



OLIVENÖLE AUS  
**SPANIEN**



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE RESPECT  
FOR THE ENVIRONMENT.



## Der Olivenöl-Guide

**Vom Baum in die Küche: Expertentipps für den perfekten Genuss und eine gesunde Küche. Und noch viel mehr.**



Ob im Salat, in der Paella oder im Gazpacho: Ohne Olivenöl geht in der mediterranen Küche nichts. Aber wissen Sie, wie Sie Olivenöl in der Küche richtig einsetzen? Oder warum es so gesund ist? Obwohl Olivenöl mittlerweile in Europa zu einem beliebten Nahrungsmittel geworden und auch aus der deutschen Küche nicht mehr wegzudenken ist, wissen viele Menschen immer noch zu wenig über das flüssige Gold. Grund genug für die von *Olivenöle aus Spanien* ins Leben gerufene und von der Europäischen Union kofinanzierte Kampagne **Olive Oil World Tour**, die Geheimnisse dieses Lebensmittels zu lüften. Der Olivenöl-Guide gibt nicht nur wertvolle Einblicke und praktische Hinweise zu den verschiedenen Qualitätsstufen von Olivenöl, sondern auch nützliche Tipps zum Kochen, zur Lagerung und zu den gesundheitlichen Vorteilen. Ein Muss für alle, die das Beste aus ihrem Olivenöl herausholen wollen.

LASST UNS GEMEINSAM KOCHEN. MIT EUROPÄISCHEM OLIVENÖL WIRD ALLES BESSER.

[www.oliveoilworldtour.de](http://www.oliveoilworldtour.de)

MIT OLIVENÖLEN AUS SPANIEN DEN TIEF VERWURZELTEN, GESUNDEN UND NATÜRLICHEN LEBENSSTIL ENTDECKEN.



OLIVENÖLE AUS  
**SPANIEN**



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE RESPECT  
FOR THE ENVIRONMENT.



## Historischer Überblick

Feinschmecker und Experten bezeichnen das europäische Olivenöl oft als „flüssiges Gold“. Und das zu Recht! Es stammt ursprünglich aus Kleinasien und bereichert die mediterrane Küche seit etwa 6.000 Jahren. Mittlerweile hat es sich weltweit als kulinarisches und gesundheitliches Must-have etabliert. In Deutschland genießen wir durchschnittlich etwa einen Liter pro Jahr. Die Mittelmeerländer haben einen weit höheren Verbrauch. Die Spanier, weltweit führend in Qualität, Produktion und Export, liegen mit 11,4 Litern pro Jahr an der Spitze, dicht gefolgt von den Griechen mit 10,3 Litern und den Italienern mit 7,1 Litern.

## Wie entsteht das flüssige Gold?

Was viele nicht wissen: Der Olivenbaum gehört zu den wichtigsten Kulturpflanzen Europas. Das Öl stammt direkt aus der Olive, der Frucht des Olivenbaums. Diese reifen von Sommer bis Winter und verfärben sich dabei von grün über rötlich bis schwarz. Nach der Ernte werden die Oliven sofort zur Ölmühle gebracht, wo sie gereinigt und zu einer Paste verarbeitet werden. Eine Zentrifuge schleudert die Paste und trennt Öl, Wasser und feste Bestandteile. Das Ergebnis ist ein rein mechanisch gewonnenes, natives Olivenöl ohne chemische Zusätze. Das Öl wird in dunklen Edelstahltanks gelagert, um es vor Luft, Licht und Wärme zu schützen. Eine strenge physikalisch-chemische und organoleptische Analyse bestimmt dann die Qualität des Öls. Basierend auf dieser Analyse kann das Öl als natives Olivenöl extra oder natives Olivenöl vermarktet werden, oder es wird zur Raffination geschickt, um als Olivenöl vermarktet zu werden.

