



Rundbrief 6

März 2024

Liebe Freunde, liebe Olivenöl-Interessierte,

...neues Erscheinungsbild, neues Format, neue Funktionen. Unser Rundbrief ist nach einem Jahr auf dem Weg, erwachsen zu werden.

Das steht in diesem Rundbrief:

- Frühling in der Mani
- Hier raucht und brennt es, aber... - das Saison-Ende der Olivenernte
- Mit Olivenöl darf man nicht braten - Mythen und Tatsachen über das Olivenöl
- ...dies und das - von uns

Frühlingbeginn im Februar



Überall grünt und blüht es - für uns eine der schönsten Jahreszeiten in Griechenland.

Die Olivenhaine und die Berghänge sind übersät von saftigem Gras und von Blumen- und Blütenteppichen.

Dabei variieren die Blütenfarben.

Im Februar überwiegt sattes Gelb: Wolfsmilchgewächse, Sauerklee-Blüten, Löwenzahn und Hornklee; dazwischen drängen sich die weißen Blüten der Hunds-Kamille. Prall hängen Orangen und Zitronen an den Bäumen und warten darauf, gepflückt zu werden. Dazu gesellt sich das Violett vom Efeublättrigen Alpenveilchen, von Rosmarin und Lavendel.

Zaghafte zeigen sich danach die ersten rosafarbenen Blüten der Mandelbäume und die ähnlich aussehenden Blüten des *Ästigen Affodill*, der nach der griechischen Mythologie in der Unterwelt beheimatet ist und der es offensichtlich geschafft hat, in unsere Welt hinüberzuwechseln.

Hier raucht und brennt es, aber...



... nicht die Natur; hier rauchen die vielen Holzfeuer, in denen das dünne Holz der ausgelichteten Olivenbäume verbrannt wird. Dickeres Holz wird zum Heizen verwendet oder auch verkauft und trägt zum Lebensunterhalt bei.

Nachdem die Oliven im Dezember/Januar geerntet und die Olivenbäume danach beschnitten wurden, signalisieren die Feuer jetzt das Saison-Ende der Olivenernte.

Damit lässt auch die mit der Olivenernte verbundene Geschäftigkeit der Menschen nach und macht der wohlverdienten Winterruhe Platz; es geht wieder gemächlicher zu.

Tatsachen und Mythen über das Olivenöl

Es gibt viele gesicherte Erkenntnisse und auch einige Mythen über das Olivenöl und seine Verwendung.

In lockerer Folge stellen wir in unseren Rundbriefen Fakten und Mythen vor.

Wir beginnen mit einem

Mythos:

Mit Olivenöl darf man nicht braten.



In Olivenöl gebratene Garnelen mit Zwiebeln, Knoblauch, Cocktail-Tomaten, Schnittlauch und mit Ouzo und Weißwein abgeschmeckt

Wenn diese Aussage stimmen würde, wäre die mediterrane Küche stets eine kalte Küche.

Kein Fisch, kein Fleisch, kein geschmortes Gemüse, keine gebratenen oder frittierten Kartoffeln würden je den Teller eines hungrigen Gastes erreichen.

Schon immer wird in den Ländern rund ums Mittelmeer mit Olivenöl gekocht und natürlich auch gebraten und gegrillt. Undenkbar, dass in der Küche etwas anderes dafür verwendet wird!

Fakt: Das extra native Olivenöl kann bis zu 180 Grad erhitzt werden (lt. Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.) und ist deshalb bestens zum Braten und zum Grillen geeignet.

Der Grund liegt darin, dass das Olivenöl ca. 87% Fettsäuren (ca. 73% einfach ungesättigte und ca. 14% gesättigte) enthält, die als

hitzebeständig oder hitzestabil gelten.

Aber: wann sind die 180 Grad überschritten? Das erkennen Sie an dem sogenannten Rauchpunkt, d.h. wenn eine deutliche Rauchentwicklung über dem Topf oder der Pfanne sichtbar wird. Das Olivenöl wird dann zu heiß und die dabei zerfallenen Fettmoleküle können schädliche Verbindungen eingehen.

