



Rundbrief 10

Juni 2025

Mit unseren Rundbriefen informieren wir über unser Olivenölprojekt und auch über persönliche Eindrücke von der Umgebung, in der unser Olivenöl entsteht und in der wir einen großen Teil des Jahres leben.

Ihr könnt den Rundbrief wie immer komplett lesen,
oder auf die Inhalts-Überschriften (in [blau](#) gekennzeichnet) klicken und dann gezielt den euch interessierenden Artikel aufrufen.

Liebe Freundinnen und Freunde von ALONI-Olivenöl,

das könnt ihr in diesem Rundbrief lesen:

[...dies und das - von uns](#)

- Wo die Oliven wachsen - aus unserem Leben vor Ort
- New Orleans-Flair in Kardamili
- Frisch aus Griechenland: die nächste ALONI Olivenöl - Lieferung kommt
- ALONI Olivenöl trifft auf Seelenfutter - auf dem Wochenmarkt in Münster



...und außerdem:

Habt ihr euch schon einmal gefragt, wie alt ein Olivenbaum werden kann? Oder wie viele Oliven für einen Liter Olivenöl benötigt werden?

In diesem Newsletter nehmen wir euch mit auf eine kleine Reise durch das Leben eines außergewöhnlichen Baumes – tief verwurzelt in der Geschichte, reich an Bedeutung und voller faszinierender Details.

> Aus dem Leben eines Olivenbaums <

Olivenöl ist nicht nur auf dem Teller ein gesunder Genuss. Olivenöl ist auch für die Pflege des Körpers ein reines, unverfälschtes Naturprodukt mit wertvollen Inhaltsstoffen und lässt sich vielseitig anwenden.

Wir beginnen mit dem Thema **Ölziehen** in diesem Rundbrief eine kleine Serie über Anwendungsbereiche des Olivenöls außerhalb der Küche.

> Ölziehen mit Olivenöl <

Aus dem Leben eines Olivenbaums

- Wissenswertes über einen ganz besonderen Baum und seine Frucht



Der Olivenbaum gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Bereits im 4. Jahrtausend v. Chr. wurde er gezielt angebaut – vermutlich sogar schon vor über 6.000 Jahren. Spätestens seit der Bronzezeit spielt der Olivenbaum eine zentrale Rolle in der mediterranen Welt.

Doch der Olivenbaum ist weit mehr als nur eine Nutzpflanze. In Griechenland gilt er seit jeher als Symbol für Frieden, Weisheit, Fruchtbarkeit, Wohlstand, Glück und Sieg. Er nährt, pflegt, schützt, heilt – und inspiriert. Seit Jahrtausenden.

- **Wie alt kann ein Olivenbaum werden?**

Sehr alt! Olivenbäume können mehrere hundert Jahre alt werden. Der berühmte Olivenbaum auf Kreta, in Vouves, wird auf bis zu 4.000 Jahre geschätzt und ist sicher eine Ausnahme; er trägt noch heute Oliven der Sorte Tsounati.

- **Sortenvielfalt:**

In Griechenland wachsen über 60 verschiedene Olivensorten. Weltweit sind es sogar rund 1.000.

- **Olivenölproduktion:**

Etwa 3 Millionen Tonnen Olivenöl werden jährlich weltweit hergestellt. Griechenland liegt nach Spanien und Italien auf Platz 3 der Weltproduktion.

- **Verbrauch:**

In Griechenland genießt und verbraucht man durchschnittlich 15 Liter Olivenöl pro Person und Jahr. In Deutschland sind es im Vergleich dazu nur etwa 1,5 Liter.

- **Geduld lohnt sich:**

Ein junger Olivenbaum braucht etwa 4 bis 10 Jahre, bis er erstmals Früchte trägt. Ab einem Alter von 5 bis 8 Jahren liefert er ca. 5 bis 10 Liter Öl pro Saison. Erst nach 15 bis 20 Jahren steigt der Ertrag deutlich.

- **Die besten Jahre:**

Zwischen dem 40. und 75. Lebensjahr erreicht ein Olivenbaum seine produktivste Phase. In dieser Zeit kann er bis zu 75 Kilogramm Oliven pro Jahr tragen.