## Handelsklassen

Auf dem europäischen Markt finden die Verbraucher drei Handelsklassen. Die höchste Handelsklasse ist das native Olivenöl extra. Es wird ausschließlich durch mechanische Verfahren gewonnen und Experten konnten weder im Aroma noch im Geschmack Mängel feststellen. Natives Olivenöl wird auf die gleiche Weise hergestellt, aber ist im Aroma und Geschmack nicht so vollmundig. Es erreicht daher nicht die Qualität des nativen Olivenöls extra. Die Kategorie Olivenöl schließlich ist eine Mischung aus raffiniertem Olivenöl und einem variablen Anteil an nativem Olivenöl oder nativem Olivenöl extra. Bei dieser Kategorie sind Aroma und Geschmack weniger ausgeprägt. Es verträgt hohe Temperaturen bis 180 Grad und ist ideal zum Braten, Grillen und Schmoren. Um den Geschmack und die Qualität des Olivenöls möglichst lange zu erhalten, sollte man es kühl und dunkel lagern und darauf achten, dass die Flasche immer gut verschlossen ist, um Oxidation zu vermeiden.

## Auf den richtigen Geschmack kommen

Jede Olivensorte ist einzigartig. Wie beim Wein sind auch beim Olivenöl Aroma und Frische entscheidend, wobei das vielfältige Geschmacksspektrum von mild und butterig bis kräftig und pfeffrig reicht. Diese Geschmacksprofile variieren natürlich je nach Olivensorte, aber das Anbaugebiet, Erntezeitpunkt und die Verarbeitungsmethode spielen eine wichtige Rolle. In Europa wachsen viele verschiedene Olivensorten, die eine große Vielfalt an nativen Olivenölen extra mit sehr unterschiedlichen Aromen und Geschmacksrichtungen garantieren. Allein in Spanien gibt es rund 200 Sorten.

LASST UNS GEMEINSAM KOCHEN. MIT EUROPÄISCHEM OLIVENÖL WIRD ALLES BESSER.

[www.oliveoilworldtour.de](http://www.oliveoilworldtour.de)

MIT OLIVENÖLEN AUS SPANIEN DEN TIEF VERWURZELTEN, GESUNDEN UND NATÜRLICHEN LEBENSSTIL ENTDECKEN.



OLIVENÖLE AUS  
**SPANIEN**



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE RESPECT  
FOR THE ENVIRONMENT.



### Zu den bekannten Sorten gehören:

- Arbequina: Bekannt für ihr fruchtiges, leicht süßes Aroma mit Apfelnote und kaum wahrnehmbaren bitteren und würzigen Noten. Ideal zu weißem Fisch, Mayonnaise und Huhn.
- Cornicabra: Charakteristisch sind intensive Olivenaromen, aber auch Noten von Apfel, Banane oder Mandel, gepaart mit einer leichten Bitterkeit und Schärfe. Geeignet für Salate und Marinaden.
- Hojiblanca: Fruchtiger und komplexer Auftakt mit Noten von frisch geschnittenem Gras und grünen Mandeln. Der Geschmack variiert zwischen pikant, bitter und süß. Passt zu zahlreichen Gerichten wie fettem Fisch, Gemüse und Salaten.
- Picual: Intensives Aroma mit Noten von Olivenblättern und einer leichten Schärfe und Bitterkeit. Ideal für Dressings und Marinaden.

### **Das Olivenöl Etikett**

Doch in den Regalen der Supermärkte stehen die unterschiedlichsten Flaschen. Da stellt sich schnell die Frage: Welches Öl ist das richtige für mich? Wohl dem, der die Details kennt! Wer das Geheimnis lüften will, wirft am besten einen Blick auf die Etiketten. Diese müssen laut EU-Vorschriften klare Angaben zur Herkunft des Öls enthalten. Ob aus der "Europäischen Union" oder "100% aus einem europäischen Olivenöl produzierenden Land" – das Etikett verrät, woher die Oliven und das Öl stammen. Besonders aussagekräftig sind Bezeichnungen wie die geschützte Ursprungsbezeichnung (DOP), die nicht nur den Ursprung, sondern auch spezifische Herstellungsverfahren und regionale Geschmacksprofile garantiert. Die geschützte geografische Angabe (IGP) kennzeichnet Öle, die in einem bestimmten Gebiet produziert oder veredelt wurden. Zusätzlich kann das Etikett Informationen über die Olivensorte bieten, was Aufschluss über Geschmack und Aroma gibt, auch wenn dies keine verpflichtende Angabe ist.

