Hülsenfrüchten und Getreide
- öfters Meerfisch statt Fleisch (liefert Omega-3-Fettsäuren)
- regelmäßige Verwendung von frischen Kräutern und Knoblauch
- die Kost ist aufgrund der Zusammensetzung basenüberschüssig
- die Kost ist kohlenhydratreich und nur mäßig eiweißreich (entspricht somit dem Grundprinzip der Trennkost)
- zum Essen wird regelmäßig aber mäßig Rotwein getrunken (ein mit Maß getrunkenes Genussmittel, das nachweislich die Gesundheit fördert)
- das Essen wird in Ruhe und mit Muße und Freude eingenommen

Weiterführende Literatur :

Erica Bänziger, Die Olivenküche, Midena Verlag

Roberto Bosi, L'Olio Olivenöl, Edition Spangenberg bei Droemer und Knauer

Rene A. Strassmann, Baumheilkunde, AT Verlag

Wilhelm Pelikan, Heilpflanzenkunde, Band 2: Philosophisch-anthroposophischer Verlag Goetheanum, Dornach

Gerhard Schmidt, Dynamische Ernährungslehre, Band 2, Proteus Verlag, St.Gallen

Udo Renzenbrink, Ernährungskunde aus anthroposophischer Erkenntnis, Rudolf Geering Verlag, Dornach

Horst Schäfer Schuchardt, Die Olive, DA Verlag Das Andere

Ökologische und soziale Bedeutung

Die Art der Olivenölproduktion wirkt sich auf den ökologischen Wert und den Landschaftsschutz in einer so hoch entwickelten Kulturlandschaft, wie sie der Mittelmeerraum darstellt, überaus stark aus. Die Bäume wachsen oftmals auf steinigen, steilen und im Sommer heißen und trockenen Hängen bis ca. 800 m über dem Meeresspiegel. Sie benötigen wenig Wasser und Düngung und ertragen die harten Bedingungen wie kaum eine andere Kulturpflanze. Gerade in steilen Lagen hat der Erosionsschutz und die Erhaltung der Bodenfruchtbarkeit durch Baumbewuchs hohe Priorität, Leistungen, die in diesem Raum sonst nur Kiefern erbringen. Sie sind allerdings viel stärker brandgefährdet.

In den ländlichen Gebieten ist die Landflucht, bedingt durch mangelhafte Einkommensmöglichkeiten, ein wachsendes Problem. Olivenhaine und Olivenölproduktion – und die damit verbundene Arbeit wie Baumschnitt, Bodenbearbeitung und Ernte, Werbung und Vertrieb, Agrotourismus und Bildung – erhalten ländliche Arbeitsplätze und damit die ökologischen und kulturellen Besonderheiten der Regionen. Die EU-Subventionen erfolgten an dieser Stelle kontraproduktiv nur durch Zahlungen pro Hektar Land oder pro Liter produzierten Öls statt pro Olivenbaum. Damit wurden große Produktionsmengen und hohe Gewinne auf Großplantagen und intensive Monokulturen gefördert und zahlreiche kleinbäuerliche und umweltgerechte Produktionsstätten ruiniert. Darüber hinaus wurden dadurch großflächige Bewässerungsprojekte notwendig, was in Gebieten mit geringen Wasservorräten Engpässe auslöst bzw. den Grundwasserspiegel absenkt.

In Italien ist der Durchschnittsbetrieb nur einen Hektar groß, in Spanien hingegen sechs.

Die sizilianischen Oliven der Iblei Berge wachsen in einem wasserreichen Gebiet auf bis ca. 850m Höhe in einem Naturschutzgebiet und werden als kleine Olivenhaine von privaten Bauern und Kleingärtnern mit viel Liebe zur Natur und Olive bearbeitet. Naturschutz und Pflege der Landschaft stehen hier im Vordergrund.

Der Unterbewuchs der Oliven, wird mit Einsetzen der Trockenzeit aus Brandschutzgründen sowie zur Wasserersparnis traditionell entweder durch Schafe oder Ziegen abgeweidet oder einfach untergepflügt. Viele Olivenbäume stehen in Naturschutzgebieten und dürfen daher weder gefällt noch chemisch behandelt werden. In den unter natürlichen Bedingungen wachsenden Olivenhainen mit oft sehr alten und großen Bäumen wird Olivenöl höchster Qualität und Reinheit erzeugt.

C.da Masella sn Buscemi, sede: via Fontana 1, 96010 Buscemi (SR), Tel. + 39 348 9284453/ +49 (0)176 97335335, www.olio-masella.eu, IT P. IVA/C.F.: 01811020898 Kontakt Deutschland: Horst van der Wals, Königsberger Str. 15, 34379 Calden Tel. 0173-1651196 oder 05674-7000-0. E-Mail: vdw@masella-olio.eu



Herkunft und Qualitäten

Das sortenreine „Primo Olio Masella “ aus Buscemi und Buccheri (Iblei Berge)/ Sizilien.

