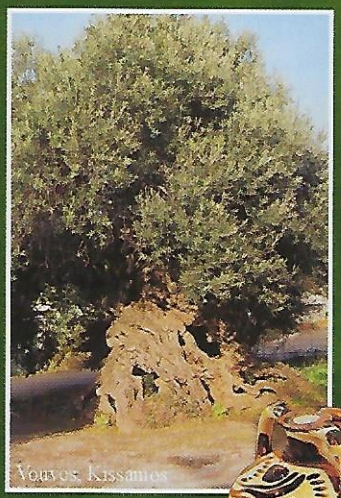
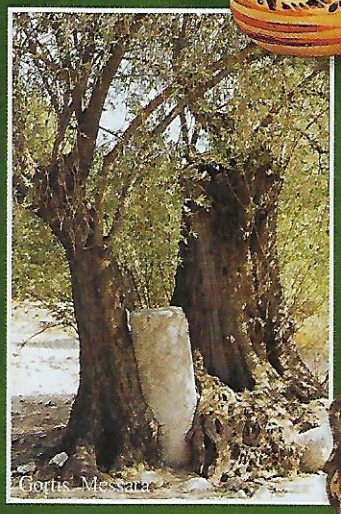
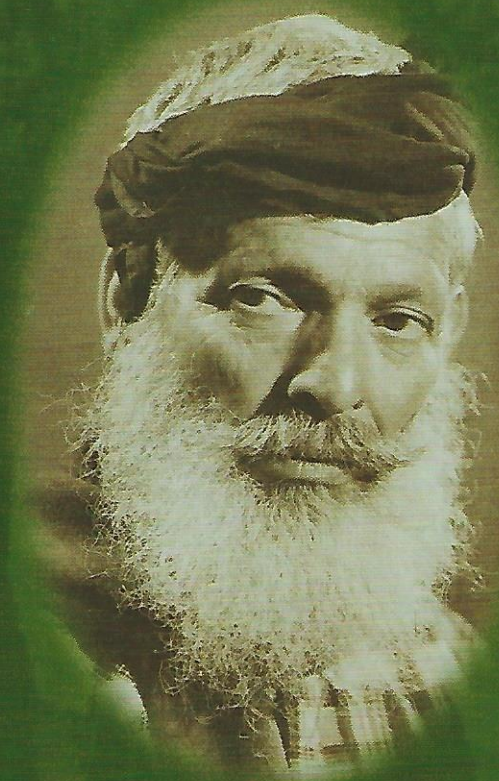
VEREIN DER ÖLBAUMKULTIVIERENDEN GEMEINDEN KRETAS
SEDIK
Baum
Frucht
Öl
Ideogramme für den Ölbaum in Linear B-Schrift auf Kreta (1400 v. Chr.)

KRETISCHES OLIVENÖL

Geschichte - Kultur
Qualität - Gesundheit


Vouves Kissamos


Gortis Messara



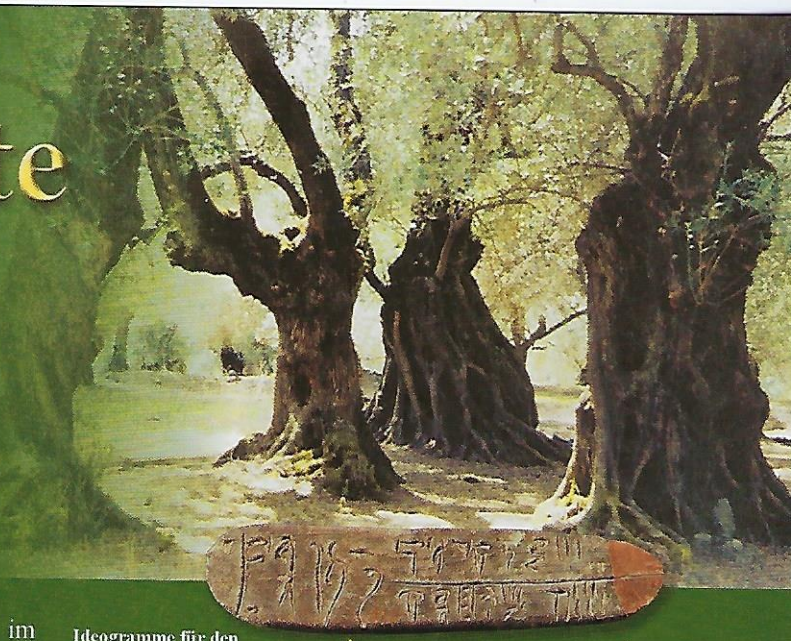
Das Geheimnis Der Langlebigkeit !

