

## **Das Gold der Götter...**

...hat eine grünliche Farbe. Mit Olivenöl und Gemütsruhe werden Kreter genussvoll alt

*Text: Barbara Schaefer*

„Man wird irre im Kopf, wenn man bei dieser Hitze hinausgeht“, sagt Eftixis Tsilimigakis und nimmt sich mit einem Holzspießchen eine Tomatenscheibe von den kleinen Tellern auf dem Tisch. Es ist ein heißer Vormittag im August, ein Tag inmitten unzähliger Sommertage, in denen die Luft über den Olivenhainen flirrt und sich sonst nicht viel bewegt. Doch die Gemüter im Kafenion sind in Aufruhr: „Die italienische Mafia kommt mit Tankschiffen und kauft unser Olivenöl, um ihr Öl zu verbessern.“ Das ärgere ihn, sagt Eftixis. Was aber nicht heißen soll, dass der 41-Jährige nun rot im Gesicht anlaufen, wild gestikulieren und laut würde. Nein, das wäre ja nicht gesund. Bedächtig greift er nach seinem Raki-Glas und nippt daran. Wie jeden Vormittag trifft er sich mit anderen Olivenbauern aus Spilia im Dorf-Kafenion, sie reden, trinken Raki und prostern sich zu mit *jamm*s. Für die wenigen Besucher, die in diese schmucklose Café kommen, sieht das aus wie die typische mediterrane Freizeitbeschäftigung: untätiges Herumsitzen mit alkoholischen Getränken.

Aber es ist nicht so wie es scheint. Um halb sechs Uhr morgens sind die Bauern in ihre Olivenpflanzungen gefahren, „alle Äste, die innen im Baum oder unten wachsen, schneiden wir raus, gute Oliven gedeihen nur an der Sonne.“ Danach hat sich Eftixis ein businessblaues Hemd angezogen, er lässt es bis zum Ansatz seines Kugelbauchs offen, auf dem ringeln sich grauschwarze Locken, geradeso wie auf seinem mächtigen Philosophen-Schädel. Kostas Kokkinakis sitzt neben ihm, er trägt auch im Kafenion eine blickdichte Sonnenbrille und nickt zu allem, was Eftixis sagt. Besonders heftig nickt er, wenn die Rede auf die „italienische Mafia“ kommt. Für die Olivenbauern Kretas steht das böse Wort für Italiener schlechthin. Es ist kein Geheimnis: Mancher Flaschenaufdruck, der „italienisches Olivenöl“ verspricht, heißt nur, dass es in Italien abgefüllt wurde, aber nicht, woher die Oliven kamen. Womit

Eftixis und Kostas mittendrin sind in ihrem Lieblingsthema: Olivenöl.

Auf Kreta gibt es 35 Millionen Olivenbäume. Im Westen der Insel, in der Region Kolymvari, wird außerhalb kleiner Gemüsegärten praktisch nichts anderes angebaut als *Olea europea*, genauer gesagt: Koroneiki, eine Sorte kleiner Oliven. Auch der vermutlich älteste Olivenbaum steht hier, und zwar in vollem Saft: ein 5000 Jahre altes Exemplar, nur wenige Kilometer entfernt vom Kafenion in Spilia. Olivenbäume breiteten sich, aus dem Nahen Osten kommend, rund ums Mittelmeer aus, als treue Begleiter der Kulturgeschichte Europas. Kreta ist zwar nicht die Wiege der abendländischen Zivilisation, als ihre Kinderstube mag es aber wohl gelten. Der Göttervater Zeus hatte sich die Mittelmeerinsel als Liebesnest ausgesucht, als er, als Stier verkleidet, ein Phönikisches Mädchen entführte, und der Name des Mädchens war Europa. Auf Kreta wurzelt Europas erste Hochkultur, die des sagenhaften König Minos. Frühminoische Funde datieren von 3000 v. Chr., der Zeit jenes Olivenbaums, zweieinhalb Jahrtausende sollten da noch vergehen bis zum klassischen griechischen Altertum. In Knossos, der minoischen Palastanlage, lagerten 80 000 Liter Olivenöl in mannshohen Pithoi. In einer anderen Ausgrabungsstätte wurde ein Becher mit Olivenkernen gefunden, ausgespuckt von einem Minoer um 1450 v. Chr.

