



OLIVENÖLE AUS  
**SPANIEN**



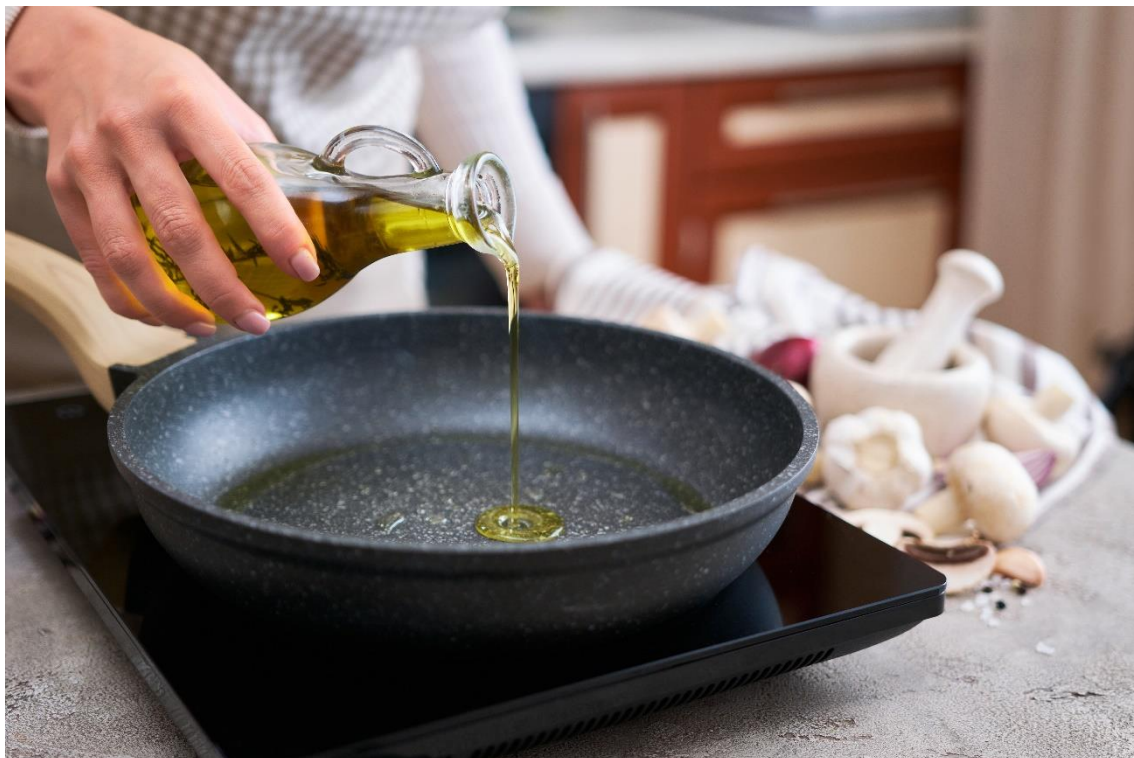
CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

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

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



## Der beste Vorsatz fürs neue Jahr: Gesünder essen mit mehr Olivenöl



**Olivenöl aus Europa ist nicht einfach nur ein Nahrungsmittel. Es ist ein Lebenselixier, bei dem schon der Genuss kleiner Mengen beeindruckende Wirkungen zeigt. Ausprobieren und in die tägliche Ernährung einbeziehen lohnt sich.**

Früher ins Bett gehen, mehr Sport treiben, gesünder leben. Alle Jahre wieder beginnt der neue Zyklus mit einem lauten Knall und einer Handvoll guter Absichten. Doch spätestens Mitte März ist die Luft raus und ein Vorhaben nach dem anderen bleibt auf der Strecke. Experten raten: Vorsätze sollten konkret und machbar sein. Getreu dem Motto „less is more“ ist es besser, sich wenig Ziele zu setzen, diese aber realistisch zu planen. Laut der deutschen Online-Plattform Statistica will sich die Hälfte der Befragten im Jahr 2024 besser ernähren. Damit das mit der gesunden Ernährung klappt, haben die Mittelmeerländer, allen voran Spanien, einen Trumpf in der Hand. Sie nennen es ihr flüssiges Gold oder anders gesagt, Olivenöl. Schon eine kleine Menge pro Tag reicht. Das sollte doch zu schaffen sein, oder?

