



LEBENSKÜCHE



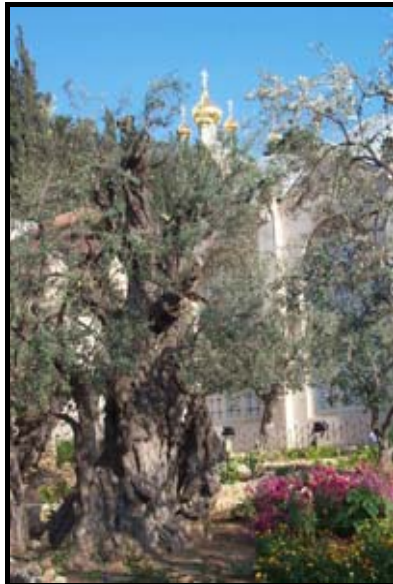
Die Olive

Referat aus dem Jahr 2003 / Samuel Hahnemann Schule

Geschichte und Aussehen

Während heute die größten Mengen im westlichen Mittelmeerraum produziert werden, also in Spanien und Italien, ist der Ursprung der Olivenbaum Kultivierung eher auf der Insel Kreta, in Syrien und Palästina zu suchen. Die ältesten archäologischen Funde in Israel, einfachste Ölmühlen, sollen bis zu 9000 Jahre alt sein. In ihnen wurden die Oliven noch mit Steinen von Hand zerkleinert und ausgepresst.

Dieser anspruchslose Baum, der auf den steilsten und wildesten Stellen zu gedeihen vermag, wurde auch schon von den alten Ägypter geschätzt und kultiviert, auch die Hausfrau im Rom der Zeitenwende konnte bereits Olivenöl verschiedener Provenienz erwerben. Das Öl wurde aus Südfrankreich, Spanien, Nordafrika, Palästina, Zypern und Griechenland importiert. Grund hierfür war seine lange Haltbarkeit, so dass es auch die langen Schiffsreisen der Antike überstehen konnte. So wurde Olivenöl neben Getreide und getrockneten oder gesalzene Fischen zum wichtigsten Handelsgut der Antike, zumindest in Bezug auf Nahrungsmittel. Sicherlich hätte Rom seine damalige Einwohnerzahl von ca. 1 Million ohne das Olivenöl nur sehr viel schwerer ernähren können.



Schon in der Antike liessen sich Dichter und Schreiber durch die Schönheit der Rauschenden, silbernen Blätter, der Imposanten Standhaftigkeit des Stammes, dem Überlebenswillen dieses Baumes, und natürlich von seinem Dienst an den Menschen, den Früchten, inspirieren. In den Vorstellungen der alten Ägypter war es die Göttin Isis, Ehefrau des Osiris, die den Menschen mit der Olive vertraut machte. Nach der griechischen Mythologie soll es dagegen Pallas Athene gewesen sein, die den Sterblichen den Ölbaum brachte.

Unter einem Olivenbaum das Licht der Welt zu erblicken, galt als Zeichen göttlicher Abkunft, wie bei Artemis und Apollo, den Zwillingen der Nymphe Leto. Auch Romulus und Remus, die sagenhaften Gründer der Stadt Rom, wurden unter einem Olivenbaum geboren.

Bis Heute gilt der Olivenbaum auch als Zeichen des Friedens, war es doch Noahs weisse Taube, welche mit einem Olivenzweig zur Arche zurückkehrte, als Hoffnungsträger für ein neues Leben, eine neue Chance und das Überleben.

Unter anderem auch dank der Tatsache, dass, sogar wenn man ihm alle Äste und Zweige abbricht, noch immer einige neue Triebe den Weg ans Licht finden, kann dieser Baum ohne weiteres mehrere Hundert Jahre alt werden. Es heisst, die ältesten Olivenbäume stehen im Garten Gethsemane in Jerusalem, unter denen Jesus einst betete. –vor 2000 Jahren!

Fasst nichts, weder Naturereignis noch Tier können diesem Gewächs wirklich etwas anhaben –ausser natürlich uns, dem Menschen.