Kavousi Ierapetra

Eandanos Selino

Geshichte

Versteinerte Ölblätter, ca. 50-60 tausend Jahre alt.

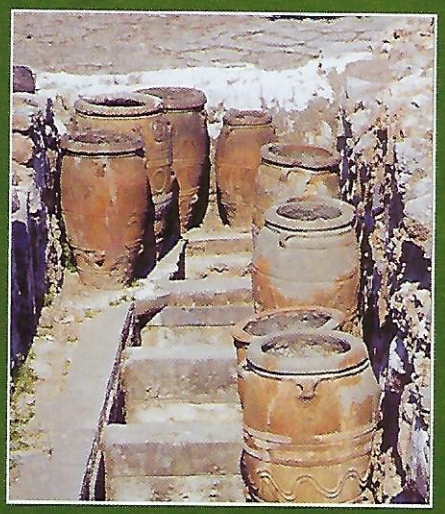


Der Ölbaum tauchte zuerst im 3. Jahrtausend v.Chr. im Vorderen Orient auf und verbreitete sich dann über die ägäischen Inseln, Griechenland und das ganze Mittelmeergebiet. In den letzten Jahren hat Prof. E. Belitzelos an den Wandungen von Kaldera auf Santorin und etwas später auf Nisyros versteinerte Ölblätter (Olea europea) entdeckt, die 50 bis 60 tausend Jahre alt sind; diese Funde sind Zeugnisse der pflanzlich-biogeographischen Existenz des Ölbaumes schon tausende von Jahren früher im weiterem Ägäisgebiet.

Schon in der Jungsteinzeit (6000-3000 v.Chr.) sollen die ersten Bewohner Kretas die Früchte der wilden Ölbäume (Olea oleaster) zusammen mit anderen Früchten geerntet und gegessen haben.

Später, im 3. Jahrtausend v.Chr. fing auf Kreta die Kultivierung des Ölbaumes an, während die systematische Züchtung im 2.Jahrtausend v.Chr. beginnt.

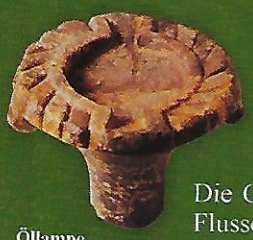
Der Ölbaum spielt eine wichtige Rolle nach 2000 v.Chr. im minoischen Kreta; er hat eine besondere Stelle in der Wirtschaft vom Knossos-Palast und bald danach in der Wirtschaft und im Leben des mykenischen Hellas.



Pithoi (Vorratsgefässe) in den Magazinräumen von Knossos.

Olivenöl wurde in minoischer Zeit auf Kreta vielfach verwendet; parfümiert oder nicht diente es zur Salbung des Körpers, im Kult, als Heilmittel, als Schmieröl oder als Brennmaterial.

Öllampe aus Sifia



Öllampe aus Malia

Ideogramme für den Ölbaum in Linear-A- und Linear-B-Schrift.

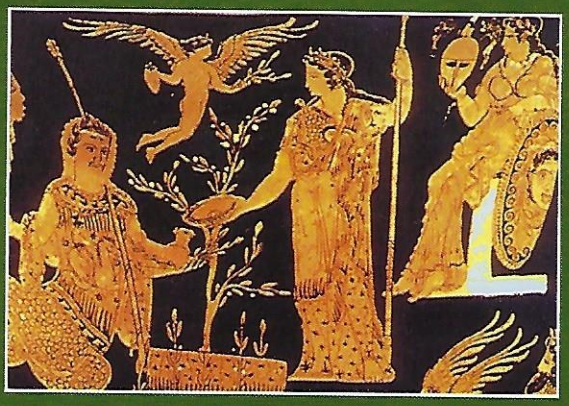
Ideogramme mit den Abbildungen von Ölbaum, Oliven und Öl auf den in Linear-A- und Linear-B-Schrift beschriebenen Tafeln zeigen die Beziehung der Minoer zu dem Ölbaum und dessen Produkte seit 1800 v.Chr.

Oliven aus Kato Zakros

Zahlreiche archäologische Funde bezeugen wie hochgeschätzt der Ölbaum im minoischen Kreta war. Fresken, Werkzeuge, Anlagen und Inschriften sprechen für eine intensive Beschäftigung der Minoer mit der Produktion, der Lagerung und dem Handeln der Olivenöls seit 1700 v.Chr.