5 Gründe, warum es sich lohnt, im neuen Jahr Olivenöl in die Ernährung aufzunehmen:

*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.*



OLIVENÖL AUS  
SPANIEN



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

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



## #1 Gesunde Fettquelle

Olivenöl ist ein Fett und hat als solches den gleichen Kaloriengehalt wie jedes andere Fett. Aber Fett ist nicht gleich Fett. Olivenöl ist der Saft einer Frucht, der Olive, und eine Quelle einfach ungesättigter Fettsäuren, hauptsächlich in Form von Ölsäure. Experten bestätigen: Wer in seiner Ernährung gesättigte Fettsäuren durch ungesättigte Fettsäuren ersetzt, senkt den Cholesterinspiegel im Blut. Zur Erinnerung: Ein hoher Cholesterinspiegel ist ein Risikofaktor für Herzerkrankungen.

## #2 Quelle für Antioxidantien

Extra natives Olivenöl liefert auch natürliche Antioxidantien wie Polyphenole. Sie helfen, die Blutfette vor oxidativen Schäden zu schützen. Doch damit nicht genug: Extra natives Olivenöl enthält noch ein weiteres Antioxidant: Vitamin E, das ebenfalls die Zellen vor oxidativen Schäden schützt. Experten wissen, dass der so genannte oxidative Stress ggf. zu Entzündungen und Schmerzen kann. Wer von den wertvollen Eigenschaften der Polyphenole profitieren will, sollte täglich etwa 20 Gramm natives Olivenöl extra zu sich nehmen (1 EL Öl entspricht etwa zehn Gramm.)

Wichtig zu wissen: Olivenöl nicht als gelegentliche Nahrungsergänzung verwenden, sondern als Ersatz für andere, weniger gesunde Fette.

## #3 Gesundere Essgewohnheiten

In den letzten Jahren konnten Experten bestätigen, dass Menschen, die regelmäßig natives Olivenöl extra zu sich nehmen, sich gesünder ernähren: Sie essen mehr Gemüse und verzichten auf verarbeitete Lebensmittel, insbesondere auf Soßen, die oft einen hohen Zucker- oder Salzgehalt aufweisen.

## #4 Mehr Geschmack

Extra natives Olivenöl setzt mehr Geschmack frei als andere pflanzliche Öle. Dieser zusätzliche Geschmack ist nicht nur ein Genuss für den Gaumen, sondern hilft uns auch, den Salzgehalt in unserer Ernährung zu reduzieren. Die Vorteile eines geringeren Salzkonsums sind allgemein bekannt.

## #5 Gut für die Haut

Olivenöl wirkt nicht nur von innen, sondern auch von außen. Es pflegt und schützt die Haut vor der schädlichen Wirkung freier Radikale. Das Öl nährt die Haut, reguliert ihren natürlichen Feuchtigkeitshaushalt und wirkt lindernd bei Rötungen und Reizungen. Kein Wunder, dass Olivenöl in Kosmetikprodukten und -behandlungen sehr beliebt ist. Aber auch zu Hause. Wie wäre es mit ein paar Tropfen Olivenöl auf spröden Lippen? Ein regenerierendes Lavendelbad (3 EL

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.



Olivenöl und 1 TL Lavendelöl) oder eine belebende Massage für geschmeidige Haut (3 EL Olivenöl, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Salbeiöl).

### **Wie war das mit den Vorsätzen?**

Wer messen möchte, wie konsequent er seinen Olivenöl-Vorsatz einhält, kauft sich am besten eine 3-Liter Öl-Box. Sie enthält rund 300 Esslöffel Olivenöl. Wenn man diese bis Anfang November 2024 (oder früher) geleert hat, ist das der Beweis, dass man seine Vorsätze eingehalten hat.

Übrigens: Das beste und gesündeste Olivenöl ist kaltgepresstes, extra virgin oder natives Olivenöl. Einige Öle werden aus einer einzigen Olivensorte gewonnen, andere sind Verschnitte verschiedener Sorten, die sogenannten Coupages. Insgesamt gibt es in Europa mehrere hundert Olivensorten. Allein in Spanien wachsen über 200 Sorten, jede anders im Geschmack. Es gibt also auch Olivenöl für jeden Gusto. Spätestens jetzt wird klar: Olivenöl ist nicht gleich Olivenöl.

### **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 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".

*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.



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