



Informationen für Naturreisende und Wanderfreunde:  
Πληροφορίες για τους ταξιδιώτες φύσης και τους κινούμενους φίλους:

## Das "flüssige Gold" Kretas: Olivenöl (Nektar der Götter)



Der Olivenbaum und seine Produkte begleiten und prägen die Kultur der Völker rund um das Mittelmeer seit über 6000 Jahren, von der Antike bis Heute. Der Echte Ölbaum (*Olea europaea*) und seine Früchte gehören (neben Getreide und Wein) zu den ältesten Nahrungsmitteln der Zivilisation. ATHENE, die Schutzgöttin des Ölbaums ist zugleich auch die Göttin der Weisheit, ARISTOTELES philosophierte über den Baum und PLATO schätzte die Oliven mehr als jedes andere Nahrungsmittel.

Auf Kreta gibt es nach letzten Erhebungen über 20 Millionen Olivenbäume, deren Früchte in über (geschätzten) 5000 Ölmühlen verarbeitet werden; Kreta produziert fast 40 % der gesamtgriechischen Olivenölproduktion. Wenn der Wind die kleinen Blättchen des Ölbaumes wendet, "laufen silbrige Wellen von der Küste bis ins 800 m hohe Vor- gebirge". Für etwa 1 Liter Olivenöl benötigt man ca. 4-6 Kilogramm Oliven. Die Olivenernte beginnt nach dem 21. November und dauert etwa bis Ende Februar.



Nachdem HERAKLES heute nicht mehr (wie er es der Sage nach im Antiken Hellas tat) auf die Erde kommt und mit seinem Stab einen Ölbaum aus der Erde hervorzaubert, müssen die Menschen auf Kreta ihre Olivenplantagen (Abb. links.) selber pflegen: Boden lockern, gießen, düngen und beschneiden. Öl-bäume können sehr alt werden und tragen ab dem 7. Jahr erstmals Früchte (Abb. rechts). Die unterschiedliche Farbe der Oliven zeigt den Reifegrad; die grünen Oliven sind unreif, die schwarzen sind Erntereif. Der durchschnittliche Ernteertrag liegt bei 40 Kilogramm Oliven pro Baum.

Fotos: H. Eikamp (12/2004)



Auf Kreta werden die Oliven nach wie vor Jahrtausenden geerntet – nämlich von Hand, auch wenn dabei heute kleinere technische Geräte zum Einsatz kommen. Das ist auch gut so, denn das beste und hochwertigste Olivenöl ist und bleibt jenes aus handverlesenen Oliven. Das Pflücken ist eine mühevoll und zeitintensive Arbeit und auch auf Kreta sind immer weniger junge Leute bereit, in die Fußstapfen ihrer Eltern und Großeltern zu treten, um dieser alten Tradition den Fortbestand zu sichern.

Fotos: U. Kluge (12/2004)



ΦΥΓΟΚΕΝΤΡΙΚΟ ΕΛΑΙΟΥΡΓΕΙΟ  
«ΝΤΟΕΤΣ»

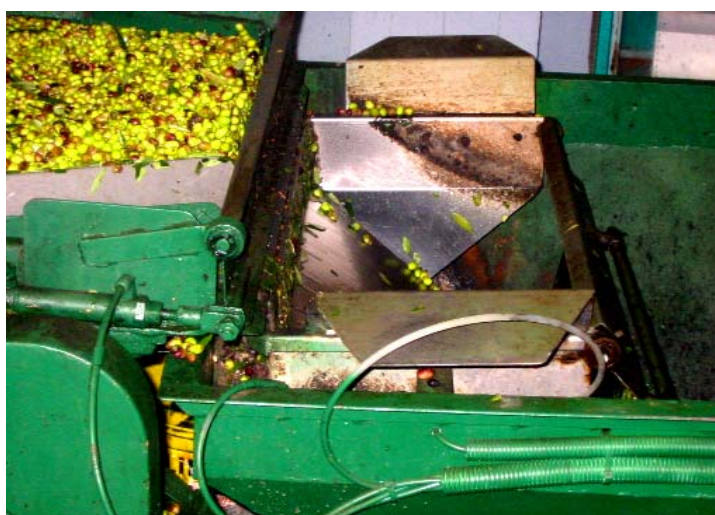
**Ο ΛΕΥΤΕΡΑΚΑΣ**  
ΤΑΧΕΙΑ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ

*Αναλαμβάνουμε τη μεταφορά των ελιών και του λαδιού από οποιδήποτε.*

ΓΟΥΒΕΣ ΠΕΔΙΑΔΑΣ  
Ελαιουργείο τηλ.: (0897) 41.386 • Οικία τηλ.: (0897) 41.358, 41.307, 42.427

Zwei Ölmöhlen in Gouves, rd. 18 km nordöstlich von Iraklion. Die Abb. links zeigt eine Ölmühle der "modernen Art" und rechts, "aus früheren Tagen", wobei der sogenannte "Ölkuchen" (die Rückstände beim Pressen) direkt an der Mühle gelagert werden. Er dient heute als Dünger, Viehfutter oder Heizmaterial. Selbstverständlich haben sich die technischen Methoden der Herstellung von Olivenöl über die Jahrhunderte hinweg nachhaltig verändert. Gleich geblieben ist hingegen der hohe Qualitätsstandard: Kretisches Olivenöl wird stets rein und ohne jegliche Zusatzstoffe kalt gepresst.

Fotos: H. Eikamp (12/2004)



Am Verfahren der Öl-gewinnung hat sich nicht viel verändert, nur die Gerätschaften sind heute andere: die schweren Mahlsteine werden heute nicht mehr von Hand oder Eseln bewegt, sondern elektrisch betrieben und die Pressung erfolgt hydraulisch. Die Oliven werden zuerst vom Blattwerk befreit und gewaschen (siehe obere Bildreihe), um dann einem so genannten "Endlosschnecken-system" zugeführt zu werden. Im "Kollergang" werden die Früchte zu einem zähen Brei zerquetscht, der dann gepresst wird. Bei der Pressung entsteht eine Emulsion aus Öl und Fruchtwasser, deren Bestandteile in einer Zentrifuge voneinander getrennt werden (siehe dazu untere Bildreihe).

Fotos: H. Eikamp

Auf Kreta decken die Menschen ca. 42 % ihrer Kalorienzufuhr durch Fett, fast ausschließlich Olivenöl, dennoch gibt es im europäischen Vergleich die niedrigste Rate von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Olivenöl besitzt nämlich die ideale Kombination an Fettsäuren, um den Cholesterinspiegel im Zaum zu halten; die ungesättigten Fettsäuren verringern den Gehalt des schädlichen LDL-Cholesterin und erhalten gleichzeitig das gute HDL-Cholesterin. Kretisches Olivenöl ist nicht nur ein Nahrungsmittel, es wirkt auch umfassend als Medizin.