

# Olivengeflüster

- Neues aus dem Olivenhain -

## Info Nr. 47



31.08.2010

Dies ist ein persönliches Informationsmail rund um Oliven, Olivenöl und mehr von Rolf und Sonja.

Es wird nur an Leute verschickt, die es möchten.

Sollten Sie es nicht mehr wünschen, geben Sie uns Bescheid!

Alle bisherigen Olivengeflüster sind [hier](#) zu finden.

Yassas - Grüezi mitenand

Die Sommerpause für das Olivengeflüster ist vorbei, alle Bestellungen sind verteilt und wir sind immer noch in der Schweiz... dies hat mit unserer neuen Wohnsituation zu tun, im ersten Thema dieses Olivengeflüsters beschrieben. Alle Themen dieser Nummer:

---

- 1. Hauslieferungen jeweils Juni und Juli**
  - 2. Nahrungsergänzungsmittel**
  - 3. Herbstzeit - Wanderzeit**
  - 4. Rezept: Pitta - Fladenbrot auf griechisch**
  - 5. Der Olivenhain meint...in der Schweiz**
- 

## **1. Hauslieferungen jeweils Juni und Juli**

---

Nur selten hatte ich so viele Anfragen wie dieses Jahr, ob vielleicht die Bestellung vergessen oder untergegangen sei... Die zwei vorangegangenen Jahre war ich, zusammen mit einer Kollegin, Mitte Mai bis Mitte Juni auf Auslieferungstour quer durch die ganze Schweiz. Dies war aussergewöhnlich, denn wir hatten unseren Schweizer-Aufenthalt um einen Monat vorverschoben. Ich habe wohl zu wenig darauf hingewiesen, dass es dieses Jahr einen Monat später wird - sorry für all diejenigen die sich "vergessen gefühlt" haben. Ab diesem Jahr sind wir wieder in unserem "normalen" Rhythmus, d.h. Juni und Juli. Der ganze Juni ist jeweils mit verschiedenen Events besetzt und die Auslieferungen beginnen Mitte Juni und dauern in der Regel bis Ende Juli. In dieser Zeit werden also alle Kunden beliefert, die keine Möglichkeit hatten an einem unserer Events ihre Bestellung abzuholen. In der Regel komme ich persönlich vorbei, doch ab und zu bedarf es auch einer Aushilfe. Dieses Jahr hatte ich es sehr genossen wieder einmal überall selber hin zu gehen.

Es war sehr rührend für mich festzustellen, dass viele Kunden auf ihre Produkte "plangen" und sie sich auf Mai/Juni eingestellt hatten für eine Hauslieferung. Auch hatten nicht wenige nur noch ein paar Tropfen ihrer letztjährigen Bestellung und ich kam "gerade im richtigen Moment". Hier wieder einmal ein grosses Dankeschön für die Treue zu unseren Produkten!



Auch war es diesen Sommer einiges "lockerer" was die Organisation der Hauslieferungen angeht. Wir haben nämlich wieder so etwas wie einen festen Wohnsitz in der Schweiz. Vorbei also das Zigeunerleben und nur noch aus dem Koffer leben. Eine kleine Oase die uns wieder Rückzug gewährt, Büro und Lebensraum beinhaltet. Zwar nur wenige Quadratmeter, in Form eines

Wohnwagens mit Vorzelt, jedoch sehr schön gelegen. Diese Zeilen schreibe ich von unserer Terrasse mit Blick auf den Ägerisee. Eine Region die für uns beide neu ist und noch viel zu entdecken bereit hält. Wir geniessen es auch wieder sagen zu können: "Komm doch auf einen Kaffee bei uns vorbei...".

---

## 2. Nahrungsergänzungsmittel

---

Dies ist ein Thema das in letzter Zeit immer wieder auf uns zu kommt. Unsere Meinung dazu gebe ich hier in Form einer E-Mail wieder die ich auf eine Anfrage hin geschrieben habe:

Liebe .....,

Danke, dass du dir die Mühe machst uns so umfassend aufzuklären. Vorneweg: Wir gehören beide noch zu den Leuten die Nahrungsergänzungsmittel als unnötig erachten.