Mythen verweben sich auf Kreta mit der Geschichte der Antike. Jedenfalls sind Olivenbäume, da ist sich Eftixis sicher, „ein Geschenk der Götter, sie sind gesegnet“. Kostas nickt. Die systematische Züchtung aus wilden Olivenbäumen begann um 2000 v. Chr., mit Öl rieben sich die alten Griechen ein und wanden Siegerkränze aus den Zweigen des Olivenbaums. So erhielt auch 2004 bei den Olympischen Sommerspielen der Gewinner des Marathonlaufs einen Kranz aus Olivenlaub - von jenem 5000 Jahre alten kretischen Baum.

Vor allem aber wurde Olivenöl in der Küche verwendet. Auf Kreta geschieht das bis heute in maßloser Art. Die Deutschen kommen im Jahr mit einer Literflasche Olivenöl aus, die Italiener und Spanier schütten das Zehnfache über Salate und in Pfannen, ein Grieche verbraucht im Schnitt 25 Liter im Jahr, ein Kreter 35 Liter, und Joanna Katsanevaki Patenaki 80 Liter.

Joanna ist Köchin und arbeitet in einem kretischen 600-Betten-Hotel. Sie verbraucht im Jahr 400 Liter Olivenöl. Die Zahl würde nicht weiter auffallen, bezeichnete sie den Konsum an ihrer Arbeitsstelle. Aber Joanna verbraucht zuhause 400 Liter Olivenöl, macht 80 Liter pro Person für eine wohlgenährte fünfköpfige Familie. In und mit Olivenöl kocht, frittiert und legt sie zuhause alles ein, was sich nicht (mehr) bewegt.

Und das ist gesund. Die gleiche Menge Sonnenblumenöl oder Schweineschmalz würde einen Menschen wohl rasch unter die Erde bringen, aber die einfach ungesättigten Fettsäuren im Olivenöl senken das LDL-Cholesterin und schützen die Gefäßwände. Der reichliche Genuss von Olivenöl beugt somit aktiv Herzerkrankungen vor.

Der erste, der das wissenschaftlich untersuchte, war der Amerikaner Ancel Keys. Ihm fiel in den 1950er-Jahren die hohe Zahl hochbetagter Menschen und die niedrige Rate an Herzerkrankungen im Mittelmeerraum und besonders auf Kreta auf. Gemeinsam mit Medizinern anderer Länder erforschte er in der sogenannten Sieben-Länder-Studie den Einfluss von Ernährung auf die Lebenserwartung. Die Studie kam zu dem Schluss, dass es im Grunde keine gesündere Kombination von Lebensmitteln gibt als in der sogenannten Mittelmeer-Diät. Diese bezeichnet kein Programm zum Abnehmen, das nun wirklich nicht, sondern den Speisezettel der Bewohner des Mittelmeerraumes, allen voran den der Kreter. Anfang der 60er Jahre war die Lebenserwartung für Erwachsene in mediterranen Gebieten eine der weltweit höchsten. Die Raten an koronaren Herzerkrankungen (KHK), bestimmten Krebsarten und einigen anderen ernährungsbedingten chronischen Erkrankungen war trotz der Mängel der Gesundheitsversorgung sogar die niedrigste weltweit. Mit der Sieben-Länder-Studie (durchgeführt in Italien, Griechenland, Ehem.-Jugoslawien, Niederlande, Finnland, USA und Japan) wurde eine direkte Beziehung zwischen der Aufnahme von einfach ungesättigter Fettsäuren (MUFA), einem Hauptbestandteil von Olivenöl, und einer niedrigen Sterberate nach 15-jähriger Studiendauer festgestellt. Fast 13.000 Männer im Alter von 40–59 Jahren nahmen an der Studie teil. Die KHK-Mortalität war während der nachfolgenden 15 Jahre in den Ländern am niedrigsten, in denen ein hoher

Anteil an MUFAs aufgenommen wurde. Für die griechische Insel Kreta wurde die niedrigste KHK Mortalität nachgewiesen.

