



**Kräuterwissen**

# Olivenbaum

*Olea europaea* Ölbaumgewächs = Oleaceae



## Geschichte, Botanik und Kultur

Die Griechen und die Römer pflanzten zu Ehren der gefallenen Soldaten und Legionäre ganze Olivenhaine an.



## Verwendung in der Naturheilkunde und Küche

Nicht nur in der Volksheilkunde und der Küche – auch als kosmetische Anwendung hat das Olivenöl eine rechte Bedeutung erlangt.



## Rezept

Polenta mit Oliven



## Geschichtliches

Der Olivenbaum – als Symbol des Friedens. Die Geschichte des Olivenbaumes reicht tausende von Jahren zurück. Archäologische Funde von Kernen der frühen Wildform der Olivenbäume sollen über achttausend Jahre alt sein. Ab wann fruchtbare Gartenoliven kultiviert wurden, kann nicht hinlänglich nachgewiesen werden. Es finden sich aber bereits in der Bibel Hinweise, welche auf frühe Kulturformen der heutigen Olivenbäume hinweisen. In der jüdischen Kultur genoss der Olivenbaum sehr hohes Ansehen, als Speise- wie auch als Körperpflege und als oberstes Gut, als Opfergabe für die Götter. Der Olivenbaum gilt als Symbol von Macht, Reichtum, Kraft und Unsterblichkeit. Auch hier finden sich in alten Schriften zahlreiche Hinweise, dass dieser Baum in den verschiedensten Kulturen als hochangesehenes Heiligtum gegolten hat. Der 23. September gilt als Tag des Olivenbaumes und es ist nicht erstaunlich, dass an diesem Tag auch bedeutende Könige, Politiker, Künstler und Schriftgelehrte geboren wurden.

## Botanik und Kultur

Der Olivenbaum kann gut und gerne 1000 Jahre oder auch älter werden. Er ist ein knorriger und gebeugter «Geselle», welcher sehr langsam wächst, im Alter aber auch Höhen von gut 20 Metern erreichen kann. Seine stark verzweigten Äste winden sich symbolisch himmelwärts. Seine ledrigen Blätter leuchten in einem sanft grünen Farbton, welche auf der Unterseite silbrig glänzend ist. Der Olivenbaum – ein wahrer Lebenskünstler, mit einem enormen und schier unsterblichen und erstaunlichem Lebenswillen. Selbst wenn der Baum in seinem Kern abgestorben ist, treiben immer wieder neue Äste aus dem Holz. «Neues Leben aus alten Ruinen», dies kann man dem Olivenbaum wahrlich nachsagen. Die kleinen Blüten werden meistens durch den Wind und in eher seltenen Fällen aber auch durch Insekten befruchtet. Nach einigen Wochen reifen aus den befruchteten Blüten eine schöne und längliche Frucht. Unreife Früchte sind übrigens grün, während die reifen Oliven schwarz werden. Der Olivenbaum benötigt einen gut besonnten Standort. Am besten gedeiht er in einem durchlüfteten und leicht sandigen Boden. Er erträgt auch eine Trockenheit. In unseren Breitengraden empfiehlt es sich, diesen Baum als Kübelpflanze zu halten, da er nur bedingt winterhart ist. Die Hauptanbaugebiete in Europa und den angrenzten Mittelmeergebieten finden sich in Griechenland, den vorgelagerten griechischen Inseln, Italien, Spanien und Portugal. Aber auch in Tunesien wird dieser heilige Baum der Götter in grossen Olivenhainen angebaut.



## Verwendung in der Naturheilkunde

Viele naturheilkundliche Anwendungen sind im Laufe der Zeit leider verloren gegangen, da sie teilweise nur mündlich von Generation zu Generation überliefert wurden.

Die Eigenschaften des Olivenöls werden als antiseptisch, beruhigend, Fieber und Blutdruck senkend, und abführend beschrieben. Es verbessert zudem die Nierenfunktion.

Innerlich angewendet bei leicht fiebrigen Krankheiten, bei Nervosität, Verstopfung und bei Magengeschwüren wie auch bei Bluthochdruck. Bei trockener und schuppender Haut, hilft eine Lotion aus Olivenöl oder auch ein wohltuendes Oelbad. In der Kosmetik, als Räuchermittel, wie auch in der Holzverarbeitung, lässt sich der Olivenbaum seit alters her verwenden.

Bekannt ist auch, dass die Olive in der Bach-Blüten-Therapie bei geistiger und seelischer Ueberanstrengung – unterstützend – rasch Abhilfe und Entspannung bringen kann.

## Verwendung in der Küche

Die Frucht des Olivenbaumes ist sehr wertvolle und nährstoffreiche. Sie enthält nebst Oelen auch Enzyme, Vitamine, Farbstoffe, sowie eine Vielzahl von Spurenelementen.

Oliven in Salaten, Vorspeisen, Brotaufstrichen, Pasta, Tomaten und Auberginengerichten – sowie zu speziellen Pizzas – verarbeitet. Auch in Fischgerichten, Geflügel, wie auch zu einem feinen Risotto, Oliven sind überaus geschmackvoll und kreativ einsetzbar.

Als Bestandteil von Mayonnaise, feinen Dressings und Salaten ist das Olivenöl ein wichtiger und feiner Energielieferant, welcher aus einer gesunden und modernen Küche nicht mehr wegzudenken ist.



## Rezept

### Polenta mit Oliven

für 4 Personen als Hauptgericht mit Salat  
für ca. 6-7 Personen als Beilage zu Fleisch

1,2 l	Wasser
300 g	Maisgriess grob
1 ½ TL	Salz
100 g	Oliven (grün und schwarz), entsteint
2 EL	saurer Halbrahm

- Die Oliven in Ringe schneiden.
- Das Wasser aufkochen, Salz dazugeben, umrühren.
- Den Maisgriess einrühren. Auf kleiner Stufe etwa 40 Minuten kochen. Von Zeit zu Zeit umrühren.
- Am Schluss die Oliven dazugeben, 5 Minuten weiter kochen.
- Saurer Halbrahm darunter rühren.

