



# OLIVENÖL

*wie man das beste Olivenöl wählt*

BARBARA VRIJ-WESTRA

---

# Olivenöl

## Ihre gesunde Ernährung verdient das beste Olivenöl

---

Olivenöl ist gesund, es ist lecker und fast jeder verwendet heutzutage Olivenöl in der Küche. Bereits 88 v. Chr. sprach der berühmte Dichter Homer in seinem Werk „Odyssee“ von „flüssigem Gold“ und meinte damit Olivenöl. Eine Quelle für einfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamine E und K und viele starke Antioxidantien.

Seit der minoischen Zeit (2500 v. Chr.) ernten die Menschen auf Kreta Oliven. Olivenöl war zu dieser Zeit bereits ein wichtiger Bestandteil der täglichen Ernährung. Das Olivenöl wurde auch zum Beleuchten und Heizen verwendet. Der Olivenbaum und die Oliven sind immer noch das Symbol für Weisheit, Frieden, Gesundheit und Stärke.

Das Klima, die Zusammensetzung des kretischen Bodens und die Zitrusbäume in der Nähe und in den Olivenhainen sorgen für das feine Aroma und den ausgezeichneten Geschmack des kretischen Olivenöls. Dieses Öl ist berühmt für seine hohe Qualität.

Aber was ist ein leckeres, gesundes und vor allem gutes Olivenöl?  
Wie werden Oliven gepflückt? Wie werden die Oliven gepresst?  
Was ist Kaltpressen? Können Sie sofort Oliven essen?  
Wie wählt man das beste Olivenöl aus?

Diese und viele andere Fragen hören mein Mann Arno und ich, Barbara, regelmäßig in unserem Geschäft „Mandali“ in Kournas auf der Insel Kreta.

In diesem E-Book möchte ich versuchen, mehr Klarheit zu schaffen über Oliven, Ernte, Pressen und Olivenöl.  
Beginnen wir am Anfang, mit den Oliven.

## Oliven

Weltweit gibt es mehr als 1500 verschiedene Olivensorten. In Griechenland gibt es mehr als 75 Arten und auf Kreta gibt es drei Arten von Olivenbäumen: die Koroneiki, die Tsounati und die Throumbolia.

Auf Kreta wachsen mehr als 30 Millionen Olivenbäume, die eines der besten Olivenöle der Welt liefern.

### Oliven auf Kreta

Die **Koroneiki**-Olive ist die häufigste. Diese kleine Olive ist stark und eignet sich gut für geringere Bedingungen. Er wächst auf etwa 500 Meter über dem Meeresspiegel und da Kreta ziemlich bergig ist, sind die Bedingungen für diese Olive sehr gut.

Die **Throumbolia**-Olive kann bis zu 700 Meter gut wachsen. Diese Art muss sofort nach der Ernte gepresst werden. Dies gilt eigentlich für alle andere Olivensorten.

Die **Tsounati**-Olive ist kälte- und hitzebeständig und wächst in der Gegend um die Stadt Chania, wo die Wetterbedingungen häufig unterschiedlicher sind.



Nicht nur die Art der Olive ist wichtig. Der Standort und die Region bestimmen die Anzahl der Sonnenstunden in einem Olivenhain. Und zusammen mit den Bodenbedingungen bestimmt dies auch die Qualität der Oliven. Die Olivensorte bietet die verschiedenen Arten von Olivenöl.

### Was ist der Unterschied zwischen grünen und schwarzen Oliven?

Die Farbe der Olive sagt nichts über die Art der Olive, sondern über die Reife der Olive. Grüne Oliven sind eigentlich noch nicht reif.

Unreife Oliven sind grün und die reifen Oliven sind lila, dunkelbraun oder sogar schwarz. Die schwarzen Oliven sind auch oft weicher und haben einen etwas stärkeren Geschmack.

### **Oliven essen**

Die Oliven können nicht so frisch vom Baum gegessen werden. Der Geschmack ist zu bitter. Sie müssen konserviert werden, um den bitteren Geschmack zu entfernen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dies zu tun.

Die grünen Oliven werden normalerweise in Salzwasser mit Zitrone und möglicherweise Kräutern eingelegt. Die schwarzen Oliven können auch wie die grünen Oliven eingelegt werden, aber normalerweise werden die größeren schwarzen Oliven mit Meersalz eingelegt. Dies entfernt die gesamte Feuchtigkeit von der Olive und Sie erhalten dann die geschrumpften Oliven.