„Am liebsten esse ich Gemüse“, schwärmt Joanna, und ihr rundliches Gesicht beginnt zu leuchten. Man könne es auf so vielfältige Weise einlegen, frittieren, kochen, braten, natürlich immer nur mit dem „Gold der Götter“. Dazu gibt es dunkles kretisches Brot, ebenfalls, wen überrascht es noch, mit Olivenöl gebacken. Fisch schätzt die Köchin ebenso, Fleisch hingegen kommt selten auf den Tisch. Damit bereitet Joanna ihre Essen traditionell so zu, wie Mediziner mittlerweile raten. Joanna stammt aus einem Dorf in den Weißen Bergen, eine Nachbarin dort ist 107 Jahre alt. Eine andere Frau lebt mit 93 Jahren alleine. Joannas Vater ist 86, „er war noch nie beim Arzt, er ernährt sich von Wein, Öl, Raki, Brot, Knoblauch und Olivenöl.“ Joannas Öl aus ihrem Heimatdorf leuchtet smaragdgrün und schmeckt wie frisch gemähtes Gras riecht. „Öl darf im Hals nicht kratzen“, sagt Joanna, und streicht sich die Gurgel.

Als die Enddreißigerin ein Kind war, hatten sie keinen Kühlschrank, alles wurde mit Olivenöl konserviert, sogar Käse darin eingelegt - und Orangensaft mit einer Schicht Olivenöl vor dem Verderben geschützt. Wenn ihre eigenen Kinder Fieber hatten, kochte sie einen Sud aus Kamille und Olivenöl und rieb sie damit ab, das habe immer geholfen. Auf Wunden träufelte sie es ebenfalls, und „einen Teelöffel jeden Morgen langsam schlucken“ schütze vor Erkältungen. Joannas Hausmittel von früher bekommen heute eine wissenschaftliche Grundlage: Olivenöl enthält denselben Stoff, Oleocanthal, wie Ibuprofen. Ein hoher Anteil an Oleocanthal wirkt jüngster Forschung zufolge im Organismus wie Schmerzmittel aus der Gruppe der so genannten nicht-steroidalen Entzündungshemmer. Sie verdünnen das Blut und beugen bestimmten Krebsarten vor.

Die Hügel rund um Spilia bilden eine arkadische und archaische Landschaft zugleich. So weit das Auge im flirrenden Licht blicken kann, vibrieren silbergrüne Blätter der Olivenbäume, Zu hören ist nur das in Wellen anschwellende Gri-gri-gri der Grillen, ein Sommerton mit Fermate. Die älteren Haine sehen

nicht viel anders aus wie vor Tausenden von Jahren, ein Gewirre von Blättern und Bäumen. Nur in den jüngeren, erst ein halbes Jahrhundert alten Anpflanzungen sind die Bäume so regelmäßig angeordnet wie Pralinen in einer Schachtel. Eftixis und seine bulgarischen und albanischen Helfer ernten wie in alten Zeiten: Sie schlagen mit Ästen gegen die Bäume, die herunterfallenden Oliven werden aufgelesen. Der Unterschied zu früher ist nur, dass Eftixis zuvor Netze unter die Bäume spannt, die Oliven also nicht auf den Boden fallen, „und noch am selben Abend fahren wir in die Mühle“, betont er. Dies vor allem, die schnelle Verarbeitung, macht aus kretischem Olivenöl ein Spitzenprodukt.

