

Essig und Öl – das Paar für den Tisch

Gesund und raffiniert die gute Küche verfeinern

• Kein guter Koch kommt an dem Team vorbei, das in Mittelmeerländern auf jedem Tisch zu finden ist: Essig und Öl. Sie bereichern den Feingeschmack von Salaten, machen frisches Gemüse noch appetitlicher und geben gegrilltem Fleisch die besondere Note. Feinstes Olivenöl ist cholesterinarm, reich an Vitaminen A und E und an essentiellen Mineralstoffen wie Kalzium, Natrium oder Magnesium. Der hohe Gehalt an Vitamin E verzögert den Alterungsprozess der Körperzellen. Ferner wird dem Olivenöl ein Schutz vor Herzinfarkt und Arteriosklerose nachgesagt. Menschen im Mittelmeerraum werden laut Bevölkerungsstudien gesünder alt.

Dr. Nadja Biedinger, Botanikerin am Institut für Biowissenschaften der Universität Rostock, schwärmt von den veredelten Pflanzenprodukten, die eine lange Historie aufweisen können. Die älteste bis heute entdeckte Olivenkultur ist über 3000 Jahre alt und fand sich auf Kreta. »Das Olivenöl wurde bereits in der Antike von den Griechen und Römern zum Braten und zur kulinarischen Ergänzung der Speisen genutzt«, erzählt Nadja Biedinger, die gerade eine Ausstellung zum Thema »Welt der Essige und Öle« konzipiert und im Rostocker Hof gezeigt hat. Bekannt war in den Hochkulturen des Altertums von den Ägyptern bis zu den Persern auch die Herstellung von Essig, der als Würz- und Konservierungsmittel geschätzt wurde. Der älteste Essigkrug datiert auf ca. 5000 bis 6000 v. Christus.

Die Tradition der Essigherstellung liegt nicht nur in der Verfeinerung und Konservierung von Speisen, sondern ebenso in der pharmazeutischen Anwendung. Zum Beispiel empfahl Hippokrates, Wunden in mit Essig getränkten Umschlägen zu verbinden und Essig bei allen Arten von Atembeschwerden anzuwenden. Im Mittelalter wurde Essig auch als Desinfektionsmittel gegen die Pest benutzt. Heute empfiehlt sich für die gute Küche der beliebte Aceto Balsamico. Der Balsamessig aus der italienischen Provinz Modena ist dunkel, konzentriert und dickflüssig. Er besitzt einen unverwechselbaren Duft nach Gewürzen, Kräutern und Honig mit subtilen Akzenten von aromatischem Holz. Sein Geschmack ist etwas süßer und weicher als andere Essigsorten. Daher auch der Name Balsamessig. Der Kaloriengehalt ist mit ca. 26 kcal auf 100 ml sehr niedrig. Essig regt wegen der Zufuhr von Enzymen die Verdauung an und unterstützt die Absorbierung von Nährstoffen. Essig enthält mehr Vitamine als Zitronen.

Schaut man auf die Speiseöle, die man kulinarisch nutzen kann, ist die Vielfalt enorm. Sie werden allerdings nur aus denjenigen Samen und

Früchten gewonnen, deren Geschmack neutral oder angenehm ist und bei denen das Verhältnis von Aufwand und Nutzen stimmt. Pflanzliche Fette sind in der Regel sehr gesund, viele von ihnen enthalten ungesättigte, manche sogar mehrfach ungesättigte Fettsäuren – z.B. Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Hanföl, Sesamöl, Walnussöl, Maiskeimöl, Leinöl. »Die ungesättigten Fettsäuren wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus und beinhalten oft chemische Verbindungen, die blutdrucksenkend wirken, betont Biedinger.

In Europa gibt es heute etwa hundert Olivensorten. Sie unterscheiden sich in Form, Größe, Farbe und Geschmack. Entscheidend für die Qualität des Öls sind der richtige Erntezeitpunkt, die Erntemethode sowie die sorgfältige und schonende Verarbeitung der Oliven. Öle sind dank ihres Fettgehaltes hervorragende Geschmacksträger und können nach Belieben aromatisiert werden – mit Früchten, Kräutern, Gewürzen oder auch Blüten. –
Anette Prüber

Ein Rezept aus der Provence

Zutaten: 2 sonnenreife Fleischtomaten, 2 – 3 reife Nektarinen, 3 – 4 EL Lavendelessig, 3 – 4 EL Olivenöl, 2 – 3 TL Honig, am besten Lavendelhonig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frische Thymianblättchen, frische Lavendelblüten zum Bestreuen. Anrichten: Die Fleischtomaten und Nektarinen in Spalten schneiden und abwechselnd übereinander legen. Aus Lavendelessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Honig eine Vinaigrette herstellen und über den Tomaten und Nektarinen verteilen. Mindestens eine halbe Stunde marinieren lassen.



Botanikerin Dr. Nadja Biedinger mit einer Sesampflanze
Foto: Anette Prüber