### **Die Ernte**

Im Frühjahr blüht der Olivenbaum mit vielen kleinen Blüten, die sich im Laufe der Zeit in eine Olive verwandeln. Wenn alles gut geht, reift diese Olive im Herbst oder im Winter.



Im Oktober besucht der Landwirt regelmäßig seine Olivenbäume, um den besten Zeitpunkt für die Ernte zu ermitteln. Frühes Ernten, wenn die Oliven noch grün sind, bedeutet weniger Öl, aber von höherer Qualität und oft einem schärferen und bittereren Geschmack.



Eine spätere Ernte, wenn die Oliven eine dunkle Farbe haben, bedeutet mehr Öl und einen süßeren Geschmack.

Viele Landwirte haben so ihre eigene Meinung zur Ernte. Einige beginnen mit der Ernte im Oktober und die anderen wollen nicht vor November beginnen, einige mit den neuesten

Maschinen, während andere so viel wie möglich ohne schädliches Benzin von einem Generator ernten wollen.

Die Landwirte, die frühzeitig ernten entscheiden sich für eine qualitativ hochwertige Ernte.

Die traditionellen Bauern und diejenigen, die nur viele Oliven ernten wollen, werden dies später im Jahr tun. Sie nehmen sogar die Oliven, die zu Boden gefallen sind.

Diese Oliven sind oft überreif und fast fermentiert und die Qualität und der Geschmack dieses Olivenöls sind nicht optimal.

### **Wie werden die Oliven geerntet?**

Das Ernten oder Pflücken von Oliven kann auf verschiedene Arten. Der traditionelle Weg, der für den Baum am besten ist, ist das sogenannte "Milchen", bei dem die Oliven von Hand gepflückt werden. Unter dem Baum



liegt ein großes Netz und dort fallen die Oliven. Wenn der Baum leer ist, werden die Oliven in Kisten oder Jutesäcken gesammelt.

Eine moderne Methode ist ein Stock, der von einem Generator angetrieben wird, das die Zweige schüttelt und die Oliven vom Baum fallen lässt.

Zwei andere Methoden werden nur in sehr großen Olivenhainen angewendet, in denen Quantität wichtiger ist als Qualität.

Eine Methode ist der "Baumschüttler", der den Stamm des Baumes schüttelt, so dass der Baum leer vibriert und die Oliven in eine Art Regenschirm fallen.

Die zweite Methode ist ein großer mechanischer Wagen, der an den speziell beschnittenen Bäumen vorbeifährt, den Baum vibriert und die Oliven „aufsaugt“.

## **Beschneidung**



Wenn die Oliven geerntet werden, werden auch die Bäume sofort beschnitten. Dies geschieht zunächst, um die Ernte zu erleichtern. Dies ist schwierig, wenn der Baum viele Meter hoch ist. Zweitens wird es getan, um Krankheiten im Baum zu verhindern. Bakterien und andere Keime mögen dunkle Orte. Je heller, desto

gesünder der Baum. Das Licht erhöht auch die Photosynthese, wodurch der Baum gesund bleibt.

Die beschnittenen Zweige bleiben nicht auf dem Feld. Sie werden verbrannt, damit die Bakterien sich nicht weiter ausbreiten können.

## **Oliven pressen**

Nicht jeder Bauer hat eine Olivenpresse. Dies sind teure Maschinen und daher gibt es kommerzielle Olivenölfabriken und Genossenschaften, in denen die Oliven gepresst werden können.

Da Oliven schnell fermentieren, werden sie nach der Ernte so schnell wie möglich verarbeitet. Nachmittags sammelt der Landwirt die Jutesäcke mit

Oliven und bringt sie direkt zur Olivenölfabrik, wo sie so schnell wie möglich gepresst werden.

### **Transport**

Die Lagerbedingungen der Olivenbeutel sind ebenfalls wichtig, da nach der Ernte der Fermentationsprozess beginnt und die Oliven ihre "Säfte" loswerden wollen. Oliven müssen daher kühl und belüftet transportiert werden, um Fermentation so weit wie möglich zu verhindern.



### **Das pressen**

In der Olivenölfabrik werden die Oliven aus den Säcken oder Kisten entfernt und die letzten Zweige, Blätter und Schnecken mit einem Gebläse entfernt. Dann werden die Oliven gewaschen, um Pestizide und Schlamm zu entfernen.