Ein Becher mit ganzen Olivenkernen (1450 v.Chr.) wurde in einem Brunnen im Palast von Zakros, auf Ostkreta gefunden und belegt die Existenz der Oliven als Nahrungsmittel der Kreter der minoischen Zeit.

In späterer Zeit, von 700-400 v.Chr. nehmen Oliven und Olivenöl eine besondere Rolle im gesamten Griechenland ein. Anaxagoras und Empedokles forschen die Geschichte des Ölbaumes, Aristoteles beschreibt die Züchtung, Solon beschützt den Baum durch seine Gesetzgebung und Platon lehrt unter dessen Schatten.



Die Göttin Athena, die nach dem Mythos an den Ufern des Flusses Triton auf Kreta geboren wurde, gewinnt, wie uns von der griechischen Mythologie bekannt ist, beim Streit mit Poseidon um den Namen der Stadt Athen und schenkt den Menschen einen Ölbaum als Symbol für Frieden, Weisheit und Wohlstand.

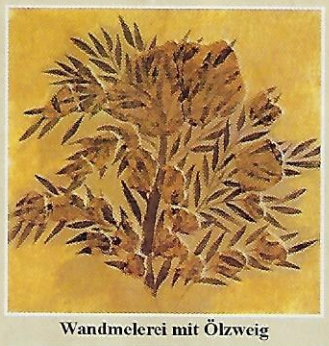
Kultur

Ölbäume auf dem Fresko "Tanz im heiligen Hain"- Knossos

Pithamphora aus der Insel Psira

Ölzweige und -blätter tauchen häufig auf den Vasenbildern der minoischen Zeit auf. Ein charakteristisches Beispiel ist die Pithamphora aus der kleinen Insel Psira, an der Küste der nordöstlichen Kreta (1600-1500 v.Chr.); die Dekoration besteht aus Rindschädeln und Öltriebe auf jeder Gefässeite. Ferner bildet die Trinkschale aus Knossos (1600-1500 v.Chr.) mit blühendem Ölzweig ein weiteres Beispiel; beide befinden sich im Iraklion Museum.

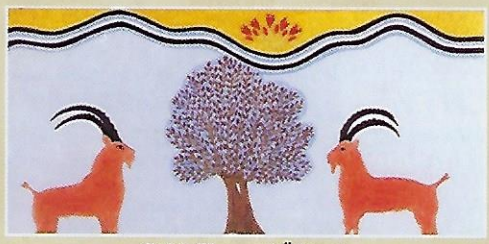
Der Ölbaum bildet ein beliebtes Thema der minoischen Kunst. Bäume, Zweige und Blüten werden auf viele Fresken und Reliefdarstellungen abgebildet, die im Knossos-Palast ans Licht kamen und sich heute im Iraklion Museum befinden. Die Wandmalerei mit wilden Tieren an einem Ölbaum, die Reliefdarstellung mit dem Stier und dem Ölbaum auf dem ersten Stockwerk vom Nordeingang im Knossos-Palast, die Wandmalerei "Tanz im heiligen Hain" und weitere Darstellungen mit Zweigen und reliefierte Ölbaumfrüchten, blühendem Zweig, Ölbaumlaub u.ä. sind einige der bekanntesten Ölbaumabbildungen.



Wandmelerei mit Ölzweig

Schmuckstücke mit vergoldeten Ölblättern aus der Insel Mochlos

Der Ölbaum bildete ein häufiges Thema in der Goldschmiedekunst der minoischen Zeit. Charakteristisch ist das berühmte Schmuckstück, das aus einem Bündelchen von goldenen Ölblättern besteht und in der Nekropole der Vorpalastzeit auf der kleinen Insel aussehalb der heutigen Siedlung Mochlos, nördlich vom Dorf Lastros in Sitia ans Licht kam.