Die Blätter des Ölbaumes sind lanzettenförmig, ledrig und derb. Das Blattende ist zugespitzt, der Blattrand ist glatt und manchmal leicht gewellt. Die Blattoberseite ist dunkelgrün bis graugrün und kahl, die Unterseite der Blätter dagegen grauweiss und mit schuppenförmigen Haaren besetzt.



LEBENSKÜCHE

Die Gattung umfaßt etwa 20 Arten weltweit, von denen der gewöhnliche Ölbaum der wichtigste ist, da dieser das Olivenöl liefert. Die Früchte schmecken frisch gegessen sehr bitter und müssen deshalb erst eingelegt werden. Auch das Holz ist begehrt für Schnitz- und Drechslerarbeiten.

Wer einmal den Duft von Verbrennendem Olivenholz gerochen hat, wird diesen süß-würzigen Duft nicht wieder vergessen. Es riecht so aromatisch, dass sogar das Fleisch, welches man darüber grillt, diesen eigenen Duft annimmt.

Der Olivenbaum wächst sehr langsam. Nach etwa 10 Jahren trägt er die ersten Blüten, aber eine lohnende Ernte dauert dann noch 20 Jahre oder länger. Eine ausgewachsene Olive bringt es auf bis zu 10m Höhe und der Stamm kann einen Durchmesser von einem Meter erreichen.

Nach jeder Ernte benötigt der Olivenbaum eine Pause. Nicht das er im Ruhejahr keine Früchte tragen würde, aber es sind wesentlich weniger.

Früher diente Olivenöl in Öllampen auch zur Beleuchtung der Gotteshäuser, diese sind jedoch im Laufe der Zeit von Kerzen verdrängt worden. Aber heute noch wird zur Salbung von Kranken und Sterbenden geweihtes Olivenöl verwendet. Bei Taufe und Firmung aber auch für die Salbung von Priestern, Bischöfen und Königen ist Chrissam vorgesehen, ein mit dem Öl der Balsamstaude aromatisiertes Olivenöl.

Die Herstellung

Olivenöl ist das Öl aus dem Fruchtfleisch und dem Kern der Oliven. Die gesammelten, kurz vor der Vollreife geernteten Früchte, werden gewaschen und zwischen Mahlsteinen zu einem ölhaltigen Brei zerquetscht. In ländlichen Betrieben wird dieser Brei auf runden Platten zu einem Turm aufgeschichtet. Durch diese Pressung fließt dann langsam das Öl heraus. Die Herstellung wird aber zunehmend automatisiert, dabei kommen hydraulische Pressen zum Einsatz. Der ausgepresste Saft der Olive enthält neben dem Öl auch noch einen großen Anteil Fruchtwasser. Durch stehen lassen schwimmt das leichtere Öl obenauf und kann anschließend abgeschöpft werden. Einfacher ist das Zentrifugieren (Abschleudern), dabei werden die Phasen sehr viel schneller getrennt. Ein besonderer Genuss sind die hochwertigen Öle aus der ersten Pressung. Woran erkennt man aber die Qualität eines Olivenöls?



Qualität –oder ist Öl gleich Öl?

Nach dem großen Olivenölskandal im Jahre 1988, als vermeintlich hochwertige Öle mit erheblichen Perchlorethylenbelastungen aus dem Handel gezogen wurden, sah sich die EG zum Handeln gezwungen. Seit dem 1.1.1990 gelten für Olivenöl verbindliche Bestimmungen zur Deklaration. Für kein anderes Öl gelten so strenge Qualitätsvorschriften wie für das Olivenöl, es gelten folgende Qualitätsnormen:

Olivenöl der 1. Güteklasse trägt die Aufschrift "Natives Olivenöl" extra oder olio extra vergine (I) huile vierge extra (F).