Dann gehen die Oliven in eine Art Pulverisierungsmaschine oder werden mit großen Mahlsteinen gemahlen. Die zerkleinerte Oliven werden dann in einen Behälter getan mit einer rotierenden Schraube. Das Olivenbrei wird hier gedreht, bis die Öl- und Wasserpartikel zusammenkleben und eine Paste entsteht.

Das Olivenöl wird dann durch Pressen oder Zentrifugieren aus dieser Paste extrahiert.



Während des Pressens wird die Paste auf verschiedene Matten gelegt und gepresst. Der Druck und die Reibung erzeugen etwas Wärme, aber es gibt keine zusätzliche Erwärmung. Deshalb nennt man es Kaltpressen. Die Temperatur darf 28 °C nicht überschreiten.



Während der Zentrifugation, auch Kaltpressung, werden das Öl, die Kerne und das Wasser mit viel Kraft aus den Pasta entfernt.

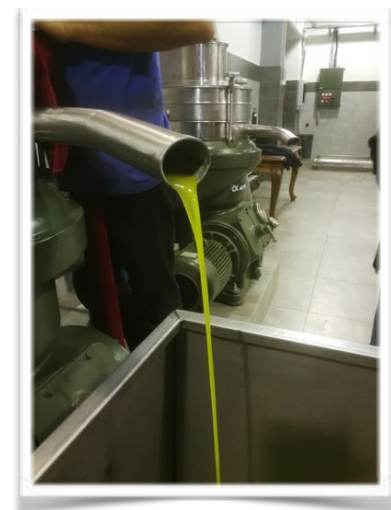
Dieser Prozess ist vollständig automatisiert und wird am häufigsten verwendet.

Auf der Insel Kreta, in Kalyves, wurde eine Olivenölfabrik eröffnet, in der die alte Art des Pressens, mit großen Schleifsteinen mit moderner

Technologie kombiniert wird.

Das Ergebnis ist ein Olivenöl, das fast noch alle gesunden Nährstoffe enthält.

Sobald das Olivenöl aus der Presse kommt, wird der Säuregehalt gemessen und notiert. Das Öl wird in Plastikfässer von 50 Litern gefüllt und das Gewicht wird gemessen (die Menge an Olivenöl wird nicht in Litern, sondern in Kilo bestimmt) Der Landwirt bezahlt die Fabrik ein Prozentsatz für das Pressen und er kann auch sein Olivenöl an den Fabrik verkaufen. Oder er nimmt sein Olivenöl mit nach Hause.



Wenn der Bauer selbst genug Kilo Oliven hat, bekommt er sein eigenes Olivenöl. Wenn er nicht genug hat, werden die Oliven von verschiedenen Kleinbauern kombiniert und Sie erhalten dann ein gemischtes Olivenöl.

Im Fabrik wird das Olivenöl in speziellen luftdichten Edelstahltanks gelagert, um das Öl so gut wie möglich zu konservieren. Olivenöl ist nach dem Pressen etwa 18 Monate haltbar.

### **Erste Pressung**

In der Vergangenheit hatten Sie eine erste Pressung und bei die zweite Pressung fügte man zum Olivenpaste Wasser hinzu, bevor sie erneut gepresst wurde. Das erste Pressen hatte natürlich die beste Qualität. Heute sind die Maschinen so leistungsstark, dass alles mit eine Pressung gemacht wird.



## Qualität

Es ist klar, dass es nicht einfach ist, die Anforderungen an „natives Olivenöl extra“ zu erfüllen. Eine kommerzielle Olivenölfabrik profitiert finanziell, wenn sie viel Öl presst. Dafür kann er sich für Pressen mit höheren Temperaturen oder kontinuierliche Pressen entscheiden, ohne die Maschinen zwischen den verschiedenen Oliven der Landwirte zu reinigen.



Eine Genossenschaft ist abhängig von was die Bauern bringen und wann sie die Oliven bringen. Manchmal halten die Bauern die gepflückten Oliven zu lange, bevor sie weggebracht werden, oder sie verwenden Plastiktüten für den Transport. Manchmal sind die Oliven alt und von Pilzen, Olivenfliegen und anderen Mikroorganismen betroffen oder beschädigt. Manchmal hängen die Oliven zu lange an den Bäumen oder wurden zu lange gelagert.

Alle Aspekte, die die Qualität und insbesondere den Säuregehalt des Olivenöls beeinflussen.

