

U. Siedentopp

Lebensmittelportrait Oliven/Olivenöl

Der Olivenbaum (*Olea europaea* L., var. *europaea*; Echter Ölbaum; Gan Lan) stammt ursprünglich aus dem südlichen Vorderasien. Aus Wildformen kultivierten vermutlich um 4000 v. Chr. die Menschen erstmals auf Kreta und in Syrien die fruchtbare Gartenolive. Allein im Mittelmeerraum gibt es über tausend Sorten dieser Olivenbaumsorte, aus denen zahlreiche Unterarten gezüchtet wurden. Die Subspezies *Olea africana* ist in Afrika, Indien und bis nach China verbreitet. Spanien, Italien, Griechenland und Syrien produzieren 80 % der Weltolivenenernte. Die immergrüne Pflanze mit ihrem langsam wachsenden Holz kann mehrere hundert Jahre alt werden. Der Stamm wird im Alter meist knorrig, hohl, mit Auswüchsen und Höckern oder charakteristischem Drehwuchs. Sein Erscheinungsbild symbolisiert das Holzelement in der chinesischen Medizin auf eindrucksvolle Weise. 90 % der Olivenernte wird zu Olivenöl gepresst. Aus 100 kg Oliven, das entspricht dem Ernteertrag von 1½ Olivenbäumen, werden ca. 15 Liter Öl gewonnen [3]. Der Olivenbaum hat in mehreren **Religionen** eine herausragende Bedeutung. In der griechischen Mythologie gilt die Göttin Pallas Athene als Schöpferin des Olivenbaums, der den antiken Griechen heilig war. Auch Homer besingt den Ölbaum in seiner Ilias und Odyssee. Die Suren des Koran sprechen von einem gesegneten Ölbaum. In der Bibel steht der Olivenbaum als Symbol für Frieden und Hoffnung, seine Früchte als Quelle von Weihe-, Heil- und Salbölen für Könige, Priester und Kranke. Am Ölberg in Jerusalem stehen noch heute im Garten Getsemani (hebr. Gat-Shmanim = Ölpresse) sehr alte Olivenbäume,



die möglicherweise schon zur Zeit Christi dort kultiviert wurden [10]. In der **Volkmedizin** aller antiken Kulturen wurde das Olivenöl aus Samen und Fruchtfleisch schon immer als Heilmittel verwendet. Bei Kopfschmerzen, Magen-Darm-Störungen, Gallenbeschwerden und frischen Wunden kam es innerlich und äußerlich zur Anwendung. Bei der Herstellung von Salben, Kosmetika und Parfüms dient Olivenöl als Lösungsmittel für Heilkräuterauszüge. Aus *Olea africana* werden Augentropfen und Mittel gegen Nierenleiden gewonnen. In der Blütentherapie nach dem englischen Arzt Edward Bach wird die Olive als Mittel bei körperlicher, geistiger und seelischer Überanstrengung verabreicht. Die Bach-Blüte "Olive" schenkt Kraft und Vitalität.

Bei der **ernährungsmedizinischen Bedeutung** steht für Olivenöl die charakteristische Fettsäurezusammensetzung mit dem sehr hohen Gehalt (60–80 %) an einfach ungesättigten Fettsäuren (Ölsäure C 18 : 1) bei niedrigem Anteil (10 %) mehrfach ungesättigter Fettsäuren

(Linolsäure) im Vordergrund [3]. Dies erklärt seine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System und den Fettstoffwechsel. Wegen seines hohen Schleimstoffgehaltes (sekundäre Pflanzenstoffe) gilt es außerdem bei Störungen von Magen, Darm, Leber und Galle als wirksam und gut bekömmlich. Olivenöl ist reich an Vitamin E. Neueste Untersuchungen haben im "Extra-virgin" Olivenöl die entzündungshemmende Substanz Oleocanthal entdeckt, die wie Ibuprofen Cyclooxygenasen hemmt. 50 g Olivenöl am Tag hätten etwa 10 % der Wirkung einer Ibuprofen Dosis für Erwachsene [1]. Die Olivenfrüchte enthalten neben den fettlöslichen Vitaminen A und E zahlreiche B-Vitamine sowie Kalium, Magnesium, Eisen und Glykoside [8].