Das Öl wird durch sanfte Pressung gewonnen, der Anteil der freien Fettsäuren darf höchstens 1 g auf 100 g Öl betragen. Freie Fettsäuren sind keineswegs schädlich, sie verleihen dem Öl aber einen kratzigen Geschmack, deshalb dient ihre Konzentration auch als Qualitätskriterium.

Olivenöl der 2. Güteklasse wird deklariert als "Natives Olivenöl".

Dieses Öl wird stärker gepresst, und sein Anteil freier Fettsäuren darf 2 g auf 100 g Öl nicht überschreiten.

Olivenöl der 3. Güteklasse darf sich nur schlicht "Olivenöl" nennen.

Dieses Öl kann unter Zuhilfenahme chemischer Lösungsmittel extrahiert und raffiniert worden sein. Zur Geschmacksverbesserung und natürlichen Farbgebung wird oftmals natives Olivenöl beigemischt.



LEBENSKÜCHE

Der Kauf von Olivenöl ist Vertrauenssache, insbesondere bei teuren Qualitätsölen der Klasse 1 und 2. Deshalb sollten Sie Ihren Händler gezielt auswählen. Sie sollten darauf achten, dass genau vermerkt ist, woher das Öl stammt, aus welchem Land oder aus welcher Provinz, und vor allem von welchem Olivenbauern bzw. von welcher Genossenschaft es hergestellt wurde. Es gelten hier also die gleichen Kriterien, wie sie z.B. beim Wein gang und gäbe sind Olivenölen der Güteklasse 1 wird in vielen Supermärkten recht preisgünstig angeboten. Es handelt sich hierbei um eine Mischung verschiedener Öle unterschiedlicher Provinzen, ohne besondere Kennzeichnung. Zum Kochen und Braten ist es durchaus brauchbar, aber für die kalte Küche bleibt nach wie vor ein qualitativ hochwertiges Olivenöl die Nummer 1.

Tipp: kaufen Sie Ihr Olivenöl doch im Bioladen, dort erfüllt es eben alle diese Kriterien und auch der Produzent ist meist namentlich erwähnt!



Inhalt und Nährwert

Mitunter eines der gesündesten Öle von „Mutter Natur“, dank dem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren.

Fettsäuren beeinflussen in unterschiedlicher Weise das Cholesterin in unserem Körper. Vom Cholesterin existieren zwei Varianten, das "gute" HDL Cholesterin und das für den Organismus äußerst ungünstige "schlechte" LDL-Cholesterin. Letzteres gilt als Risikofaktor für Arteriosklerose und Herzinfarkt. Gesättigte Fettsäuren erhöhen den Anteil des schädlichen LDL-Cholesterins im Körper, während einfach ungesättigte Fettsäuren diesen Stoff in seiner Konzentration senken. Damit wirken sich einfach ungesättigte Fettsäuren äußerst positiv auf unseren Organismus aus.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren bergen in großer Menge (in kleinen Mengen ist die Aufnahme dieser Fettsäuren aber überaus wichtig) ein anderes Gesundheitsrisiko. Sie begünstigen die Gefahr der Radikalbildung im Körper und bedingen somit unter Umständen ein erhöhtes Krebsrisiko. Diese Gefahr besteht bei den einfach ungesättigten Fettsäuren, die insgesamt stabiler sind, nicht. Auch aus diesem Grund ist die Aufnahme solcher Fettsäuren als äußerst positiv zu bewerten. Eine häufig zu findende einfach ungesättigte Fettsäure ist die Ölsäure. Sie ist bis zu 72 % im Olivenöl enthalten, was wiederum ein eindeutiger Pluspunkt für dieses Pflanzenöl ist.

Haltbarkeit von Olivenöl

Die Doppelbindungen von ungesättigten Fettsäuren sind sehr reaktionsfreudig und verringern die Stabilität von Ölen, die aus solchen Fettsäuren aufgebaut sind. Bei der Lagerung reagieren sie leicht mit Sauerstoff aus der Luft und oxidieren (mit Sauerstoff verbinden), d.h. sie werden ranzig. Während dieses Prozesses bilden sich so genannte Peroxyde (Sauerstoffreiche chem. Verbindungen), die sehr schnell weiterreagieren, und so nimmt die Fettsäure ihren Lauf. Ähnliche Prozesse können übrigens auch mit Fettsäuren in unserem Körper stattfinden. Dabei werden Radikale (Atomgruppe chemischer Verbindungen) frei, die unter anderem zu Krebserkrankungen führen können.