## Was bestimmt die gute Qualität von Olivenöl

Es gibt 2 wichtige Elemente, die die Qualität von Olivenöl bestimmen. Ein Maß ist die Reinheit des Olivenöls. Dies wird durch Bestimmung des Säuregehalts gemessen.

Die zweite Anzeige wird durch Pressen bestimmt.

Der Internationale Olivenrat (IOC) hat Regeln für die verschiedenen Kategorien von Olivenöl festgelegt.

Ein Olivenöl "**Extra Virgin**" oder "**Extra Native**" ist ein europäisch geschützter Name für Olivenöl bester Qualität. Dies bedeutet, dass das Öl nur mechanisch gepresst wird, dass das Öl unter 28 ° C kaltgepresst wird und dass das Olivenöl maximal 0,8% freie Fettsäuren (die Säuregehalt) enthalten darf.

Ein „**Natives Olivenöl**“ (ohne Extra) wird ebenfalls kaltgepresst und hat einen Säuregehalt von maximal 2,0%. Der höhere Säuregehalt ist auf die Verwendung von reiferen Oliven zurückzuführen.

Das „**Normale Olivenöl**“ ist eine Kombination aus einem kleinen Teil „Natives Olivenöl“ und einem großen Teil „Raffiniertes Olivenöl“. Dieses Olivenöl hat oft einen neutraleren Geschmack und eignet sich zum Backen und Frittieren.

Nach dem Pressen kann durch Nachpressen bei hoher Temperatur aus dem verbleibenden Fruchtfleisch und den Körnern noch Öl extrahiert werden. Dieses „**Raffinierte Olivenöl**“ wird unter anderem als Lampen Öl oder zur Herstellung von Seife oder Haut Öl verwendet.

Dies ist jedoch auch das Olivenöl, das mit Chemikalien verarbeitet und gereinigt wird. Mit der Zugabe von etwas „Nativem Olivenöl Extra“ wird ein bezahlbares Olivenöl hergestellt, das sogenannte „Supermarkt Olivenöl“.

Wussten Sie, dass in Griechenland mehr als 75% der Ernte „extra Virgin“ ist?

### **Säuregehalt von Olivenöl**

Eine der ersten Fragen unserer Kunden zu Olivenöl betrifft häufig dessen Säuregehalt. Fast jeder glaubt zu wissen, dass dies das wichtigste Maß für gutes Olivenöl ist. Auch wir haben das lange gemeint.



Bis wir die Olivenölfabrik in Kalyves besuchten, um zu sehen, wie Oliven mit der neuesten Methode gepresst wurden. Wir haben dort ein leckeres Olivenöl probiert. Der Geschmack war großartig: voll, fruchtig und mild. Und doch hatte dieses Olivenöl einen Säuregehalt von 1,7%. Wir waren sprachlos.

Wir haben vom Besitzer der Olivenölfabrik verstanden, dass der Säuregehalt von Olivenöl in Zukunft kein so wichtiger Indikator mehr sein wird. Die Menge an Polyphenolen und anderen wertvollen Bestandteilen wird

eine immer wichtigere Rolle spielen bei der Bestimmung eines Olivenöls von guter Qualität.

Und das ist eine sehr gute Entwicklung, denn dann wird es schwieriger, der Qualität von Olivenöl zu ändern und ist Betrug nicht mehr möglich.

### **Der Geschmack von Olivenöl**

Wenn Sie Olivenöl schmecken und es im Rachen etwas scharf schmeckt, eine Art Kitzel im Rachen, dann haben Sie sich für ein gutes Olivenöl entschieden. Dieses Kitzeln wird verursacht durch die gesunden Nährstoffe wie Polyphenole, die stärksten Antioxidantien.

Der Geschmack bestimmt jedoch nicht die Qualität. Heutzutage ist es leicht, den Geschmack mit allen Arten von chemischen Zusätzen zu beeinflussen.

Persönlicher Geschmack und Vorlieben spielen auch eine Rolle bei der Auswahl von Olivenöl. Wir haben in den letzten Jahren festgestellt, dass viele Franzosen und Italiener gerne ein bitteres Olivenöl mögen.



### **Die Farbe**

Olivenöl hat eine grüne oder gelbe Farbe sowie verschiedene Farbtöne dazwischen. Die Farbe hat nichts mit der Qualität zu tun. Die Farbe des Olivenöls wird durch die Art der Olive, die Reife der Olive und das Pressen der Oliven bestimmt.