Handgeerntet. Binnen weniger Stunden gemahlen und unter Ausschluss von Sauerstoff kalt extrahiert. Ungefiltert, natur- und sortenrein.

Nur hier – auf 700-800 m Höhe im Herzen der Iblei-Berge und insbesondere in der Region Buccheri/Buscemi – gedeihen die seltenen Tonda-Iblea-Oliven an teilweise über 200 Jahre alten Bäumen. Bei den von uns genutzten Bäumen handelt es sich jedoch um Jungbäume, die zwischen 15-40 Jahre alt sind. Das „Primo“ wird aus den ersten Oliven der Ernte (ab 1. Okt.) gewonnen. Für 1 l feinstes Olivenöl extra vergine werden ca. 10-14 kg Früchte benötigt. Aber auch in der Zeit vom 01.11. – 15.11. lässt sich auf Grund der extrem hohen Qualität der Oliven ein „Extra Vergine Monti Iblei“ Olivenöl gewinnen. Wir sorgen mit nachhaltigem, ökologischen Olivenanbau und Pflege in einem Naturschutzgebiet im Anapotal für Landschafts- und Kulturpflege und schonenden Olivenanbau. Es werden weiträumige Flächen an den Hängen der Ibleiberge komplett von Hand nach alter Tradition bewirtschaftet. Maximaler Gewinn auf Kosten der Landschaft und Qualität der Oliven liegt uns fern. Nachhaltigkeit auch bei Entstehung und Erhalt von Arbeitsplätzen vor Ort stehen im Vordergrund.

Das Olivenöl aus der Gegend von Buccheri/Buscemi gilt mittlerweile als eines der besten Olivenöle der Welt. Die Lage in 700-800m Höhe, der Boden, das Klima, die Olivensorte Tonda Iblea, die Ernte von Hand, die frühe Ernte im Oktober und die moderne Gewinnung in der Presse sind die Voraussetzungen um Auszeichnungen wie 2015 in Verona zum besten Öl der Welt zu bekommen.

Auszug aus dem Artikel zur Preisverleihung:

Publicato sabato, 21 febbraio 2015 da Giornale Siracusa.

Buccheri vince tre dei cinque Sol d'oro, all'Italia vanno 14 medaglie su 15 nonostante il clima non favorevole del 2014

Buccheri, il piccolo centro montano -2mila abitanti- della provincia di Siracusa è diventato la capitale dell'olio d'oliva di qualità; i suoi viticoltori, sono i migliori al mondo.

La notizia arriva da Verona dove si è svolta la 13° edizione di Sol d'Oro - Emisfero Nord il più importante concorso dell'olio d'oliva internazionale. Buccheri ha vinto ben 3 Sol d'Oro su 5 categorie a cui ogni olio partecipava: le tre categorie sono " *Fruttato medio*", " *Fruttato intenso*" e " *Monovarietale*" di tre aziende olivicole del siracusano: l' *Azienda Agricola La Tonda, Terraliva e Agrestis*.

L'Italia vince 14 medaglie su 15 , l'unica straniera a portare a casa una medaglia è la Spagna che ottiene anche 19 Gran Menzioni; una Gran Menzione anche al Portogallo e alla Croazia.....

Die Ernte im Herbst 2013 wurde in weiten Gebieten durch den Befall der Olivenbäume durch die Olivenfliege stark beeinträchtigt. Komplette Ernten, die in den vergangenen Jahren als „Extra Vergine“ eingestuft wurden, sind durch den Befall der Olivenfliege und dem damit verbundenen erhöhten Säuregehalt nur noch in „Vergine“ einzustufen. Das Primo Olio Masella wurde auf Grund der besonderen Lage und Höhe sowie der frühen Ernte im Oktober 2013 von der Olivenfliege verschont und es gelang ein hervorragendes Olio extra vergine zu gewinnen. Der Säuregehalt von nur 0,4% in 2013 und nur 0,1% in 2014 und 2015, sowie 0,4% in 2016 zeugt von dieser Qualität.

Für gesundheitsbewusste Genießer.



Im Gegensatz zu vielen anderen extra-nativen Olivenölen (mit max. 0,8 % Säuregehalt) ist dieses mit nur 0,1-0,4% besonders hochwertig. Ideal für Ihre gesunde Ernährung. Mittelfruchtig im Geschmack, harmonisiert es perfekt zu gebratenem und gegrilltem Fisch und Fleisch, Wild, Meeresfrüchten, Gemüse und Salaten.

In den Jahren 2014, 2015 und 2016 wurde das Olivenöl aus der Region in Verona zum besten Olivenöl der Welt ausgezeichnet. Nur hier sind die Voraussetzungen (Lage, Klima, Boden, Olivensorte, Anbau- und Erntemethode)

so optimal, um ein solch hochwertiges Spitzenöl zu erzeugen.