Mit ranzigen Fetten ist also keineswegs zu spaßen. Öle können vor dieser Oxidation geschützt werden. Zum einen sollte man sie sofort in dunkle Gefäße, z.B. grüne oder braune Flaschen oder Blechkanister füllen, zum anderen kann man sie mit so genannten Antioxidantien schützen. Dabei handelt es sich z.B. um Vitamin C und E, Selen und β -Karotin, die aufgrund dieser Effekte auch für den menschlichen Organismus Schutzfunktionen übernehmen.

In Süditalien konnte ich oft beobachten, wie in Olivenöl eingelegten Oliven und anderen eingelegten Nahrungsmitteln einige Tropfen Zitronensaft inkl. eines Schalenstücks beigefügt wurden, um eben mit dem Vitamin C und den weiteren Inhalten die Lagerfähigkeit der Produkte zu gewährleisten.



LEBENSKÜCHE

Eingelegte Lebensmittel –die Konserve von Früher

Noch heute werden in den Mittelmeerregionen verschiedenste Nahrungsmittel wie Auberginen, Artischocken, getrocknete Tomaten usw. in Olivenöl eingelegt, um diese zu konservieren. Sogar Würste, Salamis und Schinken, wenn sie fertig gereift sind, werden in Olivenöl noch einige Monate länger haltbar gemacht und vor Schimmelbefall bewahrt.

Früher, als es noch keinen Kühlschränke gab, war diese Konservierung neben dem trocknen und dem einlagern in Salz eine wichtige Form der Haltbarkeitsverlängerung von Nahrungsmitteln.

Die Olive in verschiedensten Formen und Farben

Die zum Essen bestimmte Olive unterscheidet sich von der Öllolive meist nur durch ihre Grösse. Sie wird je nach Verarbeitungsart unreif als grüne oder reif als schwarze Olive gepflückt. Die grüne Olive ist ohne ihre Behandlung ungeniessbar. Sie enthält Bitterstoffe, welche die Frucht erst in Wasser oder in eine Salz- Essig-Lake entzogen werden können. Beides muss alle 14 Tage gewechselt werden. Durch das Einlegen werden die Oliven einer Gärung unterzogen. Nach dem Entbittern kommen die Früchte zusammen mit aromatischen Kräutern, Knoblauch und Pfefferschoten in hochwertiges Olivenöl. Auch das Konservieren in einer Salzlake ist möglich.

Tipp: Kaufen Sie immer ganze Oliven mit Stein. Sie schmecken besser und sind länger haltbar. Zum entsteinen genügt es, mit einer Tasse mit Schwung auf die Frucht zu drücken, so zerquetscht man das Fruchtfleisch, und gibt den Kern frei, welchen man jetzt ohne Mühe herauspulen kann.



Die Olive – ein Dickmacher?

Obwohl die Olive zum Herstellen von Olivenöl verwendet wird, enthält die Frucht viel weniger Kalorien als manche von uns erahnen: ca. 40 Kalorien findet sind in etwa 10 Stück (das ist in etwa gleichviel, wie in einem $\frac{3}{4}$ Apfel oder 2 Würfelzucker). Der grösste Kalorienlieferant ist das Olivenöl, in welchem die Oliven manchmal eingelegt sind.

