

## Oliven für die Sommerküche



Ob klein oder groß, ob grün oder schwarz: Oliven passen einfach ideal in die sommerliche Küche. Schließlich kommen sie aus sonnigen Gefilden, vor allem aus dem Mittelmeerraum. Sie sind nicht nur gesund, sondern auch richtig lecker. Es gibt viele Sorten und zahllose Zubereitungsarten. Die unterschiedlichen Farben der Oliven haben nichts mit der Sorte zu tun, sondern verraten etwas über den Reifegrad der Ölfrüchte. Grüne Oliven sind unreif bzw. halb reif. Am Baum voll ausgereifte Oliven glänzen dunkel bis schwarz. Die bräunliche und braune Sorte liegt geschmacklich und vom Reifegrad dazwischen.

Oliven enthalten viele ungesättigte Fettsäuren und wenig Kalorien. In Spanien wird der Olivenverzehr sogar staatlich empfohlen: Ein Erwachsener solle am Tag durchschnittlich sieben Oliven essen, rät die „Gesellschaft für grundlegende und angewandte Ernährungswissenschaft“.

Eine ideale Verwendung für Oliven ist die Verarbeitung zu Pasten oder Krusten. In der Provence wird aus entsteineten schwarzen Oliven zusammen mit Sardellen, Kapern, Öl und Knoblauch die bekannte „Tappende“ hergestellt. In Griechenland, der Türkei, dem arabischen Raum und in Südspanien werden grüne Oliven püriert, mit Pfeffer und Salz gewürzt und zu einer streichfähigen Paste verrührt. Fein gehackte grüne Oliven können mit Rosmarin, Thymian und etwas Zitronensaft auf Kalbs- oder Lammfleisch gestrichen werden, bevor diese im Ofen garen.

Die grüne *Manzanilla* ist der Mercedes unter den Oliven. Sie kommt aus Südspanien und ist die am weitesten verbreitete Tafelolive der Welt. Aus der Türkei kommen die Sorten *Memeçik* (zum Salat und Käse), *Pflaumt* (zu Meeresfrüchten und Käse) und *Yamalak* (als Antipasti).

Die großen schwarzen Oliven besitzen ein weiches Fruchtfleisch und mildes Aroma. Sie schmecken als Antipasti zu Tomaten, Kalbfleisch und Mozzarella.

Die kleinen schwarzen Oliven kommen aus Marokko, Frankreich und Portugal. Sie passen hervorragend zu Blattsalaten mit Schafskäse, Thunfisch und Ei.