



LESEPROBE

WAHRHEITEN, ANSICHTEN UND TIPPS ZUM OLIVENÖL

mit erlesenen Olivenöl-Rezepten

Ahmet Sabri Ergin



Inhaltverzeichnis

Einführende Gedanken von Holger Stromberg 06

Vorwort 08

Olea prima omnium arborum est. Der Baum der Unsterblichkeit 10

§ Gesund. Lecker. Narhaft. Hochwertig. 16

Welcher Preis ist für 0,5 Liter Olivenöl angemessen? 18

Was ist der Unterschied zwischen schwarzen und grünen Oliven? 22

Welche Rolle spielt die Farbe des Olivenöls? 23

Warum sind manche Olivenöle bitter? 24

Gefiltertes oder ungefiltertes Olivenöl - welches ist besser? 26

Welche Olivenölkategorien gibt es in der EU? 30

Welche Rolle spielt die Olivensorte für die Qualität des Öls? 32

Ist Olivenöl gesund? 34

Die traditionelle mediterrane Ernährungs- und Lebensweise 36

Nach welchen Kriterien soll ich mein Olivenöl aussuchen? 40

Welche Flaschengröße ist für mich die richtige? 42

Wie lange ist das Olivenöl haltbar? 44

Wo und wie kann ich das Olivenöl lagern? 44

Wozu kann ich Olivenöl verwenden? 46

Wie bereite ich ein Salatdressing mit Olivenöl zu? 48

Wo soll ich Olivenöl kaufen und auf welche Kriterien beim Kauf soll ich Wert legen? 52

Welche Angaben auf dem Etikett deuten auf ein gutes Olivenöl hin? 54

56 Genauso wie nach dem Pressen. 🍴

58 Fazit - Frisches Bio Olivenöl

60 Urkunde

61 Patentschrift

64 Kochen. Schmecken. Essen. Wiederholen. 🍴

66 Okraschoten

68 Lauch alias Porree

70 Grüne Bohnen

72 Pintobohnen

74 Erbsen

76 Topinambur

78 Zucchini

80 Weizengrütze alias Bulgur mit Schwarzkohl

82 Pesto aus Grunen Oliven

84 Spargelsalat

86 Schwarzwurzel

90 Artischocke mit Avocado

92 Pasta mit Mönchschart

94 Tamarilloketchup

96 Schalotten-Appetizer und Granatapfel-Balsamico

98 Knollensellerie

100 Kräuterolivenöl

102 Schafkäse, Oliven, Brot und Tee. 🍴

104 Woher kommt meine Affinität zu Oliven und zum Olivenöl?

106 Nachwort



Vorwort

Olivenöl ist ein oft verfälschtes Produkt. So ist etwa toskanisches Olivenöl in Deutschland sehr beliebt und verbreitet. Aus der Toskana stammen zwar nur 2 % der italienischen Jahresproduktion – aber 25 % des bei uns verkauften italienischen Olivenöls. Wie ist das möglich? Nun, billiges Olivenöl aus Nordafrika wird mit Öltankern nach Italien transportiert und dort als edles toskanisches Olivenöl in Flaschen gefüllt und entsprechend etikettiert. Altes, minderwertiges Öl wird raffiniert, um es geschmacks- und geruchsneutral zu machen und danach mit der neuen Ernte aus Italien zu vermischen und in den Handel zu bringen. Auch völlig andere Pflanzenöle werden als Olivenöl verkauft.

Was lernen wir daraus? Egal um welches Lebensmittel es sich handelt: Massenproduktion ist fast immer schlecht. Kaufen Sie keine Ware aus millionenfacher Produktion, die von globalen Handelsketten in Tausenden von Filialen verkauft wird. Kaufen Sie stattdessen von Herstellern, die nur geringe Mengen mit großer persönlicher Sorgfalt produzieren. Diese größere Mühe beim Einkauf zahlt sich qualitativ und geschmacklich aus. Ähnlich verhält es sich ja zum Beispiel auch bei Ihrem Urlaub. Manche Reiseziele mögen wegen schlechter Verbindungen schwerer

zu erreichen sein und man braucht vielleicht drei Stunden länger, um an solche Urlaubsorte zu gelangen.

Wenn Sie aber erst einmal dort sind, profitieren Sie von Ihrem Mehraufwand und müssen keinen Strand von vielleicht nur 100 Meter Länge mit Heerscharen von anderen Urlaubern teilen.

Deswegen konzentrieren wir uns auf Olivenöle von Winzern und kleinen Produzenten, die mit Leidenschaft ihre Olivenhaine selbst bestellen, in denen womöglich schon die Uroma oder der Ururopa geerntet haben. Sie produzieren pro Saison einige Tonnen und nicht wie internationale Hersteller mehrere Hunderte Tonnen. Das Thema Olivenöl interessiert und bewegt mich schon seit Langem. Dank meiner Leidenschaft zum Olivenöl habe ich das Patent „Verfahren zur Herstellung von ungefiltertem Olivenöl mit hoher Haltbarkeit“ beim Deutschen Patent- und Markenamt (DPMA) eingereicht. Das Patent wurde am 04.08.2022 erteilt. Jetzt arbeiten wir an der Herstellung von frischem Bio-Ölivenöl, Frühernte & ungefiltert. Ich habe das Bedürfnis, mein Wissen, meine Erfahrung und meine Ideen mit Ihnen zu teilen. Das erfüllt mich und macht mich glücklich.

Ahmet Sabri Ergin



Ein gutes Olivenöl müsste genauso viel kosten wie ein guter Wein.