Heilende Wirkungen

Am Ende eines Badbesuches ölten sich der Römer oder die Römerin ein und entfernte das überschüssige Öl mit einem Schaber. Diese Reinigung war sehr effizient. Öllöslicher Schmutz wurde entfernt, ebenso Fette und Hautausscheidungen, und gleichzeitig pflegte das Öl auch noch die Haut. Heute wird das sehr pflegende und antiseptisch (keimtötend) wirkende Öl wieder vermehrt in der Haut und Körperpflege eingesetzt. Immer öfters ersetzt es auch in unserer heutigen Zeit all die vielen parfümierten Seifen und Tenside (aktiver Stoff in Waschmitteln) heutiger Tage, welche die Haut letztlich nur entfetten und teure Cremes und Lotionen nötig machen, welche ihrerseits allergische Reaktionen durch die Parfumszugabe auslösen können. Einziger Nachteil ist der Typische Geruch, welchen man aber durch die Zugabe von ätherischen Ölen selber bestimmen kann. In der Antike war das Olivenöl auch als Träger für Duftöle bekannt.

Auch in der Bachblütentherapie wird die Olivenblüte als „Blüte gegen Erschöpfung“ angewendet. Einige Tropfen dem Badewasser von Säuglingen und Kleinkindern beigefügt, ersetzen all die Seifen und Badezusätze, fördert es die Rückfettung und pflegt die Haut. Ein altes Hausmittel der Südtaliener ist auch die Einmassierung des Öls in die Kopfhaut einige Stunden vor dem Haare waschen (Achtung: nicht mit öliger Kopfhaut oder Haut in die Sonne gehen!)

Tipp: Nach eigenen Erfahrungen eignet sich das Olivenöl bestens zur Behandlung und Pflege von mit Neurodermits erkrankter Haut, wie auch zum erweichen von Milchschorf bei Säuglingen.



LEBENSKÜCHE



Achten Sie beim Kauf des Öls immer auf die Qualität des Produktes! Für alle pflegenden und kosmetischen Anwendungen unbedingt immer Biologisch angebaute Olivenöle verwenden, da diverse Pestizide (Ungeziefervernichtungsmittel) und Fungizide (Pilzvernichtungsmittel) allergische Reaktionen und andere Unverträglichkeiten auslösen können.

Ein Dankeschön

Und sind wir mal ehrlich, wer kann schon einem herrlich duftendem Focaccia-Brotstückchen widerstehen, kurz getüncht in eine Sauce aus feinstem Olivenöl, in welchem gute Kräuter und Gewürze ruhen? Dazu eine leckere, saftige Dorade vom Grill, mit ganz viel Petersilie, Knoblauch und eingestrichen mit Olivenöl und Zitronensaft? Ein knackiger Salat, gepaart mit einem leichten Dressing, ebenfalls aus Olivenöl, Zitronensaft und erlesensten Gewürzen?

-Wie viel ärmer wäre doch nur unser Leben, ohne unser „grünes Gold“, dem Olivenöl?



Quellen:

Diverse Seiten im Internet

Buch, die Olivenküche, Erica Bänzinger

3 Grossmütter aus Kalabrien, welche mir einen Teil ihres Wissens mitteilten und mich in die Töpfe und Gläser schauen liessen.



LEBENSKÜCHE

Selbstgemachte Würzöle

Öle können Geschmacks- und Geruchsstoffe aufnehmen, deswegen eignen sie sich hervorragend zum Aromatisieren.

Hierzu passen am besten kräftige Gewürze und Kräuter z.B. Rosmarin, Thymian und Knoblauch.

Lieber kleinere Mengen ansetzen, die schneller verbraucht sind, da Würzöle nicht beliebig lange haltbar sind, aber doch 3 Wochen brauchen, bis sie die Geschmäcker angenommen haben.