Der Koch-Tipp: Erhitzen Sie das Öl langsam in der Pfanne und geben Sie das Gar- oder Bratgut (Gemüse, Fleisch oder Fisch) vor dem Rauchpunkt hinzu. Das Bratgut sorgt durch seinen Wasseranteil dafür, dass die Temperatur nachlässt und der

Rauchpunkt nicht erreicht wird. Hier gilt es beim Weiterbraten lediglich darauf zu achten, dass das Bratgut nicht anbrennt.



In Olivenöl gebratener Octopus

Neben diesen guten physikalischen Eigenschaften des Olivenöls gibt es natürlich noch einen weiteren guten Grund für eine vielseitige und großzügige Verwendung in der Küche:

Dies ist der Geschmack. Die fruchtigen, herben und leicht bitteren Noten von Olivenöl verfeinern den Geschmack von nahezu allen Speisen, ob Gemüse, Fisch oder Fleisch.

Fazit: Extra natives Olivenöl ist auch zum Braten und zum Grillen bis 180 Grad bestens geeignet.

PS: ...und schmeckt natürlich über kalten Speisen wie Salaten oder zu Antipasti ebenfalls ausgesprochen gut.

...dies und das - von uns

Was machen wir eigentlich in dieser schönen Jahreszeit?

Wir folgen dem Rhythmus des Lebens hier: Wir haben unsere Olivenbäume geschnitten, die Baumscheiben mit dem Mulch gegen Austrocknung bedeckt und gleichzeitig dadurch gedüngt, wir haben das üppige Gras und die Wildblumen und -kräuter auf unserem Grundstück schneiden lassen und Marmelade von den reifen Orangen und Bitterorangen gekocht. Außerdem machen wir Ausbesserungs- und Verschönerungsarbeiten rund ums Haus.

Unter anderem haben wir zusätzlich Wege auf unserem Grundstück mit Karisto, das sind helle Sandsteinplatten, befestigt.



Daneben bleiben uns immer noch genügend Zeit und Muße für das griechische dolce far niente: einen Kaffee in der Sonne im Kafention am Strand zu trinken, uns mit Freunden zu treffen und uns hin und wieder in einer Taverne (oder auch am Strand) beim Essen und unter Einheimischen wohlzufühlen.



'Dinner for two' am Strand in Stoupa

Das Wetter meint es gut mit uns: es scheint überwiegend die Sonne und es ist um die 20 Grad warm. Nach Sonnenuntergang wird's frischer und dann sind abends gemütliche Momente vor dem Kaminofen angesagt; nachts sinkt die Temperatur noch auf 10 Grad.

Das schöne Wetter hat aber auch eine Kehrseite: es hat im Februar untypischerweise nicht ergiebig geregnet und die Berggipfel um uns

herum haben in diesem Winter erstmals keine Schneehauben getragen.

Nur eine Wetterkapriole oder Auswirkung der Klimaveränderung?

Zwischendurch sind wir immer wieder auch mit der Organisation unserer nächsten Olivenöl-Lieferung nach Deutschland beschäftigt, damit diese Ende März / Anfang April ankommen und das Olivenöl den Weg in eure / Ihre Küche finden kann.

Bestellungen können weiterhin über unsere Webseite

www.aloni-olivenoel.de

mit einem ‚Mausklick‘ aufgegeben werden.

Auch ohne Bestellung freuen wir uns über euren / Ihren Besuch unserer Webseite mit weiteren Informationen rund um unser extra natives Olivenöl und über uns.



Naturweg im Februar auf unserem Grundstück

Das war`s erstmal aus Griechenland von uns.

Wir freuen uns schon auf viele Begegnungen Anfang April zum Olivenöl-Abholtag und wünschen euch / Ihnen eine ebenfalls sonnige und schöne Frühlingsszeit.

Herzliche Grüße aus Griechenland

Martina Schulz-Haider
und Heinz Haider

Zum Schluss gibt's noch +++news+++ zu vermelden:

Auch das Restaurant „An der Rosenau“

59505 Bad Sassendorf

An der Rosenau 3
Telefon 02921-910440

kocht mit **ALONI Olivenöl**, das dort perfekt zu der mediterranen Küche passt.

ALONI Olivenöl

Martina Schulz-Haider + Heinz Haider
Ostenhellweg 41, D-59494 Soest
Telefon: + 49 160 351 2000
www.aloni-olivenoel.de

Wenn Sie den Rundbrief und andere Informationen an {{contact.EMAIL}} von uns nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese mit einem Klick

abbestellen > [Abmelden](#)