### **Aufbewahren**

Die Qualität von Olivenöl ist lichtempfindlich. Bewahren Sie Olivenöl am besten in einer dunklen Glasflasche auf. Sie können Olivenöl einfach in Ihre Küche, am Küchentheke oder in einen Schrank stellen. Eine normale Küchentemperatur ist prima.

### **Verwenden**

Olivenöl schmeckt hervorragend auf Salaten, mit einem Stück (hausgemachtem) Brot und über gekochten Gerichten, aber wussten Sie, dass Sie auch mit Olivenöl kochen können?

Olivenöl von guter Qualität kann problemlos auf max. 180 ° C erhitzt werden. Bis zu dieser Temperatur tritt keine Oxidation auf. Tun Sie dies jedoch nicht zu oft oder zu lange.



Beim Erhitzen von Olivenöl ist der Rauchpunkt wichtig, der je nach Qualität und Art der Olive variieren kann. Ein hochwertiges Natives Olivenöl Extra hat einen hohen Rauchpunkt. Natives Olivenöl von geringer Qualität hat einen niedrigeren Rauchpunkt. Ein Olivenöl, das im Licht stand oder zu warm gelagert oder nicht abgeschlossen war, ist bereits teilweise abgebaut und hat auch einen niedrigeren Rauchpunkt.

### **Warum ist ein hoher Rauchpunkt so wichtig?**

Ein hoher Rauchpunkt ist besser, da die besten Eigenschaften eines Produkts entstehen, wenn es gut heiß gebacken wird.

Wenn Lebensmittel in ein gutes heißes Öl getan werden, karamellisieren die Zucker und die natürlichen Proteine verwandeln sich in eine dünne Schale, die die Lebensmittel vor der Aufnahme des Öls schützt.

So bleibt die Außenseite knusprig und die Innenseite wird nur gekocht.

In den meisten Fällen ist 185° C mehr als genug, um dieses Ergebnis zu erzielen. (Quelle: Irma Rombauer, die Freude am Kochen)

Der richtige Rauchpunkt hängt daher von mehreren Faktoren ab.

Das "International Olive Oil Council (IOC) sagt hierüber:  
When heated, olive oil is the most stable fat, which means it stands up well to high frying temperatures. Its high smoke point (210° C) is well above the ideal temperature for frying food (180° C). The digestibility of olive oil is not affected when  
it is heated, even when it is re-used several times for frying



## **Ertrag und Preis**

Ein gepflegter Olivenbaum produziert durchschnittlich 20 bis 50 Kilo Oliven pro Jahr. Wir sehen die ersten Oliven, wenn der kleine Baum ungefähr 8 Jahre alt ist. Wir sehen den maximalen Olivenertrag, wenn der Baum ungefähr 60 Jahre alt ist.

Man braucht etwa 5 Kilo Oliven für 1 Liter Olivenöl, sodass der durchschnittliche Ertrag 4 bis 10 Liter Olivenöl pro Baum beträgt.

## **Gute Ernte**

Aber Oliven sind tatsächlich Früchte und die Ernte von Oliven erfolgt wie bei Obstbäumen nicht jedes Jahr.

Alle 2 Jahre sollte eine gute Ernte stattfinden. Normalerweise gibt es ein gutes Jahr, gefolgt von einem Jahr mit weniger Ertrag. Dies ist in der DNA des Baumes.

Wir haben aber auch mit Wettereinflüssen zu tun, die manchmal eine ganze Ernte zerstören können. Daher ist es möglich, dass wir 2 Jahre hintereinander keine gute Ernte haben.

Das Olivenöl aus Kreta ist eines der besten der Welt und wird zu hohen Preisen verkauft. Dann ist es bizarr, dass der kretische Bauer nicht davon leben kann.

Der Preis, den der Landwirt in der Olivenölfabrik für sein Olivenöl erhält, liegt derzeit zwischen 2,50 und 3,50 Euro pro Kilo. (Ja, das wird pro Kilo berechnet)

Dem Landwirt entstehen aber auch Kosten: für Düngung, Bewässerung, Arbeitskosten, ein Prozentsatz für die Olivenölfabrik zum Pressen seiner

Oliven usw. Diese Kosten sollten tatsächlich von dem geringen Betrag abgezogen werden.

Die Erntemethode ist auch ein wichtiger Faktor, der den Preis des Olivenöls bestimmen kann. Das Pflücken von Oliven von Hand ist viel arbeitsintensiver als das Ernten mit Maschinen.