Wir sind dieses Jahr bereits drei Mal von verschiedenen Seiten angefragt worden, ob dies eventuell etwas für uns wäre. Wenn etwas gehäuft von aussen auf uns zu kommt gehen wir davon aus, dass wir uns intensiver damit beschäftigen müssen. Dies haben wir getan:

Ich kann nicht mit der rechten Hand (biologische) Naturprodukte des Olivenbaums herstellen und vertreiben und mit der linken Hand (chemische) Kunstprodukte aus der Nahrungsergänzungsmittel-Industrie. Ich bin überzeugt davon, dass dies nicht nur moralische sondern auch körperliche Auswirkungen auf mich haben würde - und ich möchte ja weiterhin gesund bleiben; und zwar in Körper UND Geist.

Auch sehe ich mich als Mensch als einen Teil der Natur. Als einen Teil der Natur mit all seinen positiven wie auch negativen Anteilen. Mein Bestreben ist es auch die negativen Anteile zu akzeptieren und wo immer möglich sogar in mein Leben zu integrieren. Wenn diese nämlich integriert sind, haben sie automatisch auch ihre Lebensberechtigung. Und wer lebensberechtigt ist muss nicht durch Krankheit oder verstossen werden ausscheiden. Solche negativen Anteile können sein Stress, Rauchen (bei mir...), Formen von Angst, die Liste kann ja sehr lang sein. Da gehe ich damit um wie die alten Griechen, die sagten: pan mètton àrìston, alles mit Mass. Und ich für mich gehe sogar noch einen Schritt weiter und sage: von allem ein bisschen und von nichts zu viel. Doch auch hier der goldene Satz "keine Regel ohne Ausnahme": von Nahrungsergänzungsmitteln, Konzentraten, künstlichen Vitaminen und chemischen Pharmaprodukten lasse ich wo immer möglich die Finger weg und verschone meinen Körper davon.

Was mir bei allen bis jetzt auf uns zugekommen Angeboten negativ auffällt ist folgendes: Es wird sehr häufig und auch intensiv mit Angst "geworben". So auch bei deinen Ausführungen, wie zum Beispiel **Viele Menschen "denken", dass sie gesund leben und der Rest "Schicksal" sei.** Mir als positiv "denkender" Person stösst dieser Satz ziemlich auf. Jede Art zu leben hat seine Berechtigung. Das Wichtigste dabei ist, dass die Person das lebt was sie als Leben bezeichnet. Dieser Satz jedoch kommt für mich rüber wie "ich kann nicht für mich selber denken, du (Nahrungsergänzungsmittel) kannst mir mein Schicksal abnehmen."

Dieser Abschnitt schlägt noch mehr in diese Kerbe: **Stress ist ja nicht ein Symptom der Manager, alle Menschen in jedem Alter können Stress haben, alle in ihren eigenen Bereichen: Der Bauer sorgt sich um seine Tiere und seine Ernte, das Baby hat Hunger und hat Stress, ob es seinen Schoppen auch bekommt. Die Eltern haben Angst um ihre Kinder im Klassenlager, finanziell schwache Menschen haben Ende des Monats Stress, ob das Geld wohl auch noch reicht? eine Witwe trauert um ihren verstorbenen Mann, was ihren Körper mit Stress ausfüllt. Der Mann hat Angst um seine Frau, welche mit einer schweren Operation im Spital liegt. Usw.**

Es ist also nicht nur eine Situation mit Überarbeitung im Büro, sondern etwas, was überall und bei jedem vorkommen kann.

Stress muss ja nicht immer negativ sein, sondern kann auch ein Alarmsymptom des Körpers sein der sagen will: "Halt, so nicht!", wie zum Beispiel beim Baby das ja nur seinen Hunger meldet (ich kann nicht glauben, dass es Angst hat seinen Schoppen nicht zu bekommen. Diese Art von Angst wird erst in einer späteren Phase anerzogen). Stress kann auch ein Motivator sein. Eine stressige Situation kann bewirken, dass man endlich tut was schon lange fälle gewesen wäre. Ich glaube, dass bei Stress der Fokus ganz wichtig ist. Ist es ein Stress dem ich begegnen kann, der mir eine Entscheidungshilfe ist? Oder macht mir eine Stresssituation Angst weil ich immer wieder von anderen höre Stress sei ungesund und gar lebensgefährlich? Auch hier: pan mètron àriston...