Ein Erntehelfer sammelt an einem Arbeitstag in etwa Weintrauben für 500 Dreivierteliterflaschen Wein. Sammelt er stattdessen Oliven, so kann man von den im gleichen Zeitraum gesammelten Oliven aber nur 17 Flaschen Olivenöl pressen, wobei sich mit reifen Oliven die Menge fast verdoppeln lässt. Allein hieraus wird schon der immense Arbeitsaufwand bei der Olivenernte ersichtlich.

Erinnern Sie sich noch an den Glykolwein-Skandal von 1985 oder haben davon gehört? Bei einem bekannten deutschen Discounter, nennen wir ihn einmal „ES KOSTET NIX“, wurden vor allem Spätlese- und Trockenbeerenauslese-Weine und

Eiswein für ca. 3,50 DM (entspricht 1,79 €) angeboten. Bei einem ehrlichen und sorgfältig produzierenden Winzer hätten solche Weine damals mindestens 25 DM gekostet. Diese Weine wurden nicht nur mit Zucker versetzt (was leider auch heute noch legal ist), sondern zur Alkoholanreicherung zusätzlich mit Frostschutzmitteln gepanscht. Die Weinverfälschungen wurden aufgedeckt, als ein Winzer auffällig große Mengen von Frostschutzmitteln steuerlich geltend machen wollte, obwohl er lediglich einen kleinen Traktor besaß. Die Lehre ist: Wer ein Produkt, das eigentlich 25 DM kosten sollte, für 3,50 DM kauft und tatsächlich glaubt, auf diese Weise ein Schnäppchen zu machen, ist selbst schuld.

(Auf dieser Welt ist nichts umsonst (oder man kauft den letzten Dreck).

Es ist völlig legitim, seine persönlichen Prioritäten anders zu setzen als ich, aber dann sollte man sich eher für ein gutes Raps- oder Sonnenblumenöl entscheiden, dass ca. 2,50 € je 0,5 Liter kostet.

“Oh, das ist günstig! Das kaufe ich!“, oder: “Betrug! Da lasse ich lieber die Finger davon.“

Überlegen Sie einmal: Am 17. Mai 2023 kostete eine Feinunze Gold 1860 €. Wenn jemand Ihnen eine Unze Gold für 700 € anbieten würde, was würden Sie denken?

Wenn Sie also bereit sind, für 0,5 Liter Olivenöl mindestens 10 € auszugeben, dann lesen Sie gerne das nächste Kapitel, in dem es um Eigenschaften von Oliven und Olivenöl geht und darum, warum manche Öle bitterer sind als andere.

14 Wie bereite ich ein Salatdressing mit Olivenöl zu?

Eine der häufigsten Verwendungen für Olivenöl in Deutschland ist natürlich das Anmachen von Salaten. Aus diesem Grund möchte ich Ihnen in diesem Kapitel spezielle Tipps für delikate Dressings mit Olivenöl geben.

Ein gutes Salatdressing ruht auf zwei Säulen. Die zweite ist Olivenöl, die erste Säule alles andere.

- Zur ersten Säule gehören zum Beispiel: Süßes: Zucker, Agavendicksaft, Ahornsirup, Honig, Stevia, Zuckerrübensirup, Melasse, Marmelade (Wegen der fruchtigen Note nehme ich gerne Marmelade, wobei die jeweilige Frucht der Marmelade natürlich zum Salat passen muss. Und ich verwende keine industriell hergestellte Marmelade – hausgemachte muss es sein!)
- Sauer: Zitronen-, Limonen-, Zitronengras-, Aceto Balsamico, Essig
- Salzig: Salz, Sojasauce, Fischsauce
- Scharf: Chili, Pfeffer, Wasabi, Sambal Oelek, Ingwer
- Bindemittel: Senf oder Eigelb dienen zur Bindung des Dressings, haben aber mit dessen Geschmack wenig zu tun.

Kräuter und Gewürze können den Bestandteilen der ersten Säule beigemischt werden, wenn man eine bestimmte Geschmacksrichtung erzielen möchte. Diese

Zutaten mitsamt Bindemittel werden mit dem Zauberstab so lange gemixt, bis eine homogene Masse entstanden ist, die bereits alle einzelnen Elemente der ersten Säule des Dressings enthält – von diesen wird hinterher nichts mehr hinzugefügt.

Jetzt kommt die zweite Säule ins Spiel. Mindestens so viel Olivenöl wie etwa bei Mayonnaise wird tröpfchenweise mit dem Zauberstab und untereingeht, bis die Masse sämig wird und eine einheitliche Emulsion bildet. Man kann in dieser Phase zusätzlich zum Olivenöl gegebenenfalls noch weitere ölige Komponenten untermischen wie etwa Tahini.

Wenn es fertig ist, gießen Sie das Dressing bitte nicht einfach auf den Salat. Besser ist es, den Salat in einer großen Schale mit dem Dressing – am besten händisch – gut zu mischen und anschließend in Salatschüsseln zu portionieren. Die Beigabe des Dressings sollte aber erst unmittelbar vor dem Essen erfolgen.

Alle diese zahlreichen kulinarischen Verwendungsmöglichkeiten des Olivenöls, die ich Ihnen auf den letzten Seiten dieses Buches präsentieren durfte, nutzen Ihnen wenig, wenn Sie kein qualitativ hochwertiges Öl erwerben. Deshalb greifen wir im nächsten Teil den Faden aus den Abschnitten vor den Rezepten wieder auf und widmen uns noch einmal den Fragen des richtigen Einkaufs von Olivenöl.