In der **westlichen Phytotherapie** gilt Ölbaumrinde als Fiebersenkend und zusammenziehend. Den Blättern werden Gefäß erweiternde und damit Blutdruck senkende, Harn treibende und entzündungshemmende Wirkungen zugeschrieben. Als Hauptinhaltsstoff konnte

Oleuropein (60–90 mg/g Trockengewicht) identifiziert werden. Zur Anwendung kommen Tinkturen (Rinde) und Tee (Blätter). Von der Kommission E gibt es für diese Pflanze bisher weder eine Positiv- noch eine Negativmonographie [7].



del. Grüne und schwarze Oliven werden mit Paprika, Mandeln, Knoblauch und Gewürzen gefüllt oder eingelegt bzw. mariniert.

Im Handel sind zahlreiche Olivenöl-Qualitäten erhältlich. Je nach Verarbeitung unterscheidet man zwei Hauptarten. Jungferföl ("Natives Olivenöl", "aus erster Pressung", "Extra-vierge" oder "Extra-virgine")

wird nur durch mechanische Verfahren (Kaltpressung und Filtrierung) gewonnen.

Es ist nicht raffiniert und somit das naturreinste und hochwertigste Olivenöl. Eine dunkle, gelblich-grüne Farbe und der typische Olivengeschmack zeichnen das Jungferföl aus. Raffinierte Olivenöle gelten dagegen wegen ihrer Verarbeitung als qualitativ minderwertiger.

Küchentipp

Speiseoliven werden bereits unreif (grün) vom Baum genommen, die violetten und schwarzen Früchte bleiben länger hängen. Man unterscheidet kleine und festere Öloliven und fleischigere, aber ölärmere Speise- und Tafeloliven. Die ovalen Steinfrüchte sind wegen ihrer Bitterkeit roh nicht genießbar. Nach mehrmaligem Einlegen in eine Salzlake werden sie durch das Ausschwemmen der Bitterstoffe essbar. Echte schwarze

Oliven sind voll ausgereifte grüne Oliven. Teilweise gelangen aber auch mit Eisengluconat schwarz gefärbte Oliven in den Handel. In Öl eingelegte Oliven sind ohne Konservierungsstoffe relativ lange haltbar und werden auch nicht von Schädlingen befallen. Dies erklärt teilweise ihre große Bedeutung für die mediterrane Küche. Zunehmend kommen Oliven auch in modifizierter Form in den Han-

Bunter Mittelmeersalat

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

- Meersalz
- 2 EL Rotweinessig
- Saft 1 Zitrone
- 2 EL Rotwein
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Bund Basilikum
- 4 EL Olivenöl, kalt gepresst
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 4 mittelgroße Tomaten
- 50 g schwarze Oliven
- 200 g Gorgonzola oder anderer Blauschimmelkäse
- 1 Kopf Eisbergsalat
- 1 Bund Schnittlauch

Wandlungsphase

- (F, E, M, W)
- (H, E)
- (H)
- (F)
- (E, M)
- (F, E)
- (H)
- (H, F, M)
- (E)
- (E)
- (H, E)
- (F, M, E)
- (M)
- (F, E)
- (H, M, W)



Zubereitung:

Meersalz in eine Schüssel geben, mit Rotweinessig, Zitronensaft und Rotwein so lange verrühren bis es sich aufgelöst hat. Mit Pfeffer, fein gehacktem Basilikum abschmecken, das Olivenöl darunter schlagen. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Paprikaschoten putzen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Tomaten ebenfalls in Würfel klein schneiden. Alles zusammen mit den Oliven mischen. Salat mit der Salatsauce mischen und ¼ Stunde durchziehen lassen. Den Blauschimmelkäse in kleine Würfel schneiden, Eisbergsalat putzen, waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke zerpflücken. Käse und Eisbergsalat zu dem übrigen Salat geben, gut durchmischen und mit fein gehackten Schnittlauchröllchen garnieren.

> Wirkung aus Sicht der chinesischen Diätetik:

Der bunte Mittelmeersalat nährt das Yin, bewahrt die Säfte, bewegt das Qi und regt die Verdauung an.

> Ernährungsmedizinische Wirkung:

Der bunte, mediterrane Salat enthält reichlich Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Er wirkt Appetit anregend und Verdauung fördernd.