Wilde Tiere und Ölbaum

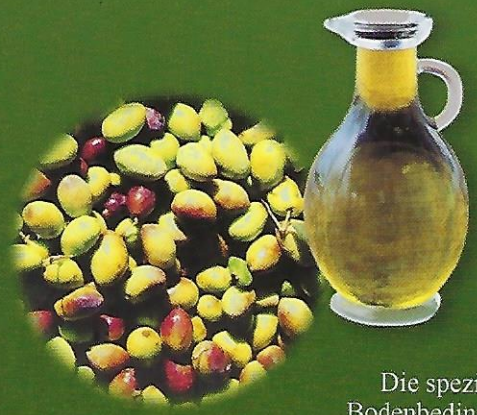
Blühendes Ölzweig

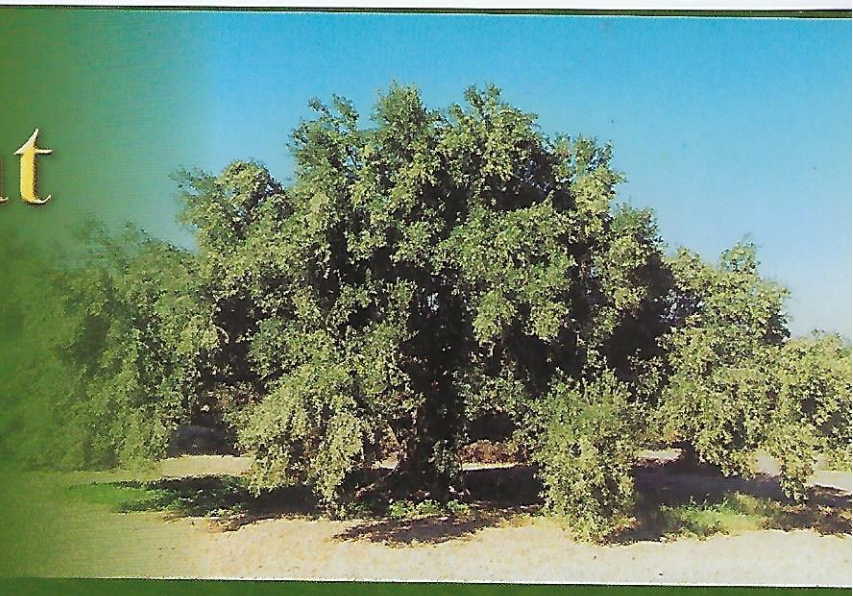
Wandmelerei mit Ölzweig

Stürmender Stier und Ölbaum

In den Olympischen Spielen, die 776 v.Chr. neu organisiert wurden, waren die Sieger mit dem "Kotinos" bekränzt; es handelte sich um einen Kranz, der aus Zweigen geflochten war, die man immer von demselben Heiligen Ölbaum, dem sogennanten "Kallistefanos" (d.h. für schöne Kränze) abgeschnitten hatte. Später, bei den Panathenäen (600 v.Chr.) erhielten die Sieger speziell angefertigte und mit bemaltem Dekor versehene Amphorae, die grosse Ölmengen enthielten; das Öl stammte von den heiligen Ölbäumen, den sogenannten Moriai, aus dem Besitz Athenas.

Qualitat

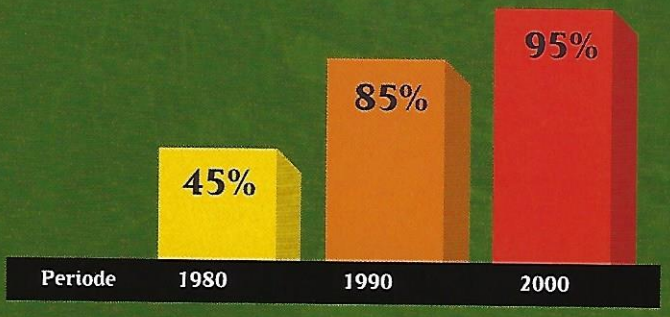




Die speziellen Klima- und Bodenbedingungen auf Kreta und vor allem die Sonnenscheindauer sowohl im Sommer als auch im Herbst, die richtige Anwendung der Feststellungen der lokalen Forschung und die Vorliebe der Kreter für die Oliven und das Öl brachten zu einer enormen Verbesserung der Qualität!

Mehr als 95% der kretischen Ölproduktion gehört dem besten Qualität "Extra Natives Olivenöl".

Prozente vom "Extra Nativen" Olivenöl in der Ölproduktion Kretas



QUALITATIVE KLASSIFIZIERUNG VOM OLIVENÖL

Entscheidend ist die Rolle vom Olivenöl bei dem Geschmack und der Gesundheit. Deshalb sollte der Verbraucher die Qualitättypen unterscheiden können und demnach wählen.

