

Inhalt

Zur Geschichte der Olive ... 13

Die große Bedeutung einer kleinen Frucht	14
Das Mittelmeer – Heimat der Olive	16
Der Siegeszug der Olive	19
Öl im antiken Griechenland	21
Von den Göttern für Götter und Menschen	23
Die mythischen Anfänge: eine Landschaft, eine Stadt, eine Göttin	28
Tempel, Kultstätten und Spiele	33
Damals, als es sonst nirgends auf Erden Ölbäume gab, als in Athen	37
Olivenkultur und Polis	39
Wie demokratisch ist die Olive?	42
Heilige Bäume – heiliges Öl	44
Verwüstungen und Ölbaumwunder	48
Brot, Spiele und Öl – Olivenanbau im Römischen Reich	50
Zivilisation versus Barbarei	53
Das „römisch-barbarische“ Ernährungsmodell	58

Der Baum des Lebens ... 63

Anbau und Pflege	65
Pflücken, schlagen, rütteln, kämmen – die Olivenernte	70
Mörser, Mühlen und noble Methoden der Ölgewinnung	73
Die Olive – ein kleines, rundes Wunder	75
Raffiniert, aber nicht gerade fein	77
Ein heißer Tipp: „nativ extra“	78
Olivenöl – Güteklassen, die der Konsument im Geschäft findet	81
Die wichtigsten Tests	83
Zur Aufbewahrung	86

Gesundheitsgeheimnis Olivenöl ... 87

Olivenöl und koronare Herzkrankheit	90
Auf welche wissenschaftlichen Studien stützt sich die Annahme, dass Olivenöl einen positiven Effekt auf die Herzgesundheit hat?	93
Olivenöl und Blutgerinnung	99
Woraus besteht Olivenöl?	100
Warum ist die oxidationshemmende Wirkung von Inhaltsstoffen des Olivenöles so wichtig?	101
Olivenöl und LDL-Oxidation	102
Olivenöl und Bluthochdruck	103
Olivenöl und Hirnleistung	105
Olivenöl und Diabetes mellitus	106
Olivenöl und rheumatische Gelenkerkrankungen	109
Olivenöl und Übergewicht	110
Was kann Übergewicht alles bewirken?	112
Welche Ernährungsgewohnheiten sind es nun, die uns zu Schwergewichtlern machen?	113
Olivenöl und Verdauung	113
Olivenöl und Krebserkrankungen	115
Olivenöl und andere Erkrankungen	118
Verlängerung der Lebenserwartung	118
Olivenöl in der Volksmedizin	119
Atembeschwerden und Bronchitis	119
Mund- und Rachenhygiene	119
Oliven-Johanniskraut-Öl	120
Schlussbemerkung	122

Schönheitsgeheimnis Olivenöl ... 123

Ein altes Hausmittel neu entdeckt	124
Die Sonne – Pflege und Schutz	126

Sonnenschutz und Hautkrebsrisiko	128
Gefährlicher Sonnenschutz mit Hilfe der Nanotechnologie	129
Schön mit Olivenöl – Haut- und Haarpflege	129
Babypflege	139
Bio-Oliven-Naturkosmetik	145
Die Herstellerfirma	146
Für wen und welche Haut?	147
Forschungsstudie bestätigt: Mani Bio-Olivencreme hat positive Wirkung bei Hautreizungen	147
Olivencreme als Kälteschutz	148
Zahncreme mit Olivenöl	149
Mani Bio-Oliven-Hautbalsam Sensitiv	149



Die Faszination der mediterranen Lebensart und Küche ... 151

Kochen mit Olivenöl – der Geschmack des mediterranen Goldes 156

Olivenöl-Rezepte ... 159

Saucen, Dips & Co.	162
Skordalia	162
Pesto	163
Pesto & Co.	164
Mediterrane Tomatenmayonnaise	165
Olivenschaumsauce	165
Essig-Olivenöl-Marinade (Vinaigrette)	166
Oliven-Kräuter-Öl	166
Paradeissoße	167
Tamarillochutney	168
Vorspeisen, Suppen & Brote	169
Traditionelle griechische Rezepte	169
Riganopsomo	169
Patates Tiganites Me Trimeni Kefalograviera	169
Feta Psiti	170
Piperies Psites Gemistes Me Feta	170
Vollkornbrote	171
Klare Gemüsesuppe	172
Salate	173
Salata Me Tomates. Elies Kai Kapari	173
Hirtensalat	174
Oktopus-Salat	175
Salat von Meeresfrüchten mit Oliven-Zitronen-Öl-Vinaigrette	176
Toskanischer Brotsalat	178
Wildkräutersalat	179
Rosenblütensalat	180
Tomatenbrotsalat mit gebackenem Ziegenkäse	181

Vegetarisches	182
Zucchini-Gratin	182
Eierschwammerlgulasch	183
Spargel in Olivenöl mit Zitrone und Parmesan	184
Kartoffel-Oliven-Püree	185
Artischockenrisotto	186
Olivengnocchi mit Blattspinat und Tomaten	187
Spaghetti mit Blüten-Bärlauch-Pesto	188
Gemista – gefüllte Tomaten und Aubergine	189
Muschelnudeln gefüllt mit Ratatouille	190
Fisch & Meeresfrüchte	192
Gefüllte Sardinen	192
Karpfen im Mandelmantel	193
Bio-Saibling mit Petersilerdäpfel, Mayo-Dip & gemischtem Salat	194
Warm marinierte Spaghettini mit eingelegten Gemüsen und Sardinen	195
Thunfischrilette	196
Garides Jouvetsi – überbackene Garnelen	196
Fleisch & Geflügel	197
Fleischlaberl	197
Schweinsfilet in Rucolasoße	198
Kalbsgulasch	199
Entenbrust mit Mais-Curry-Risotto	200
Lamm-Stifado	202



Eine Reise in die Mani ... 203

Auf der Suche nach dem besten Olivenöl der Welt	204
Oliven, Feigen, Wehrtürme und Piraten	205
Ein unbeugsames Volk	208
Blutrache und Ölgeschichten	211
Der Glücklichste unter den Sterblichen	214
Die Bilanz: ökologisch und nachhaltig	220

Literatur ... 224

Belletristik	224
Literatur über Oliven	224
Medizinisches und Ernährungswissenschaftliches	224
Geschichtliches	225
Naturkosmetik	225

Autoren ... 226

Danksagung ... 227

Bildnachweis ... 228