Literatur

1. Beauchamp GK et al. Nature 2005; 437: 45–46
2. Flaws B. Wolfe L. Das Yin und Yang der Ernährung. München: O.W. Barth Verlag; 1997
3. Franke W. Nutzpflanzenkunde. Stuttgart: Thieme Verlag; 1997
4. Kastner J. Propädeutik der Chinesischen Diätetik. Stuttgart: Hippokrates; 2001
5. Kirchhoff S, Kempfle T. Chinesische Diätetik Ernährungstafel. Kötzing: Verlag für ganzheitliche Medizin; 1997



In der **Ernährung und Diätetik der chinesischen Medizin** werden Oliven und Olivenöl folgende Qualitäten und Wirkungen zugeschrieben [2, 4, 5, 8, 6, 9]:

Oliven

- Temperaturverhalten: neutral
- Geschmack: süß, sauer, im Rohzustand bitter
- Funktionskreisbezug: Herz, Milz, Lunge
- Wirkungen: Yin nährend, Säfte bewahrend

Als wichtige Indikationen für den diätetischen Einsatz von Oliven gelten Halsschmerzen, Durst, Unwohlsein bei Kater, Windpocken, Keuchhusten, Herpes, Grippe und Hautallergien (Wu). So wird z. B. bei chronischer Pharyngitis empfohlen: 60 g Oliven und 10 g Pflaumen zerkleinern und in 500 ml Wasser 30 Minuten kochen sowie mit Zucker süßen. Alles zusammen einmal täglich langsam kauen und schlucken über 30 Tage (Wu).

Olivenöl

- Temperaturverhalten: kühl
- Geschmack: süß
- Funktionskreisbezug: Leber, Milz
- Wirkungen: befeuchtend, entzündungshemmend

In der chinesischen Diätetik nährt kaltgepresstes Olivenöl die Säfte und das Nieren Jing, stärkt das Qi, befeuchtet den Darm sowie die Haut und beseitigt Hitze.

Oliven Frischkäse Aufstrich

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

- 100 g schwarze Oliven
- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 75 g Naturjoghurt 3,5 %
- 1/2 Knoblauchzehe
- 8–10 Basilikumblätter
- 1 Prise Pfeffer frisch gemahlen
- 1 TL Sesam
- 1 Prise Meersalz

Wandlungsphase

- (F, E, M)
- (E)
- (H)
- (H, E, M)
- (F, E)
- (E, M)
- (H, E, M, W)
- (F, E, M, W)

Zubereitung:

Die Oliven entsteinen und zerkleinern. Den Doppelrahmfrischkäse mit dem Joghurt glatt rühren. Die geschälte Knoblauchzehe mittels Knoblauchpresse zerdrücken. Die gewaschenen Basilikumblätter sehr fein hacken. Oliven, Knoblauch und Basilikum mit der Käsemasse mischen und mit Pfeffer abschmecken. Die Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett trocken anrösten. Danach in einem Mörser mit wenig Salz zerreiben bis eine Paste entsteht. Diese wird zum Aufstrich dazu gegeben. Der Aufstrich schmeckt besonders gut auf einem kräftigen Vollkornbrot, (Oliven-) Ciabatta oder Knäckebrot.

› Wirkung aus Sicht der chinesischen Diätetik:

Der Oliven Frischkäse Aufstrich nährt das Yin, befeuchtet den Darm, fördert die Diurese und stärkt die Leber.

› Ernährungsmedizinische Wirkung:

Der Oliven Frischkäse Aufstrich enthält fett- und wasserlösliche Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Er regt den Leberstoffwechsel sowie die Verdauung an und fördert die Ausscheidungsfunktionen.

6. Leggett D. Helping Ourselves – A Guide to Traditional Chinese Food Energetics. England: Meridian Press Totnes, 3rd Edition; 1997
7. Poletti A. Schilcher H. Müller A. Heilkräftige Pflanzen. Weil der Stadt: Hädecke Verlag; 1990
8. Siedentopp U. Hecker HU. Praxishandbuch Chinesische Diätetik. Kassel: Siedentopp & Hecker GbR; 2004
9. Yanping W. Ernährungstherapie mit chinesischen Kräutern. München: Elsevier; 2005
10. Zohary M. Pflanzen der Bibel. Stuttgart: Calwer Verlag; 1995

Korrespondenzadresse

Dr. med. Dipl. oec.troph.
Uwe Siedentopp
Ahnatalstraße 5
D-34128 Kassel
drsied@gmx.de
www.dr-siedentopp.de