



Olea europea **Olive** Oleaceae

Ölbaum

Gattung: Olea - Ölbäume

Familie: Oleaceae - Ölbaumgewächse

Ordnung: Lamiales - Lippenblütenartige

Namensgebung: lat.: oleum=Öl

Fundort/ Höhenlage: eigener Garten / 350m

Lebensraumtyp: bei mir: Topfpflanze

Inhaltsstoffe: fette Öle, ungesättigte Fettsäuren, Glycoside, Bitterstoffe

Wirkung: blutdrucksenkend, stoffwechselregulierend

Bachblüten: Olive ist die Blüte der Regeneration. Nach Phasen schwerer geistiger oder körperlicher Anstrengung, wenn man völlig ausgebrannt ist und einem alles zu viel wird. (die Kräuter in meinem Garten)

Hildegard von Bingen: „Der Baum ist mehr kalt als warm und er bezeichnet die Barmherzigkeit. Koche die äußere Rinde und die Blätter dieses Baumes in Wasser, dann mache mit dem Wasser und Fett eine Salbe und wenn jemand im Rücken, in der Seite oder in den Lenden an Gicht leidet, salbe ihn dort ein. Das Öl taugt nicht viel zum Essen, aber es ist brauchbar für viele Heilmittel. Und weil es am Feuer gekocht ist, braucht man es nicht mehr an die Sonne stellen. Wenn Rosen und Veilchen hineingelegt werden, hilft es gegen Fieber.“ (die Kräuter in meinem Garten)

Rezept: Kräuteröl: 1 Zweig Rosmarin, 1 Zweig Thymian und 1 Zweig Oregano auf 100ml Olivenöl nehmen. Bei größeren Mengen Öl entsprechend mehr Kräuter verwenden. Nach etwa 2 Wochen hat das Öl den Geschmack angenommen, der mir weiterer Stehzeit immer intensiver wird. Das Öl schmeckt als Würz- und Salatöl und zum Braten von Fleisch und Kartoffeln. Andere Geschmacksvarianten erreicht man mit Estragon (zu Huhn), Zitrone (zu Fisch), Dost (Wild), Majoran (Schaf). (die Kräuter in meinem Garten)

Notizen: Im alten Ägypten waren die Olivenbauern vom Militärdienst befreit. Olivenöl brannte in den geweihten Lampen der Tempel, aus Olivenzweigen wurden Siegerkränze für die Athleten gewunden. Die Bibel erzählt, wie die von Noah nach der Sintflut ausgesandte Taube mit einem Olivenzweig im Schnabel zurückkehrte, was als göttliches Friedenszeichen gedeutet wird. (Kräuterbibel)

„ Der Baum aller Bäume, die bildgewordene Geduld und die bildgewordene Zeit.“ (Erich Kästner; die Kräuter in meinem Garten)

Tip: Ölziehen: 1 El Olivenöl (od. Speiseöl) ca. 15 Min im Mund bewegen. Durch die Zähne „ziehen“. Hilft bei Parodontose, Entzündungen im Mund, Halsschmerzen und zur Entgiftung des Körpers. (die Kräuter in meinem Garten)