Würzöl Knoblauch

1 Knoblauchzehe, halbiert
100 ml Olivenöl

Kräuteröl Provence

1 Zweiglein Rosmarin
1 Zweiglein Thymian
1 Zweiglein Oregano
100 ml Olivenöl

Rosmarin-Limetten-Öl

1 Zweiglein Rosmarin
Schale von 1/2 Limette
100 ml Olivenöl

Rezepte aus Nonnas Cucina (für je 2 Personen)

Pomodori secchi sotto Olio:

500 g	Getrocknete Tomaten
3-4	Lorbeerblätter
4-5	Knoblauchzehen
1 El	Oregano
1 El	Pfefferkörner
	Olivenöl zum einfüllen

Die Tomaten kurz mit Wasser abspülen, auf einem Küchentuch trocknen lassen. In ein Glas aufeinander reihen, dazwischen mal ein Lorbeerblatt oder eine geschälte Knoblauchzehe, wenige Pfefferkörner und Oregano legen. Alles gut zusammendrücken und mit einem guten Olivenöl auffüllen. Damit wirklich alles untergetaucht bleibt, mit einem Zahnstocher runterdrücken, gut verschliessen und gut 6 Monate an einem dunklen, kühlen Ort lagern.

Übrigens, die Knoblauchzehen schmecken nach ca. 6 Monaten ebenfalls einmalig!

Thunfisch mit Balsamico-Sauce

2 Scheiben	Thunfisch
1 El	Olivenöl
2 Tl	Oregano (getrocknet)
1 dl	Balsamico
	Schwarzer Pfeffer
	Salz

Den Oregano in einem Glas mit dem Balsamico, wenig schwarzem Pfeffer und Salz verrühren, eine Stunde stehen lassen

Thunfisch mit Küchenpapier abtupfen, mit Olivenöl bestreichen und in die heisse Teflonpfanne legen und von beiden Seiten kurz anbraten, so dass er in der Mitte noch rosa bleibt. Nach ca. 3 Minuten beiseite stellen und 1/2 Minute ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Teller vorbereiten, den Thunfisch darauf legen, wenig salzen, mit der Sauce übergiessen und wenig gemahlene Pfeffer als Dekoration über den Teller verteilt streuen.



LEBENS KÜCHE

Fenchel in Weisswein

3	Fenchelknollen
1	grosse Knoblauchzehe
1,5dl	Weisswein
1EI	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

Die Ansätze der Knolle unten und oben abschneiden, die kleinen, grünen Spitzen oben aufbewahren, da diese einen herrlich-frischen Geschmack besitzen. Knolle ansonsten ganz belassen und waschen. Dann seitlich in ca. 5mm breite Stücke schneiden (sieht wie eine Blüte aus). Einfach in die Feuerfeste Form geben, die grünen Spitzten fein, und den geschälten Knoblauch grob hacken und mit dem Olivenöl und dem Weisswein zum Fenchel geben. Alles würzen und umrühren, mit einem befeuchteten Backtrennpapier bedecken und im vorgeheizten Backofen auf 200 Grad 25 Minuten Garen lassen.

Lauwarmer Zuckerhut-Kartoffel-Salat

1	Kartoffeln mehlig kochend
1	kleiner Zuckerhut
1	Zwiebel
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Petersilie
1 EI	Olivenöl
2 EI	Weissweinessig
	Pfeffer
	Salz

Kartoffeln geschält und in Stücke geschnitten in Salzwasser kochen lassen, bis sie gar sind. In der Zwischenzeit die geschälte Zwiebel und die Petersilie fein hacken, den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Olivenöl und den Essig mit der Zwiebel und den Kräutern in einer Schüssel zu einer Vinaigrait vermischen. Den Zuckerhut in 1cm breite Streifen schneiden und unterheben.

Sobald die Kartoffeln gar sind, diese ablehren, wenig zerdrücken (es können ruhig grössere Stücke übrig bleiben), und mit den restlichen Zutaten vermischen.

Dorade auf Süditalienische Art

2	kleine Doraden
1 EI	Olivenöl
½	Zitrone
1 Bund	Petersilie
2	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer

Die Doraden nochmals Innen und Aussen gründlich waschen und danach gut mit Küchenpapier abtupfen. In der Zwischenzeit die Petersilie fein hacken und den Knoblauch in Scheiben schneiden.