Aussagen wie dein obiger Abschnitt lassen bei mir den Schluss zu: "Du brauchst dein Leben nicht zu ändern. Mach einfach weiter so. Wirf ein paar Pillen (oder was auch immer) ein und alles wird gut."

Für mich jedoch fehlt der Kern. Mein Körper alarmiert mich und ich gehe nicht auf ihn ein. Ich bekämpfe nur die Symptome, doch: Ein Erkennen von unbefriedigten Bedürfnissen kann sehr heilsam und dessen Umsetzung sogar Wunder wirken. Dies müssen nicht weltbewegende Dinge sein. Aktuelles Beispiel: Ich bin während meiner Auslieferungstouren spontan von jemandem zum Mittagessen eingeladen worden, was ich dankend angenommen habe. Die Begegnung war sehr anregend und die Mittagspause wurde dadurch länger als vorgesehen. Als Folge davon wäre ich beim Gubrist in den Stau geraten. Ich weiss jedoch von mir, dass ich bei Stau beim "Gubrist" die Wände hoch gehen könnte, mich also Stress aussetze. Muss ich nun als "Schicksal" hinnehmen, dass die Folge einer angeregten Begegnung unausweichlich auf "Bestrafung am Gubrist" hinausläuft? Da gibt es doch noch viele andere Möglichkeiten - die meinige war, dass ich die Pause nochmals soweit verlängerte, bis der Stau vorbei war. Und die nachfolgenden Kunden waren auch in keiner Weise aufgebracht, weil ich etwas später gekommen bin...

Soweit ein paar persönliche Ansichten. Dies sind im wahrsten Sinne des Wortes persönliche Ansichten und haben nichts mit dir als Person zu tun. Es geht mir um das Produkt hinter dem ich nicht stehen kann und somit auch nicht in irgend einer Weise in mein Leben integrieren möchte.

Was mir bei den Firmen, sei dies nun LifePlus, JuicePlus oder andere, sehr gut gefällt, ist deren Verkaufs- und Vertriebskonzept. Dies ist wirklich zeitgemäss und sehr konsumentenfreundlich aufgebaut. Zwanglos und mit der Möglichkeit neben- oder hauptberuflich eine Verdienstmöglichkeit zu haben bei der man selbständig ist. Auch den direkten Bezug zwischen Konsument und Hersteller finde ich lobenswert. Ein Konzept welches meiner Meinung nach für bewussten Konsum immer wichtiger wird - als Gegenpol zu Anonymität und Etikettenabhängigkeit. Nur eben, für unsere Bedürfnisse "happert" es mit dem Produkt an und für sich.

In diesem Sinne liebe Grüsse  
Rolf und Sonja

---

### **3. Herbstzeit - Wanderzeit**

---

Griechenland bietet im Herbst wundervolle Wandermöglichkeiten. Abseits von Massentourismus in wenig begangenen Lagen kann man individuell oder geführt die reizvollsten Plätze entdecken. Die Hitze des Sommers ist vorbei, das Land noch ausgedorrt, doch in höheren Lagen beginnt eine traumhafte Zeit und das Meer ist noch immer angenehm warm. Baden kann man im Süden bis ca. Ende November bei Wassertemperaturen um 22°C.

Zum Wandern in Griechenland nachfolgend ein weiterer Ausschnitt aus meinem Wanderführer E4-Peloponnes (ISBN 978-86686-221-0). Wer lieber geführte Wanderungen mitmacht, hier die Adresse einer professionellen [Griechenlandkennerin](#) (ihr Programm 2011 wird Ende Oktober aktualisiert sein). Und wer den Herbst genießen und gleichzeitig sich etwas Gutes tun möchte, bei Sonja gibt es noch wenig freie Plätze für ihre [En Somati-Wochen](#) im Oktober-November!