Kein Wunder also, dass man in Griechenland sagt:
„Ein Olivenbaum wird für die Enkel gepflanzt.“

- **Von der Frucht zum Öl:**

Rund 90 % aller geernteten Oliven werden zu Olivenöl verarbeitet, die restlichen 10 % werden als Essoliven genossen. Essoliven sind eigene und andere Olivensorten, als die Öloliven. Die bekannteste Essoliven-Sorte in unserer Gegend ist die Kalamata-Olive.

Für **einen Liter** unseres ALONI Olivenöls der Sorte Koroneiki werden etwa, abhängig vom Ölgehalt, **3.000 - 5.000** kleine Oliven benötigt.

- **Olivenöl - ein Leichtgewicht:**

Und nicht wundern, wenn der Liter Olivenöl kein kg wiegt: Olivenöl hat eine Dichte von etwa 0,91 g/qcm bei einer

Zimmertemperatur von 20 Grad C. Ein Liter Olivenöl wiegt somit ca. 910 Gramm, ist aber nach wie vor ein Liter!

Wenn ihr also das nächste Mal unser Olivenöl genießt, dann denkt vielleicht an all das, was dahintersteckt: Geduld, Tradition, ein Stück Geschichte – und tausende kleiner Oliven aus dem Leben eines großen Baumes.



Ölziehen mit Olivenöl

– natürliche Mundhygiene mit Tradition



In der ayurvedischen Heilkunst hat das Ölziehen eine jahrtausendealte Tradition und gehört dort zur täglichen Morgenroutine. Auch bei uns gewinnt das Ölziehen immer mehr Anhänger – und unser ALONI Olivenöl eignet sich perfekt dafür!

Warum Ölziehen?

Es soll die Mundschleimhäute von Giftstoffen reinigen, entzündetes Zahnfleisch beruhigen, Mundgeruch beseitigen und Zahnfleischbluten sowie Parodontose lindern oder sogar vorbeugen. Viele Anwender berichten zudem von einem intensiverem Geschmacksempfinden, weniger Mundtrockenheit und geschmeidigeren Lippen.

So funktioniert's: Ölziehen mit ALONI-Olivenöl

1. Vorab die Zunge mit einem Löffel oder einem speziellen Zungenschaber von Belägen säubern.
2. Einen Esslöffel ALONI-Olivenöl in den Mund nehmen und es 5–10 Minuten lang hin und her bewegen. Dabei das Olivenöl auch durch die Zähne ziehen - daher der Name „Ölziehen“. Wer mag, kann auch leicht damit gurgeln.
3. Da sich das Öl mit Speichel vermischt, nicht mehr als einen Esslöffel Olivenöl in den Mund nehmen – die Flüssigkeit wird im Mund ohnehin mehr.
4. Anschließend das Olivenöl in ein Stück Küchenpapier ausspucken und den Mund gründlich mit lauwarmem Wasser ausspülen.
5. 🙄 Ölziehen ja - Abfluss nein! Bitte das gebrauchte Olivenöl nicht ins Waschbecken spucken - eure Umwelt dankt es euch.
Warum? Weil Speiseöle in der Kläranlage nur schwer abgebaut werden können. Deshalb **besser so**: Das Öl einfach in ein Stück Küchenpapier spucken und in den Restmüll geben.

Das Ritual des Ölziehens ist einfach, wohltuend und ein wunderbarer Start in den Tag – und es bringt Sie Ihrem Wohlbefinden ein kleines Stück näher.

Quelle: „Das große Ayurveda Buch“ von Kerstin Rosenberg, Gräfe und Unzer Verlag, 2004

...dies und das – von uns

Das Frühjahr war in diesem Jahr bis in den Mai hinein ungewöhnlich wechselhaft. Die Temperaturen blieben angenehm kühl - ganz anders als im Vorjahr - und es fiel immer wieder ergiebiger Regen. Endlich erreichte die Feuchtigkeit auch tiefere Bodenschichten - ein echter Segen für die Olivenbäume und die übrige Vegetation.



Die Olivenbäume dankten es mit einer üppigen Blüte und reichlich Fruchtansatz. Wenn der Sommer nicht allzu heiß und trocken wird, dürfen wir auf eine richtig gute Ernte hoffen!

+++++

New Orleans-Flair in Kardamili

Schon Homer pries unseren Nachbarort Kardamili als eine der sieben lebenswerten Städte Griechenlands. Wüsste er, dass heute dort jährlich ein Jazz-Festival stattfindet - er sähe seine Worte wohl eindrucksvoll bestätigt.

