Olive

olea europea

zaytum (arab.), oliva (ital., span.), zeytin (türk.)

Kategorie

Pflanzen, Früchte, Nüsse und Samen

Beschreibung



olea europea

Der Olivenbaum (Olea europaea), von lateinisch oliva, auch Echter Ölbaum genannt, ist ein mittelgroßer, im Alter oft knorriger Baum aus der Gattung der Ölbäume (Olea), die zur Familie der Ölbaumgewächse (Oleaceae) gehört. Er wird seit dem 4. Jahrtausend v. Chr. als Nutzpflanze kultiviert.Der
Olivenbaum wächst als reich verzweigter, immergrüner Baum oder Strauch und erreicht (je nach Sorte) Wuchshöhen von 10 bis zu 20 Meter. Die wilden Olivenbäume sind kleiner als die Züchtungen. Junge Zweige sind etwas kantig. Die grüngraue, glatte Rinde junger Zweige, die Blattstiele und die Blattspreite sind intensiv silber-grau oder rostfarben beschuppt, die Rinde wird im Alter zu einer rissigen Borke.Der Olivenbaum benötigt viel Zeit zum Wachsen, kann jedoch mehrere hundert Jahre alt werden. Das älteste bekannte Exemplar in Vouves auf Kreta (Griechenland) wird auf 4000 Jahre geschätzt.
Die Olive ist eine mediterrane Steinfrucht. Sie ist wegen ihrer Bitterkeit roh nicht genießbar, aber nach mehrmaligem Einlegen in Wasser, bei dem die Bitterstoffe ausgeschwemmt werden, essbar. Echte Schwarze Oliven sind voll ausgereifte grüne (olivgrüne) Oliven. Oft werden jedoch grüne, mit Eisengluconat schwarz gefärbte Oliven verkauft. 90% der Oliven werden zu Olivenöl gepresst.



Olivenblüte

Wilde Olivenbäume (oleaster) wachsen noch heute in ihren Ursprungsländern, doch die bittere Frucht enthält mehr Stein als Fleisch. Der veredelte Olivenbaum produziert größere, fleischigere Früchte, die köstlich zu essen und ideal zum Auspressen des Olivenöls sind. Olivenbäume sind immergrün mit silbrigen Blättern und tiefen Wurzeln, Sie wachsen langsam, doch sie können sehr lange auf kargen Böden an Berghängen leben. Manche Bäume leben seit hunderten von Jahren und tragen noch immer Früchte. Der Baum blüht im Frühjahr, die Früchte werden spät im Herbst und bis in den Winter hinein geerntet. Der Olivenbaum zeigt, wie andere fruchtende Bäume auch, das Phänomen der Alternanz. Sein Fruchtertrag schwankt also in zweijährigem Rhythmus.

Nährwerte von 100 Gramm Oliven

Kalorien	143 kcal
Eiweiß	1,4 g
Fett	14 g

© 2026 coquina.de

Kohlenhydrate	2 g
Ballaststoffe	2,4 g

Herkunft

Wilde Oliven stammen ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum. Der Baum wurde erstmals, lange vor 3000 v. Chr., in Syrien oder Palästina angebaut und breitete sich dann langsam westwärts nach Kreta und Griechenland und nordöstlich nach Anatolien und Zentralasien aus. In der Forschung stand lange die Theorie im Raum, dass die Olive von Menschen in den Mittelmeerraum gebracht worden sei. Fossile Funde von Blattabdrücken von Olea europea auf der Insel Santorin widerlegen diese These. Die Blätter wurden von den Ascheablagerungen des Vulkans Thera bei einem Ausbruch vor 54.000 Jahren eingeschlossen.

Aroma

Trotz ihres bitteren, fast seifigen Geschmacks schätzen manche Leute die grüne wilde Olive als durchaus essbar. Alle anderen Oliven sind fleischig, rund oder oval und kommen in den verschiedensten Farbtönen vor: von allerlei Grüntönen über rosa und rötlich, weinrot, hell und schwarzviolett bis schmutzig braun und tiefschwarz. Alle unterscheiden sich aber einzig und allein im Reifegrad, wobei die tiefschwarzen am reifsten und ölhaltigsten sind. Die grünen, unreifgeernteten müssen vor dem Marinieren erst in Salzlake eingelegt werden, um das Glykosid auszuschwemmen, das die Frucht so bitter macht. Die milderen schwarzen Oliven, die am Baum reifen durften, können sofort nach dem Pflücken mariniert werden. Meist lässt man sie dabei ganz, doch zur Beschleunigung des Prozesses werden sie manch mal mehrfach eingeschnitten oder mit einem Holzhammer leicht zerquetscht. Nicht alle Oliven werden in Salzwasser eingelegt: manche werden mehrfach gewässert, andere in Öl eingelegt. Die schwarzen Oliven werden häufig mit Salz bestreut und darin gewendet, wodurch die Haut schrumpelig und das Fleisch bräunlich und weicher wird.