### **Griechen und Wandern**

Es gibt in Griechenland 89 offizielle Wandervereine mit insgesamt ca. 6.100 eingeschriebenen Mitgliedern. Trotz dieser groß erscheinenden Zahl ist Wandern in Griechenland weit davon entfernt, ein Volkssport zu sein. Und wie viele von den angegebenen Mitgliedern Passivmitglieder sind, entzieht sich meiner Kenntnis.

Sie werden mehrheitlich auf große, verständnislos dreinblickende Augen stoßen, wenn Sie erzählen, Sie seien zu Fuß unterwegs und dies noch über eine so weite Strecke. "Poh poh!", wird der meist geäußerte Ausdruck sein, den Sie zu hören bekommen werden. In diesem Falle heißt "poh poh!", so viel wie: "Wie kann man sich das nur antun? Es gibt doch Autos oder zumindest Linienbusse."

Sich zu Fuß fortzubewegen, hat für den Durchschnittsgriechen überhaupt nichts mit Freizeitvergnügen zu tun. Im Gegenteil: Es ist nur anstrengend, unvorstellbar und wird lieber den "Exoten" überlassen. Mit dem Auto direkt vor dem Laden oder Restaurant vorzufahren, um direkt vom Auto in die Ladentür zu gehen, ist für die Mehrzahl der Griechen viel erstrebenswerter. Und wenn da schon ein Auto vor eben dieser Türe steht, dann wird eben in zweiter Reihe, mitten auf der Straße geparkt - "es dauert ja nur einen Augenblick", wird dem nachfolgenden Fahrer mit einem extra für diesen Zweck erfundenen Handzeichen angezeigt. Aber zu Fuß?! - und dann noch mehr als einen Kilometer? - unverständlich! Wer als Grieche nicht von der Arbeit her zu Fuß unterwegs sein muss, der lässt es lieber bleiben.

Wie gesagt, dies betrifft die Mehrheit der Griechen. Es gibt aber auch die Ausnahmen. Leute, die mit Leib und Seele zu Fuß unterwegs sind und Wandern als Vergnügen erleben. Doch auch sie werden von ihren Landsleuten nur mit einem milden Lächeln bedacht.

---

## **4. Rezept: Pitta - Fladenbrot auf griechisch**

---

Für alle die an der diesjährigen Taverne die Pittas so lecker gefunden haben wie wir selber, hier das Rezept um es zu Hause machen zu können. Für alle anderen ist es ein Versuch der sich lohnt!

### *Zutaten*

1 kg Weismehl  
30 g Frischhefe  
ca. 5 dl lauwarmes Wasser  
50 Olivenöl  
1-2 TL Salz

zum Pitta ausbacken

ca. 5 dl Olivenöl  
etwas Meersalz und griechische Oreganoblättchen

### Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben und eine Vertiefung formen. Die in wenig lauwarmem Wasser aufgelöste Hefe in die Vertiefung giessen. 2-3 EL Mehl unterrühren. Vorteig bei Zimmertemperatur 15 Min. gehen lassen.

Salz über den Mehling streuen. Restliche Zutaten zum Vorteig geben und Hefeteig gut kneten. Teig mindestens eine Stunde gehen lassen.

Den Pittateig erneut kneten und aus dem Teig ca. 120 g schwere Kugeln formen.

Die Kugeln zu einem flachen Oval ziehen während das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzt wird.

Das Teigoval ins heisse Olivenöl geben und mit 2 Gabeln die Enden kurz festhalten, damit sich der Teig nicht gleich zusammen zieht. Unter mehrmaligem drehen und wenden die Pitta knusprig braun backen lassen.

Kurz auf Haushaltspapier abtropfen lassen und mit Meersalz und griechischen Oreganoblättchen bestreuen.

