



Rundbrief 7

Juni 2024

Liebe Freunde, liebe Olivenöl-Interessierte,

das steht in diesem Rundbrief:

- Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer
- Rückblick auf die 1. Olivenöl-Kampagne 2024 im April
- Olivenöl ist gut für die Gesundheit - Mythen und Tatsachen über das Olivenöl
- ...dies und das - von uns

Eine Schwalbe macht noch keinen
Sommer...



Schwalben auf der Stromleitung vor unserem Haus

... aber sechs Schwalben !!!

Wir sind wieder zurück in Griechenland und haben Anfang Juni bereits hochsommerliche Temperaturen bis zu 38 Grad. Die Herkunft des Eingangs-Sprichwortes ist (natürlich!) griechischen Ursprungs und geht auf eine Fabel des griechischen Dichters Aesop (um 600 v.Chr.) zurück. Aristoteles (384-322 v.Chr.) verarbeitete die Fabel als geflügeltes Wort in einem seiner Werke und machte es dadurch unsterblich. Noch heute ist dieses Sprichwort in einigen Ländern Europas lebendig und kündigt den Sommer an: In Deutschland, Schweden und England. In Frankreich und Italien sind die Schwalben dagegen Frühlingsboten.

[Hier](#) geht's zur Fabel von Aesop bei Wikipedia

Rückblick auf die 1. Olivenöl-Kampagne diesen Jahres im April



Unsere 1. Olivenöl-Kampagne in diesem Jahr gestaltete sich für uns aufgrund der klimabedingt verringerten Ernte-Erträge der Oliven und der damit verbundenen massiven Preiserhöhungen auf dem Olivenöl-Sektor recht turbulent. Da wir bei der Bestellung des Olivenöl-Kontingentes im Dezember 2023 noch nicht wussten, wie viele Bestellungen bei uns wegen der deutlichen Preissteigerung eingehen würden, waren wir doch angemessen aufgeregt. Heute können wir sagen: Ja, unser ALONI Olivenöl ist weiterhin nachgefragt! Unser 1. Kontingent in diesem Jahr war

schon nach kurzer Zeit ausverkauft.

Hierüber freuen wir uns sehr und danken euch / Ihnen für das weiter bestehende große Vertrauen in unser ALONI Olivenöl und die vielen positiven Rückmeldungen, die uns auch in diesem Jahr schon erreicht haben.

Wieder haben die in Soest und Umgebung wohnenden Besteller an 2 Abholtagen ihre Olivenöl-Boxen bei uns persönlich abgeholt. Auch diesmal war wieder Zeit und Gelegenheit für persönliche Begegnungen.

Derzeit sind wir wieder in Griechenland und haben aufgrund vieler Nachfragen ein neues Kontingent Olivenöl geordert.

Diese Lieferung wird Anfang August in Soest eintreffen.

Neu- und Nach-Bestellungen sind also weiterhin möglich.

Zum

Bestellformular

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.

Diesmal:

Olivenöl ist gut für die Gesundheit

(Lesezeit ca. 4 Minuten)

-ist Olivenöl gleich Olivenöl? Woran Sie gutes Olivenöl erkennen

-über Fettsäuren, Vitamin E und oxidativen Stress

Dass Olivenöl lecker ist,
ist unter Olivenöl-Genießern
unbestritten.
Ist es aber auch gesund, wie
es häufig zu lesen ist?
Und,
welches Olivenöl ist gemeint,
das da gesund sein soll?
Das können Sie diesmal unter
Mythen und Tatsachen lesen.



Olivenöl ist gesund, aber welches? -achten Sie auf die Güteklassen

Bei Olivenöl gibt es verschiedene Qualitätsstufen. In
Deutschland sind drei verschiedene Güteklassen zugelassen:

*

Das qualitativ hochwertigste Öl ist das
"Native Olivenöl extra".

Nativ bedeutet **naturbelassen** und **Extra** bedeutet **hohe
Qualität**.

Der Säuregehalt von *extra nativem Olivenöl* darf maximal 0,8%
betragen und das Öl darf keine Fehler im Geschmack oder
Beeinträchtigungen im Geruch aufweisen.

**

Die nächst niedrige Qualitätsstufe ist das
"Native Olivenöl".

Hier darf der Säuregehalt bis zu 2% betragen und das Öl darf
leichte geschmackliche Fehler aufweisen.