Beim nunmehr 11. Kardamili-International-Jazz-Festival wurde unser kleiner Nachbarort an der Mani-Küste wieder 14 Tage lang zu einem Treffpunkt für Musikliebhaber von Jazz, Blues und Rock aus aller Welt - und wir mittendrin!

Eröffnet wurde das Festival mit einer stimmungsvollen Parade im Stil der legendären Jazz-Combos aus New Orleans - von der Platia bis zum Veranstaltungsort am Meer. Die Musiker, allesamt aus Norwegen, gehören zur Gründungsgeneration des Festivals und sorgten für einen Auftakt voller Rhythmus und Lebensfreude.



Eröffnungsparade des Jazz-Festivals durch den Sarpsborg Jazz Club aus Norwegen



Abschlussveranstaltung Jazz-Festival, Taverne 'Bierbar', Kardamili

+++++

Was wir gerade tun:

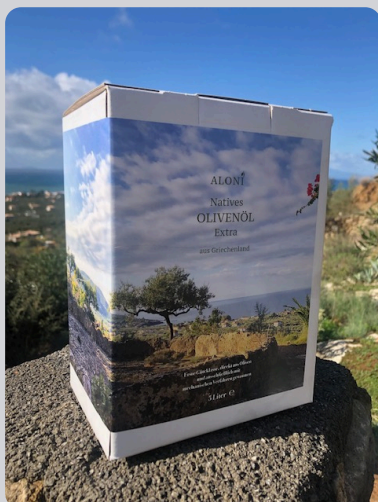
- den Olivenbäumen den letzten Rückschnitt verpassen
- Einsetzen von biologischen Fallen zum Schutz der Oliven gegen die berüchtigte *Dakos*-Olivenfliege
- Restaurieren unserer wettergeplagten Gartenmöbel
- Anbringen der Sommerbeschattung rund ums Haus
- Und: Wir haben das Haus gestrichen - von Kopf bis Fuß!



Zwischendurch gab es eine willkommene Verschnaufpause: unser erster Familienbesuch im Juni hat uns sehr gefreut und gutgetan 💖!

+++++

Aloni Olivenöl - die nächste Lieferung kommt!



Unsere erste Lieferung im April war schneller vergriffen als gedacht - ganz herzlichen Dank für euer Vertrauen.

Wichtige Infos dazu:

- Ihr habt beim letzten Mal nicht bestellt?
- Oder ihr merkt jetzt schon, dass eure Vorräte nicht bis zur Lieferung im nächsten Jahr reichen?
- Dann ist jetzt die Gelegenheit zur Nachbestellung!
- Wir organisieren derzeit eine neue Lieferung; die letzte in diesem Jahr.

👉 Die neue Charge ist **bis Ende Dezember 2026 haltbar**.

👉 Die **Auslieferung erfolgt Anfang August**.

👉 **Vorbestellungen sind möglich bis zum 30. Juni 2025** - direkt über unsere Bestellseite:

aloni-olivenoel.de

++++news+++news+++news++++

Unser ALONI Olivenöl gibt es jetzt auch auf dem Wochenmarkt in Münster zu kaufen



Jalaladdin Eshagi aus dem Iran und seine Frau Dorothea aus Westfalen sind seit vielen Jahren eine Institution auf dem Wochenmarkt in Münster. Gemeinsam bilden sie eine wunderbare Brücke zwischen Persien - dem Land der Märchen und Dichter - und dem bodenständigen Westfalen. Ihre liebevoll präsentierten, erlesenen Trockenfrüchte und Nüsse aus verschiedensten Ländern und hausgemachte Spezialitäten wie Studentenfutter, Professorenfutter, Elternfutter, Seelenfutter, Glücksgold oder Friedensgold sind längst Kult bei vielen Marktbesuchern. Nun ist auch unser ALONI Olivenöl dabei 😊. Wir freuen uns darüber!



jalalldor-markt.de



Strandtaverne, Kotronas

Das war's mal wieder aus Griechenland von uns. Wir wünschen euch einen schönen und entspannten Sommer.

Mit herzlichen Grüßen
Martina Schulz-Haider

+

Heinz Haider

Sie haben Fragen oder Anregungen? Schreiben Sie uns:

info@aloni-olivenoel.de

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**](#)