Der Preis, den der Landwirt für sein Olivenöl bekommt, sollte also viel höher sein. Deshalb behalten die meisten Landwirte ihr Olivenöl für den Eigenbedarf sowie für Familie und Freunde.

### **Fairer Preis**

Der Preis für Olivenöl in Supermärkten wird erheblich manipuliert. Hersteller bekannter Olivenölmarken wurden bereits regelmäßig dafür kritisiert, „Natives Olivenöl Extra“ zu verkaufen, das die damit verbundenen Qualitätsstandards nicht erfüllt. Diese großen Industrieunternehmen kaufen überall das billigste Olivenöl, mischen es und verkaufen es.

Der Kauf von Olivenöl direkt in einer Olivenölfabrik ist ebenfalls keine Garantie für gute Qualität. Die Fabrik erhält einen Prozentsatz Olivenöl zum Pressen von den Bauern und dieses Öl wird in großen Edelstahlfässern gelagert. Dieses Öl ist daher eine Mischung aus verschiedenen Arten von Olivenöl. Sie werden alle in derselben Fabrik kaltgepresst, aber die Qualität der Oliven kann sehr unterschiedlich sein, ebenso wie die Qualität des Olivenöls.

Wenn dieses Öl hinsichtlich Pressen und Säuregehalt den Standards des IOC entspricht, kann dieses Olivenöl als „Extra Virgin“ bezeichnet werden. Nur dann können Sie sich fragen, wie dieses Olivenöl schmeckt und wie viel Polyphenole es enthält. Und wie ist die Farbe und wie lange ist das Olivenöl schon im Fass gelagert?

Es kommt manchmal vor, dass ein Landwirt die Olivenölfabrik bezahlt für das Pressen mit Olivenöl das er seit einigen Jahren in Plastikfässern zu Hause hat, und nicht mit dem Olivenöl, das zu diesem Zeitpunkt gepresst wird.



## Olivenöl aus Kournas

In unserem Geschäft Mandali haben wir 3 Arten von „Extra Nativen Olivenöl“ und jede Art stammt von ein und demselben Landwirt, der sich gut um seine Olivenbäume kümmert und stolz ist auf sein Qualitätsprodukt. Wir glauben, dass diese Produkte einen guten Preis verdienen und zahlen dem Landwirt daher gerne einen höheren Preis, damit er sich weiterhin gut um seine Olivenhaine kümmern kann.

Wenn Sie nach Olivenöl suchen, wählen Sie Qualität vor Quantität und gute Qualität kauft man nicht zu einem niedrigen Preis.

Hippokrates (460-373 v. Chr.), Der Begründer der westlichen Medizin, sagte bereits: „**Lass dein Essen dein Medikament sein und dein Medikament dein Essen**“.

Dies war, im Kurz erzählt, der Prozess von Oliven zu Öl. Natürlich ist diese Geschichte nicht vollständig und gibt es noch viel mehr zu erzählen über die Oliven, die Ernte und die Arbeitsweise. Aber ich denke, mit diesen Informationen können Sie ein gutes Olivenöl leichter erkennen und verstehen Sie das es nicht für ein paar Euro zum verkaufen ist.

Haben Sie noch Fragen oder möchten Sie mit eigenen Augen sehen, wie die Ernte geht und wie die verschiedenen Olivenölfabriken die Oliven pressen? Oder möchten Sie bei der Ernte helfen?

Schreiben Sie mir per **E-Mail**, ich beantworte gerne Ihre Fragen.

Gerne helfen wir Freunden und Bekannten bei der Ernte. Bei Bauer Stelios könnten wir eine Fotoreportage machen und das Ergebnis war ein Fotoalbum von die Oliven ernte. So können wir unseren Kunden zeigen, wie aus der Olive Öl wird. Sie können das Album auch im Internet über **diesen Link** sehen.

Auf unserer **Webseite** finden Sie auch Informationen zu Olivenöl, Oliven und vielen andere gesunden Produkten aus Kreta.

Möchten Sie über unsere Aktivitäten, unser Geschäft Mandali und unsere 4 Esel informiert bleiben? Registrieren Sie sich [hier](#) für unser **Mandali Mail Newsletter**.

Freundliche Grüße,  
Barbara



© 2020 Barbara Vrij-Westra  
Mandali, local products and more...  
Kournas 73007  
Crete, Greece