Den Fisch auf jeder Seite dreimal mit einem Messer schräg ca. 1 cm tief einschneiden, Aussen und Innen mit Zitronensaft und Olivenöl bestreichen. Salzen und Pfeffern, die Petersilie und Knoblauchscheiben in die Ritzen und in den Bauch verteilen. Die Doraden einzeln gut in Aluminiumfolien wickeln und auf 200 Grad im vorgeheizten Backofen je nach Grösse 20 bis 30 Minuten Backen.

Winterliche Kichererbsensuppe

200 g	Kichererbsen
2 Stangen	Porree
2 EI	Olivenöl
½ lt.	Gemüsebrühe
½ Bund	Petersilie
	Salz
	Pfeffer
	Cayennepfeffer

Kichererbsen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag diese in frischem Wasser weich kochen. Schaum immer wieder mit einem Kochlöffel entfernen, dann Die Kichererbsen abseihen. In der Zwischenzeit den Porree waschen und in Ringe schneiden. 1 Esslöffel Olivenöl erwärmen und den Porree darin andünsten. Gekochte Kichererbsen dazugeben und mit der Gemüsebrühe weiter ein wenig weiter köcheln lassen. Etwa die Hälfte der Suppe in einem Mixer pürieren und wieder mit dem Resten vermischen. Zum Schluss die Petersilie fein hacken die Suppe damit bestreuen. Mit wenig frischem Olivenöl abschmecken.



LEBENS K Ü C H E

Gekochte Kichererbsen

200 g	Kichererbsen
2	Karotten
2 El	Olivenöl
1 kleine Zwiebel	
1 Stk.	Staudensellerie
½ Bund	Petersilie
1TI	Fenchelsamen
	Salz
	Pfeffer
	Peperoncino Pulver

Kichererbsen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Karotten schälen, längs in Viertel schneiden, Zwiebel hacken, Sellerie und Petersilie waschen und am Stück belassen. Alles Gemüse mit den Kichererbsen, der Petersilie, 1 Esslöffel Olivenöl und den Fenchelsamen in einem halben Liter Wasser weich kochen. Schaum immer wieder mit einem Kochlöffel entfernen. Wenn alles gar ist, mit dem Saft in Suppenteller geben, mit wenig frischem Olivenöl, Salz, Pfeffer und Peperoncino-Pulver abschmecken.

Kalabresischer Eintopf

3	Zucchini
3	fest kochende Kartoffeln
2	Tomaten
2 El	Olivenöl
½ Bund	Petersilie
	Salz
	Pfeffer
	Peperoncino-Pulver

Kartoffeln schälen, und mit den Zucchini in gleichgrosse Stücke schneiden. Tomaten vierteln und alles mit den Fenchelsamen, der gehackten Zwiebel, dem Sellerie-Stück und der gehackten Petersilie Alles Gemüse mit den Kichererbsen, der Petersilie in einem halben Liter Wasser ca. 20 Minuten kochen. Wenn alles gar ist, mit dem Saft in Suppenteller geben, mit wenig frischem Olivenöl, Salz, Pfeffer und Peperoncino-Pulver abschmecken.

Orecchiette mit Broccoli

250gr	Orecchiette
300gr	Brokkoli
4 El	Olivenöl
3	Knoblauchzehen
1	rote, gehackte Peperoncinoschote
	Salz
	Pfeffer

Broccoli putzen, in Röschen zerlegen. Größere Stiele eventuell schälen. In einem grossen Topf 3 Lt. Salzwasser aufkochen. Broccolistiele hinein geben, nach 5 Minuten Broccoliröschen dazugeben, weitere 5 Minuten blanchieren. Gemüse mit einem Schaumlöffel herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Brühe wieder zum Kochen bringen. Vorbereitete Nudeln ins kochende Wasser geben, in etwa 10 Minuten al dente garen.

Inzwischen Broccolistiele klein schneiden. In einer grossen Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen. Broccoli und Knoblauch andünsten, Peperoncino einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einige EL Gemüsebrühe angiesen. Sobald die Orecchiette al dente sind, abgiessen und abtropfen lassen. Direkt in die Pfanne geben und gründlich unter das Gemüse mischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Heiss servieren.

En Quete!