Gradmesser für die Güteklasse ist der Säuregehalt, in den 60er-Jahren lag er noch bei etwa fünf Prozent, heute tragen manche Flaschen schon die Aufschrift „0,3%“. Eben die schnelle Verarbeitung der eingesammelten Oliven trug zur Senkung des Säuregehalts bei. Extra natives Olivenöl darf nur heißen, was unter 0,8% Säure hat, danach kommt Natives Olivenöl mit bis zu 2% Säure. Flaschen, die lediglich die Aufschrift „Olivenöl“ tragen, taugen immer noch für einen hübsch mediterranen Abend auf der heimischen Terrasse - wenn man den Inhalt als Lampenöl verwendet.

Früher gab es auf Kreta wenige Mühlen, die Oliven wurden gesammelt und einmal in der Woche abgeliefert. In den Plastiksäcken gammelten und schimmelte die Früchte vor sich hin. Wo das heute noch so gemacht wird, „nicht bei uns auf Kreta!“, beteuert Eftixis, fallen die Öle bereits bei der sogenannten organoleptischen Prüfung durch. Mitarbeiter von Terra Creta, einer Firma, die kretisches Olivenöl für den internationalen Markt abfüllt, fahren immer wieder zu den Mühlen, um am frisch gepressten Olivenöl zu riechen. Gute Öle werden, streng nach den Normen des IOOC, des International Olive Oil Councils, eingeteilt in die „gustatorisch-olfaktorischen“ Noten fruchtig, bitter und scharf, negative Attribute sind hingegen schimmelig, muffig, schlammig, ranzig und andere unappetitliche Bezeichnungen mehr. Alle jedoch nicht selten, wie Stiftung Warentest unlängst feststellte.

Den Nasen- und Gaumentests folgen Laboruntersuchungen, die der junge Lebensmittelchemiker Fotis Sousalis von Terra Creta auswertet. Denn nur scheinbar ist die Produktion von Olivenöl eine einfache Angelegenheit: Einen Baum pflanzen, zwanzig Jahre warten, die Oliven herunterschütteln, auspressen und in Flaschen abfüllen, was soll daran kompliziert sein? „Insektenvernichtungsmittel, Unkrautvernichtungsmittel, Dünger, Plastiksäcke, langes Lagern, Plastikschläuche beim Abfüllen“, all das könne man falsch machen, erklärt Fotis. Von Betrügereien wie unerlaubter Wärmebehandlung und Verschnitt ganz zu schweigen. Dass so ein Öl all seine gesunden Eigenschaften eingebüßt hat, wundert nicht.

„Unsere Väter haben viel Chemie verwendet“, beichtet Eftixis dem blassen Fotis, der aussieht als habe er beim Chemie-Studium in London die Metamorphose zum Engländer vollzogen. Er kommt gerne in das Kafonion in Spilia, redet mit den Bauern. Seit einigen Jahren veranstalten die Kommunen Lehrveranstaltungen, erst seine Generation, so Eftixis, habe die Qualität nach vorne gebracht. Gras unter den Bäumen werde nicht mehr chemisch ausgerottet, sondern untergepflügt, die gefürchtete Olivenfliege mit sparsamerem Einsatz von Insektiziden bekämpft oder im Bio-Anbau mit Fallen vernichtet. Bei Terra Creta verkauft sich das Kolymvari-Öl am besten, weiß Fotis, auch wenn Öl mit geschützter Herkunftsbezeichnung teurer ist. Verbraucher schauen immer öfter genauer nach, was in den Flaschen ist. Es lohne sich also, das gute kretische Öl vor Ort abzufüllen, anstatt es „an die italienische Mafia zu verkaufen“, wie Eftixis sagt.

Über diese Dinge reden sie, wenn sie zusammensitzen in der Hitze des Tages, in ihrem Kafonion, bei Erdnüssen, Tomaten, Gurken, Olivenöl und hartgetrocknetem Brot sowie ihrem Tresterschnaps Raki. Der wird genippt, und nicht gekippt. *Siga siga*, eben. Immer mit der Ruhe.