Das Olivenöl umfasst heute folgende Kategorien:

NATIVES → Unterscheidet sich je nach Ölsäuren in:

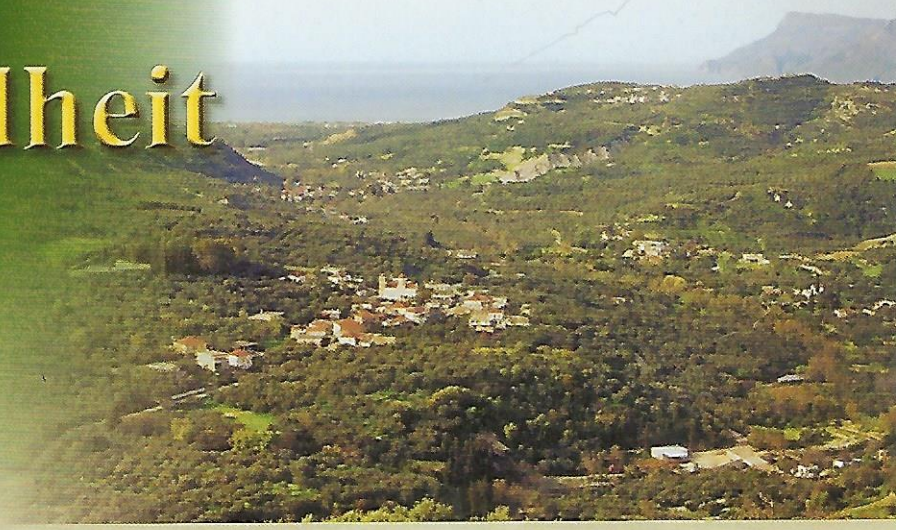
- **EXTRA NATIVES** Ölsäure < 0,8 %
- **AUSLESE NATIVES** Ölsäure <1 ,5%
- **GEWÖHNLICHES NATIVES** Ölsäure < 2,0%

Das Olivenöl wird nur mit mechanischen Verfahren aus den Früchten produziert, wodurch die natürlichen Charakteristika nicht verwandelt werden

INIERTES → **Es ergibt sich aus minderwertigen (nicht essbaren Olivenölen) nach deren Bearbeitung mit verschiedenen natürlich - chemischen Methoden**

OLIVENÖL → **Es handelt sich um Verschnitte aus Raffinierten und Native Olivenölen in nicht festgelegtem Verhältnis**

Gesundheit

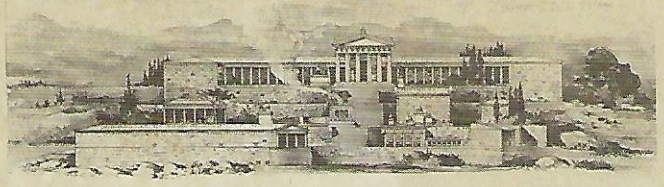


DIE ALTEN GRIECHEN

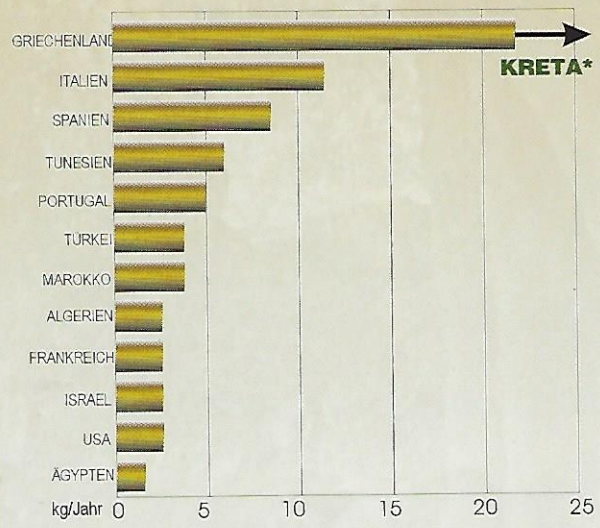
Die Griechen betrachteten das Native Olivenöl als wohltuend für die Gesundheit und empfehlten es in vielen Fällen, wie beispielsweise:

- Hauterkrankungen
- Verursachung vom Erbrechen
- Wunden und Verbrennungen
- Ohrenentzündungen
- Frauenkrankheiten
- Geburtskontrolle

*Nach den Schriften Hippokrates', des Vaters der Medizin, galt das Olivenöl als besonders wohltuend bei mehr als 60 medizinischen Zwecken.



OLIVENÖLKONSUM AUF KRETA



*Auf Kreta wird jährlich über 25 Kilo Olivenöl im Durchschnitt pro Person verbraucht; das ist der höchste Konsum in der ganzen Welt!