Verwendung

Eine orientalisches Gastmahl ist undenkbar ohne ein Schüsselchen der glänzend grünen, in Öl eingelegten und nach Koriandersamen duftenden oder der schrumpeligen schwarzen Oliven, die mit grünen Minze serviert werden. Die häufigste Marinade ist eine Mischung aus Olivenöl und Zitronensaft, die mit allerlei Kräutern, meist mit getrocknetem Majoran, Oregano oder Thymian, frischer Minze, geschroteten arabischen Chilischoten, Koriandersamen und zerdrücktem Knoblauch aromatisiert wird. Oliven werden auch gern zum Frühstück mit Weißkäse und Brot gegessen. In Ägypten und anderen Teilen Nordafrikas werden grüne Oliven manchmal mit Hähnchen, Ente oder Täubchen geschmort. In der Mittelmeergegend kommen schwarze Oliven in Brotteig, in kalte Fischspeisen und in Bohnensalat. Schwarze Oliven werden bei vielen Gerichten auch als Garnitur verwendet. In einigen Küstenregionen kommen sie in ein köstliches Kartoffelgericht mit Tomaten oder in einen Eintopf nach griechisch-italienischer Art, der mit Tintenfisch, Wein und Tomaten zubereitet wird. Vor allem in Spanien füllt man grüne Oliven nach dem maschinellen Entsteinen gern mit Mandeln, Paprikafruchtfleisch oder Anchovis und serviert sie als Tapas zum Sherry.

Einkauf / Aufbewahrung

Die Erntezeit für frische Oliven startet in den Mittelmeerländern im Herbst. Bei uns sind Oliven aber lose und abgepackt das ganze Jahr über zum selben Preis erhältlich. Kaufen Sie die Oliven wenn möglich in der Lake, spülen Sie diese mehrfach ab und marinieren und würzen Sie sie selbst.

In Öl eingelegte Oliven sind ohne weitere Konservierungsstoffe bei kühler und dunkler Lagerung zumindest ein Jahr haltbar und werden auch nicht von Schädlingen befallen, was zumindest zum Teil ihre große Bedeutung für die mediterrane Küche erklärt.

Gesundheit

Das in Oliven enthaltene Fett besteht fast ausschließlich aus ungesättigten Fettsäuren. Sie beeinflussen darum sowohl den Cholesterinspiegel als auch auf den Blutdruck in positiver Weise.

Sowohl für grüne als auch für schwarze Oliven gilt: sie enthalten relativ hohe Mengen an B-Vitaminen, Vitamin A und zellschützendem Vitamin E.

© 2026 coquina.de

Erkrankungen wie dem metabolischen Syndrom, Alzheimer, Diabetes Typ 2 sowie koronare Herzkrankheiten liegen in der Regel langanhaltende Entzündungsprozesse zugrunde. Oliven und natives Olivenöl können dazu beitragen, Entzündungsprozesse zu reduzieren. Im Rahmen der rheumatoiden Arthritis greift das Immunsystem des Körpers die eigenen Zellen an. So kommt es zu Entzündungen und schließlich Schwellungen und Verformungen der Gelenke.
Oliven konnten dank der antientzündlichen Wirkung der Ölsäure die Entzündungswerte von Rheumapatienten senken und oxidativen Prozessen entgegenwirken. Vor allem in Kombination mit Omega-3-Fettsäuren aus Fisch- oder Algenöl konnten die Entzündungsprozesse effektiv bekämpft werden.

Geschichte

In Ägypten wurden Oliven an der Mittelmeerküste, den Oasen Bahariyya, Dachla, Charga und Siwa sowie auf dem Sinai angebaut. Der erste Nachweis stammt aus der 18. Dynastie (ca. 1500 v. Chr.). Im Grab des Pharao Tutanchamun wurden Blätter des Ölbaums gefunden. Im antiken Griechenland behaupteten man, der erste Ölbaum sei der Menschheit von der Göttin Athene geschenkt worden. Wie die Römer verehrten sie die Frucht, denn der Ölzweig war ein Friedenssymbol. Den Ölbaum eines Feindes zu zerstören galt als Sakrileg, Olivenmotive schmücken manche antiken ägyptischen Kunstwerke und die polierten Steine der Früchte werden in der ganzen islamischen Welt als Gebetsperlen benutzt.
Die häufigen Hinweise in der Bibel auf den Baum und seine Erzeugnisse, auf seinen Überfluss im Land von Kanaan und den wichtigen Platz, den er in der Wirtschaft von Syrien hat, unterstreichen die Bedeutung im Nahen Osten. In frühbyzantinischer Zeit bedeutete für hunderte Dörfer im Gebiet der Toten Städte der Export von Olivenöl die wirtschaftliche Grundlage für ihre Blütezeit ab dem 4. Jahrhundert.

Mythologie

Die antiken Griechen sahen den Olivenbaum als ein Symbol der olympischen Ideale an: Friede, Weisheit, Ruhm. Vor dem Tempel der Gottin Hera, im antiken Olympia, wuchs ein Olivenbaum, die sogenannte »Kranz-Olive«, aus dessen Zweige die Siegeskranze der Olympioniken gefertigt wurden. Der Mythologie zufolge, wurde dieser Olivenbaum von Herkules gepflanzt als er seine 12 Sportprufungen bestanden hatte.

© 2026 coquina.de