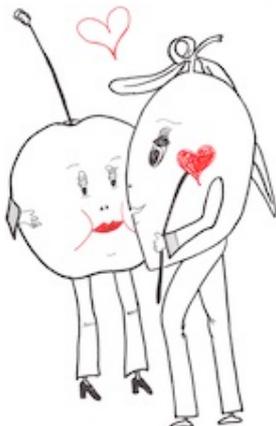
Diejenigen unter euch welche Sonjas Buch "Honig und Salz" haben, können sich von den Bildern und Köchin Marina inspirieren lassen bevor sie loslegen. (Seiten 75-79)

---

## 5. Der Olivenhaini meint...in der Schweiz

---

Dieses Jahr durfte ich ganz offiziell mit in die Schweiz. Rolf und Sonja haben Ende Mai zu mir gesagt: "Olivenhaini, wir gehen dieses Jahr für ganze drei Monate in die Schweiz. Wir haben sehr viel zu tun und werden nicht viel Zeit haben dir die Schweiz von ihrer schönsten Seite zu zeigen. Willst du trotzdem mitkommen?"



Klar wollte ich! Ich kann mich nämlich auch gut ganz selber beschäftigen. Die zwei meinen immer noch, weil ich in einem etwas abgelegenen Olivenhain wohne, würde ich mich nicht zurecht finden in der Fremde. Und so fremd ist mir die Schweiz nämlich gar nicht, auch wenn ich vorher noch nie hier war, von den beiden weiss ich schon einiges. Und sie freuen sich ja jedes Jahr dorthin zu gehen, also muss es auch schön sein. Und das mit eigenen Augen zu sehen reizte mich natürlich unheimlich.

Was mir super gefällt, ist der Platz wo Rolf und Sonja

zu Hause sind...so wie ich sie kennen gelernt habe in Griechenland vor fast 20 Jahren - in einem Wohnwagen. Sie hatten ja damals fast zwei Jahre in einem Wohnwagen in meinem Olivenhain gewohnt. Auch im Winter. Nur, was heisst schon Winter im Süden des Peloponnes...? So etwa wie in der Schweiz Anfang Juni mit brrrrrrrr 7°C am Morgen. Ich wollte mir natürlich keine Blösse geben und habe mich einfach etwas tiefer in meinen Schlafsack verkrochen. Was sollte ich auch sonst machen...!? bei all dem Regen.

Rolf und Sonja schienen das gar nicht gemerkt zu haben, denn sie waren immer auf Volltouren. Sie haben mich überall hin mit genommen, sogar an ihre Tavernen. Soooooo viele und soooooo nette Leute! Da wurde ich fast ein bisschen neidisch, weil ich doch immer in meinem Olivenhain gehockt bin. Zwei oder drei ihrer Kunden haben mich auch erkannt, doch ich war ein wenig zu scheu, um mit ihnen zu plaudern - sorry, vielleicht nächstes Jahr.

Ich wollte aber nicht die ganze Zeit das vollgestopfte Programm von Rolf und Sonja mitmachen. Ich wollte auch etwas erleben, "wenn ich doch schon mal hier bin", habe ich mir gesagt und bin alleine auf Entdeckungsreise gegangen. Auch habe ich ein paar Freunde gefunden mit denen ich in Kontakt bleiben möchte. In Schaffhausen traf ich einen Traubenhaini, im Wallis einen Aprkosenhaini, im Thurgau einen Apfelhaini und ... ich werde fast schon ein bisschen verlegen ... in der Innerschweiz habe ich mich ein wenig verliebt... in eine Kirschen- oder wie ihr sagt in eine Chriesihainin. Sooooooo schöne rote Lippen. Da habe ich dann auch die meiste Zeit noch verbracht. Sie hat mir sehr viel von ihrer Gegend gezeigt und was man alles aus Chriesi machen kann.

Nun bin ich wieder zu Hause. Ich habe es nicht mehr so lange ausgehalten wie Rolf und Sonja, denn ich wollte noch ein wenig Sommer haben. Ich liebe ihn nämlich und davon gibt es in der Schweiz glaub' ich nicht so viel. Oder mindestens dieses Jahr nicht. Aber auf Chriesihainin freue ich mich jetzt schon wieder! Bis dahin bleiben wir halt nur Brieffreunde...und Rolf und Sonja kommen ja auch schon bald wieder heim.

---

Ja, und dort werden wir wirklich bald schon wieder sein und freuen uns zusammen mit Olivenhaini auf ein paar Runden im Meer.  
Bis zum nächsten Mal herzliche Grüsse

Rolf und Sonja