Das Olivenöl wird bei beiden Qualitätsstufen durch eine
Kaltextraktion bei max. 27 Grad gewonnen. Dabei wird eine
Zentrifuge für die Olivenölgewinnung eingesetzt. Der Olivenbrei
wird geschleudert und dabei Fruchtwasser und Olivenöl aus dem
Olivenbrei extrahiert; nur dies gewährleistet den Erhalt von
gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen.

Alle nachfolgenden Qualitätsstufen dürfen nur

"Olivenöl"

genannt werden.

Während „*natives Olivenöl extra*“ und "*natives Olivenöl*" Naturprodukte sind, ist das Öl mit der Qualitätsstufe „*Olivenöl*“ ein industriell verarbeitetes Öl, das mit Natur wenig gemeinsam hat. Diese Öle sind durch Extraktion mit Lösemitteln oder Wasser aus Oliventresterrückständen und Hitzebehandlungen gewonnen, bestehen zum Großteil aus fehlerhaften Oliven und sind nur mittels industrieller Reinigung und unter Zusatz von (mehr oder weniger) nativem Olivenöl zum Verzehr zugelassen.

Die Realität ist: Diese raffinierten Öle der Kategorie „Olivenöl“ sind inhaltlich tot und der Anteil an gesunden Inhaltsstoffen liegt **nahezu bei null.**

Fakt:

Nur "Natives Olivenöl extra" und "Natives Olivenöl" sind Naturprodukte und enthalten die als gesundheitsförderlich beschriebenen Inhaltsstoffe. Also: Achtung beim Olivenöl-Kauf!

Extra natives Olivenöl: ein herzgesunder Genuss?

-über Fettsäuren, Vitamin E und
oxidativen Stress

Zum einen ist extra natives Olivenöl reich an *einfach ungesättigten Fettsäuren*, vor allem Ölsäure.

Zum anderen liefert es *mehrfach ungesättigte Fettsäuren*, die für den Körper essenziell sind. Dazu gehören z.B. *Linolsäure und die Omega-3-Fettsäuren*.

Die günstige Fettsäurezusammensetzung von extra nativem Olivenöl hat eine besonders positive Wirkung für das Herz- und das Kreislauf-System. Sie hilft unter anderem, den Spiegel des für die Blutgefäße schädlichen LDL-Cholesterins im Blut zu senken. Sind die Blutfettwerte im Normbereich, können sich

weniger Ablagerungen in den Gefäßen bilden. Das Risiko einer Arterienverkalkung nimmt dadurch ab.

Neben den Fettsäuren enthält das extra native Olivenöl unterschiedliche *sekundäre Pflanzenstoffe*, die entzündungshemmend und antioxidativ wirken. *Antioxidantien* sind Moleküle, die den Körper vor freien Radikalen schützen.

Freie Radikale sind Stoffwechselprodukte, die chemisch hochreaktiv sind und darum andere Moleküle in den Zellen schädigen und Veränderungen an Körperzellen und ihrer Erbsubstanz verursachen können.

In diesem Fall sprechen die Fachleute von *oxidativem Stress* oder bei unumkehrbaren Veränderungen von *oxidativer Schädigung*. Je nach Ausmaß können Zellen ihre Funktion verlieren, schneller altern oder sogar entarten. So spielt oxidativer Stress vermutlich eine Rolle bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen, Diabetes, Alzheimer, Parkinson und einigen Augenerkrankungen. Antioxidantien werden auch Radikalfänger genannt.

Auch das im extra nativen Olivenöl enthaltene *Vitamin E* ist im Zusammenwirken mit zusätzlich durch die Nahrung aufgenommenem Vitamin C ein *wirksames Antioxidans*.

Von diesen Inhaltsstoffen des extra nativen Olivenöls profitieren nicht nur das Herz und die Gefäße, sondern der ganze Körper. Unter anderem können diese Substanzen auch dazu beitragen, Krebserkrankungen vorzubeugen.

Besonders erwähnenswert ist auch der Zusammenhang zwischen den *protektiven Eigenschaften* des nativen Olivenöls extra bei *rheumatischen Erkrankungen*, deren Entwicklung und Fortschreiten vor allem durch körpereigene entzündliche Prozesse beeinflusst wird.

Somit können die beschriebenen antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften des extra nativen Olivenöls auch den Verlauf bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises positiv beeinflussen.

Fakt:

Extra natives Olivenöl ist reich an Fettsäuren und Vitamin E, die vor oxidativem Stress schützen und auch bei rheumatischen Erkrankungen durch die entzündungshemmenden Eigenschaften positiv wirken können.