### Das Etikett im Überblick:

- Die Angabe des Mindesthaltbarkeitsdatums ist vorgeschrieben.
- Bei zertifizierten Bio-Olivenölen müssen der Stempel der Europäischen Union sowie die Codenummer der Kontrollstelle und die Nummer des Erzeugers angegeben werden.
- Native Olivenöle extra und native Olivenöle dürfen nur dann die Angabe "Kaltextraktion" tragen, wenn sie bei einer Temperatur von weniger als 27 °C gewonnen wurden.
- Es gibt auch die Möglichkeit, auf dem Etikett die Jahreszeit anzugeben, in der das Öl hergestellt wurde (z.B. 2023-2024).
- Die Empfehlungen zur kühlen und dunklen Lagerung sind ebenfalls obligatorisch, um die Qualität des Olivenöls optimal zu erhalten.
- Bei einigen extra nativen Olivenölen werden auch physikalisch-chemische Parameter angegeben, wie zum Beispiel die freien Fettsäuren im Öl oder der Peroxid-Index, wobei ein niedriger Wert auf ein hochwertiges Olivenöl hinweist. Aufgrund der strengen Kontrollen werden diese Indikatoren immer seltener auf dem Etikett angegeben.

LASST UNS GEMEINSAM KOCHEN. MIT EUROPÄISCHEM OLIVENÖL WIRD ALLES BESSER.

[www.oliveoilworldtour.de](http://www.oliveoilworldtour.de)

MIT OLIVENÖLEN AUS SPANIEN DEN TIEF VERWURZELTEN, GESUNDEN UND NATÜRLICHEN LEBENSSTIL ENTDECKEN.



OLIVENÖLE AUS  
**SPANIEN**



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE RESPECT  
FOR THE ENVIRONMENT.



- Seit Dezember 2016 müssen alle Olivenöle mit einer Nährwerttabelle versehen sein.

### **Mediterranes Aroma in Küche**

In den Mittelmeerländern und zunehmend auch in Deutschland ist Olivenöl aus der Küche nicht mehr wegzudenken. Natives Olivenöl extra verfeinert nicht nur viele Gerichte durch seinen einzigartigen Geschmack, sondern trägt auch zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Von der Verfeinerung einfacher Salate bis hin zu raffinierten Hauptgerichten, Desserts und sogar Cocktails eröffnet das europäische Olivenöl eine Welt voller Geschmackstiefen und bereichert jedes Gericht mit seiner unverwechselbaren Note, ohne es zu überdecken. Viele denken bei Olivenöl nur an Würzen und Verfeinern, dabei ist es extrem vielseitig in den verschiedensten Kochtechniken. Außerdem ist es unverzichtbar, um die Aromen der Speisen hervorzuheben und zu verstärken. So eignet es sich entgegen vieler Behauptungen hervorragend zum Braten, da es eine mittlere Hitzebeständigkeit aufweist. Beim Backen sorgt es für Feuchtigkeit und Geschmeidigkeit, und als Marinade bindet es wirksam Aromen.

### **Gut für den Körper**

Olivenöl, vor allem in seiner extra nativen Form, ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren. Der Ersatz gesättigter Fette in unserer Ernährung durch Olivenöl reduziert den Cholesterinspiegel, der ein kardiovaskulärer Risikofaktor ist. Ganz nebenbei reduziert es als Geschmacksträger den Einsatz von Salz in der Küche und liefert wichtige natürliche Antioxidantien wie Polyphenole und Vitamin E, die die Zellen vor oxidativen Schäden schützen. Außerdem wird Olivenöl wegen seiner pflegenden Eigenschaften häufig in Kosmetikprodukten verwendet.