DIE MODERNE MEDIZIN

Die moderne Medizin bestätigt heute die Tatsache, dass das Native Olivenöl für viele Krankheiten wohltuend ist, wie:

- Herz - und Gefässleiden
- Vorbeugung für Brustkrebs
- Vorbeugung für Prostata-Carzino
- Kontrollierung vom Magengeschwür
- Kontrollieung von Diabetes Mellitus
- Sexuelle Potenz
- Diät für Kinder und Athleten
- Diät für ältere Leute

DAS GEHEIMNIS DES LANGLEBIGKEIT DER KRETER

Die berühmte Studie des sieben Länder ("Seven Countries Study by Keys"), die Ancel Keys skizzierrte, wurde 1980 publiziert; nach dieser Studie sind die Kreter die gesündesten Menschen der Welt. Krebs- und Herzkrankheiten waren selten; in einer Menge von 100.000 Menschen waren die Todesfälle aus diesen Ursachen nur 9 auf Kreta gegen 466 in Finland. Dies ist auf die Ernährung der Kreter zurückzuführen, derer Hauptbestandteil das Olivenöl ist.

Das ist also
das Geheimnis der Langlebigkeit
der Kreter!

Das Olivenöl in der Kretischen Ernährung

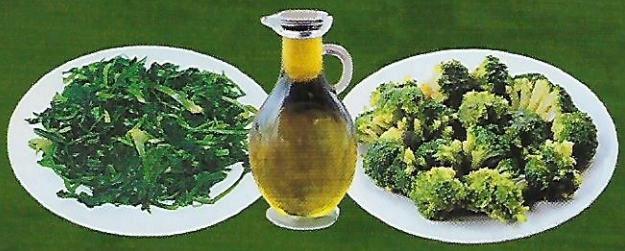
Die Verwendung vom Olivenöl in den kretischen Küche beginnt in uralten Zeiten. Die Tontafeln in Linear-A- und Linear-B-Schrift bezeugen die Tatsache, dass die Minoer spätestens seit 1800 v.Chr. das Olivenöl in ihrer Ernährungsweise verwendeten. Heute verzehren die Kreter viel Natives Olivenöl bei der Zubereitung vom Essen. Zahlreich wird es in den Salat verwendet, in die Pfannengerichte (Fisch, Kartofelln u.s.w.), in die gekochten Widgemüse, in Suppen, in die Ölgerichte, in die Süssigkeiten sowie in das Schweinefleisch!

SALAT

Der Salat aus frischem Gemüse bildet ein unabtrennbares Bestandteil der kretischen Küche. Dazu wird frisches Extra Natives Olivenöl gebraucht.

GEKOCHTES

Die gekochten Wildgemüse und Hülsenfrüchte sind die Basis der kretischen Ernährung. Dazu wird frisches Extra Natives Olivenöl gebraucht.



GEGRILLTES

Gegrillte Fische und Fleisch bilden einen Teil der kretischen Küche. Dazu wird Extra Natives Olivenöl gebraucht.

PFANNENGERICHTE

Das Extra Native Olivenöl ist unvergleichbar für alle Pfannengerichte. Grund dafür ist nicht nur die Widerstandsfähigkeit vom Olivenöl an hohen Temperaruren, während andere Ölsorten sich in schädligen Verbindungen zersplittern, sondern auch der viel bessere Geschmack vom Olivenöl. Die Tatsache, dass das Olivenöl nach 2-3 Verwendungen leicht schwarz wird, bildet keinen Nachteil. Im Gegenteil, das zeigt die Natürlichkeit des Produktes. Denn genau diese schwarze Färbung stammt vom "Grillen" der natürlichen Farbsubstanzen, die im Olivenöl beinghaltet sind und in anderen Ölsorten, wie beim Raffinierten Olivenöl und beim Kernöl nicht zu finden sind.

Natürlich ist das Native Olivenöl etwas teurer als die Raffinierten Olivenölen oder Kernölen, die.... nicht schwarz werden. Aber es lohnt sich!

ÖLGERICHTE

Die Ölgerichten, die aus verschiedenen Kombinationen von Gemüse (Bohnen, Zucchini, Auberginen, Okra) mit Kartoffeln oder/und Fleisch zubereitet werden, sind unvergleichbar wenn sie mit Extra Nativem Olivenöl gekocht werden.

VEREIN DER ÖLBAUMKULTIVIERENDEN GEMEINDEN KRETAS (SEDIK)

Hania 08210 83320/1 FAX: 08210 83322 - Rethimno 08310 58504 - Iraklio 0810 225576 - Ag. Nikolaos 0841 26554

E-mail: acomcha@otenet.gr

Text - Fotos (ausser den archäologischen): Dr. Nik. Mihelakis