Gesundheits-Tipp: Neben dem englischen "an apple a day, keeps the doctor away" könnte zusätzlich ein weiteres geflügeltes Wort, das wir hier erstmals vorstellen, gesundheitsförderlich sein: "a spoonfull of extra vergin olive oil every day, keeps the doctor away" 😊.

...dies und das - von uns

Wir bereiten uns auf den griechischen Sommer vor:

Unser Grundstück ist letztmalig vor dem Sommer gemäht worden. Das Gras und die üppige Wildblumen-Pracht werden sich erst wieder nach dem ersten Regen Oktober/November zeigen.

Wir haben den Sonnenschutz über Sitz- und Ruheplätzen angebracht, und, wo nötig, den Holzanstrich der Pergolen erneuert und wir freuen uns auf Freundes- und Familienbesuche im Laufe des Sommers.

Die Olivenbäume sind Ende Mai übersät mit kleinen Oliven.

Sollte das Wetter in diesem Jahr nicht nur die Wärme, sondern zwischendurch auch den nötigen Regen bringen, so haben wir Hoffnung auf eine üppige Ernte in diesem Jahr.



Unsere Olivenbäume haben ihren "Feinschnitt" erhalten, d.h. die seit dem Auslichtungsschnitt Anfang des Jahres nachgewachsenen Geschosszweige sind herausgeschnitten. Das Häckselgut aus den kleinen Zweigen haben wir als Dünger in die Erde um die Baumscheiben herum eingearbeitet.

Derzeit sind wir damit beschäftigt, die Flaschen mit biologischen Lockmitteln in die Olivenbäume zu hängen und so der im Olivenanbau gefürchteten Dakos-Fliege das "Leben etwas schwerer" zu machen (weitere Infos zu unserem biologischen Insektenschutz der Olivenbäume s. den [Rundbrief 2](#), unter dem Startseiten-Reiter "Newsletter").

Damit endet bis zur Olivenernte im Herbst erstmal die Arbeit im Olivenhain, und wir überlassen mit viel Vertrauen der Natur das weitere Gedeihen der Oliven.



"Panhandle Stringswings" aus Norwegen, 23.05.2024, Patrick Leigh Fermor Haus, Kalamitsi

Neben emsiger Geschäftigkeit in Erwartung der Touristensaison erwacht hier auch das zarte Pflänzchen namens Kultur aus dem Winterschlaf.

Wir feierten im Mai mit einem Konzert-Besuch im *Patrick Leigh Fermor Haus* das 10jährige Bestehen des *Internationalen Jazz Festivals in Kardamili* (einem Nachbarort von uns).

Das erste Festival fand 2014 statt und wurde u.a. vom Sarpsborg Jazzclub aus !! Norwegen !! organisiert. Damals waren es überwiegend Musiker aus Norwegen und Griechenland.

Heute ist das Festival international geworden und Musiker kommen aus vielen verschiedenen Ländern, ebenso wie das Publikum. Viele Besucher kommen wegen der besonderen Stimmung und es wird richtig voll in Kardamili.

Mehr als 50 kostenlose Konzerte in Cafés, Restaurants, Bars und Tavernen des Dorfes und in weiteren Dörfern der Umgebung bringen den Swing, Jazz, Dixi und auch den Blues für eine Woche in diesen Teil der Mani.



Abendstimmung beim Konzert der "Panhandle Stringswings"

"Schenkt dir das Leben Zitronen, so mach Limonade draus".
Diesen lebensbejahenden Spruch haben wir angesichts der
vielen Zitronen auf unserem Zitronenbaum etwas abgewandelt:
Wir haben *Limoncello* daraus gemacht.



Zum Rezept geht's [hier](#)

Die nächste Lieferung unseres ALONI Olivenöls wird uns in
Soest Anfang August erreichen.

Vor- und Nach-Bestellungen können weiterhin mit einem
,Mausklick' aufgegeben werden:

Zum

Bestellformular

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

www.aloni-olivenoel.de



Stilleben in Areopoli, Mani

Das war's mal wieder aus Griechenland von uns.

Mit unserem SPOTLIHGT (das ist unser Schnellnachrichtendienst 😊) kündigen wir die Ankunft unserer neuen Olivenöl-Anlieferung Anfang August an.

Wir wünschen euch / Ihnen einen schönen Sommer.

Herzliche Grüße aus Griechenland

*Martina Schulz-Haider
und Heinz Haider*

ALONI Olivenöl

Martina Schulz-Haider + Heinz Haider

Ostenhellweg 41, D-59494 Soest

Telefon: + 49 160 351 2000

www.aloni-olivenoel.de

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

abbestellen > [Abmelden](#)