### **Über die Olive Oil World Tour**

Die Olive Oil World Tour ist eine Werbekampagne, die von Olivenölen aus Spanien und der Europäischen Union ins Leben gerufen wurde, um europäische Olivenöle auf verschiedenen Märkten zu bewerben. Diese Kampagne wurde bereits auf drei Kontinenten gemeinsam durchgeführt: Europa, Asien und Amerika. Nun kommt sie nach Deutschland und hat eine Laufzeit von drei Jahren, um mit deutschen Verbrauchern in Kontakt zu treten, die daran interessiert sind, gesunde Elemente in ihre tägliche Ernährung einzubauen, die auch Lebensmittelsicherheit und Nachhaltigkeit gewährleisten. Denn Europäisches Olivenöl ist eines dieser pflanzlichen Produkte, die zur Erhöhung der Artenvielfalt beitragen und alle Voraussetzungen erfüllen, um als umweltfreundliches Produkt zu gelten, das zur nachhaltigen Landwirtschaft und zur Erreichung des Green Deal beiträgt.

In den nächsten drei Jahren wird die Olive Oil World Tour eine Strategie verfolgen, die die Erstellung einer Website, soziale Profile und den ständigen Kontakt mit lokalen Medien und Meinungsbildnern sowie die Schaffung von Erlebnisinitiativen an Schlüsselpunkten mit

*LASST UNS GEMEINSAM KOCHEN. MIT EUROPÄISCHEM OLIVENÖL WIRD ALLES BESSER.*

[www.oliveoilworldtour.de](http://www.oliveoilworldtour.de)

*MIT OLIVENÖLEN AUS SPANIEN DEN TIEF VERWURZELTEN, GESUNDEN UND NATÜRLICHEN LEBENSSTIL ENTDECKEN.*



OLIVENÖLE AUS  
**SPANIEN**



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE RESPECT  
FOR THE ENVIRONMENT.



hohem Fußgängeraufkommen wie Buslinien, Straßenbahnen und sogar U-Bahn-Bildschirmen in verschiedenen deutschen Städten wie Hamburg, Berlin und München und natürlich einen ehrgeizigen Medienplan umfasst.

## Über Olivenöle aus Spanien

Olivenöle aus Spanien ist die Werbemarke der Spanish Olive Oil Interprofessional, einer gemeinnützigen Organisation, die von allen repräsentativen Verbänden des spanischen Olivenölsektors gegründet wurde und deren Hauptziel die internationale Verbreitung des gesunden Produkts ist. Mit der Kampagne "Olive Oil World Tour" hat sie vorgeschlagen, die Welt zu einem Ort mit mehr Geschmack zu machen und fordert die Verbraucher auf, sich der europäischen Lebensweise anzuschließen: "Werden Sie Teil des europäischen gesunden, natürlichen und erdverbundenen Lebensstils mit Olivenölen aus Spanien".

Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.oliveoilworldtour.de> oder scannen Sie den folgenden QR-Code:



Folgen Sie uns auf:

<https://www.facebook.com/oliveoilworldtourde>  
[https://www.instagram.com/oliveoilworldtour\\_de/](https://www.instagram.com/oliveoilworldtour_de/)  
<https://cookpad.com/de/profil/31857966>

*Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt ausschließlich die Meinung des Autors wieder und liegt in dessen alleiniger Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Exekutivagentur für Verbraucher, Gesundheit, Landwirtschaft und Lebensmittel (CHAFEA) übernehmen keine Verantwortung für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.*

### Pressekontakt:

Hansmann PR – Brunthaler & Geisler GmbH  
Carole Friedrich  
E-Mail: [c.friedrich@hansmannpr.de](mailto:c.friedrich@hansmannpr.de)  
Telefon: 089 360 5499 - 18

LASST UNS GEMEINSAM KOCHEN. MIT EUROPÄISCHEM OLIVENÖL WIRD ALLES BESSER.

[www.oliveoilworldtour.de](http://www.oliveoilworldtour.de)

MIT OLIVENÖLEN AUS SPANIEN DEN TIEF VERWURZELTEN, GESUNDEN UND NATÜRLICHEN LEBENSSTIL ENTDECKEN.