



OLIVENÖLE AUS  
SPANIEN



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

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



## Olivenöle aus Europa: So gut sind sie für unsere Ernährung

Berlin/Madrid - xx.04.2023. Olivenöl gehört mittlerweile wie Salz und Pfeffer zum Standardrepertoire in jeder deutschen Küche. Doch warum ist das "flüssige Gold" mit dem mediterranen Flair so wertvoll - und welche gesundheitlichen Auswirkungen hat es eigentlich auf unseren Organismus? Olivenöle werden derzeit weltweit im Rahmen der "Olive Oil World Tour" vorgestellt, einer Kampagne, die Olivenöle aus Spanien in Zusammenarbeit mit der EU ins Leben gerufen hat.

Für alle, die sich fragen, ob und warum die mediterrane Ernährung für sie persönlich das Richtige ist, bietet die Kampagne nun einen praktischen Leitfaden mit den wichtigsten Fakten über die gesundheitlichen Vorteile von Olivenölen.



© Unsplash/Kristaps Grundsteins

### Olivenöl - antioxidative Wirkung, herzgesunder Genuss

Olivenöle gehören zu den gesündesten Fetten und sind die einzigen Pflanzenöle, die aus dem Saft einer Frucht gewonnen werden: der Olive. Aufgrund seiner gesundheitsfördernden Eigenschaften ist es eines der gesündesten Öle und sollte regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Olivenöle, insbesondere natives Olivenöl

*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.*



extra, enthalten Verbindungen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken können, wie z. B. die folgenden, die von der Europäischen Union anerkannt sind:

1. Eine Umstellung der Ernährung von gesättigten auf ungesättigte Fettsäuren senkt nachweislich einen erhöhten Cholesterinspiegel, der ein Risikofaktor für koronare Herzkrankheiten ist. Der Grund für die cholesterinsenkende Wirkung von Olivenöl sind seine einfach ungesättigten Fettsäuren, genauer gesagt die Ölsäure.
2. Natives Olivenöl extra enthält Polyphenole und natürliche Antioxidantien. Zudem schützen Polyphenole in Olivenöl die Blutlipide vor oxidativen Schäden. Natives Olivenöl extra ist außerdem eine natürliche Quelle von Vitamin E, welches ebenfalls eine antioxidative Wirkung für die Zellen hat.



### Verschiedene Arten von Fett

Olivenöl besteht zu über 70 Prozent aus einfach ungesättigten Fettsäuren, was es zu einer gesunden Fettquelle macht - einem Grundnährstoff. Doch was sind die verschiedenen Fettarten und auf welches Verhältnis sollten wir achten, um hier das richtige Gleichgewicht zu halten?

**Transfette:** Sie entstehen, wenn Pflanzenöl einem Prozess unterzogen wird, der als Hydrierung bezeichnet wird. In der Vergangenheit wurden diese Transfette häufig in Produkten wie Margarine und in Backwaren verwendet, um eine feste Fettkonsistenz zu erreichen, aber heute sind sie praktisch aus der europäischen Ernährung verschwunden.

**Gesättigte Fette:** Internationale Organisationen, darunter die EFSA, empfehlen, den Konsum von gesättigten Fetten zu reduzieren. Im Allgemeinen weisen Organisationen wie die WHO darauf hin, dass wir weniger als 10 % der Energie zu uns nehmen sollten. Dies sind die typischen Fette, die in Lebensmitteln tierischen Ursprungs vorkommen. Sie können jedoch auch in pflanzlichen Fetten enthalten sein. Einige pflanzliche Öle wie Palmöl und Kokosnussöl enthalten sehr viele gesättigte Fettsäuren.

Schließlich gibt es noch die **ungesättigten Fette**, die von Fachleuten als "gesund" bezeichnet werden und von denen es zwei Haupttypen gibt. Ungesättigte Fette enthalten relativ große Mengen der essenziellen Fettsäuren Linol- und Linolensäure, die vor allem in Pflanzenölen, darunter Olivenöl, vorkommen. Ein weiteres sehr wichtiges ungesättigtes Fett ist die Ölsäure, die in Olivenöl enthalten ist und der Hauptbestandteil aller unserer Zellen ist. Unsere Zellmembranen enthalten etwa 40 % Ölsäure.

### Ist die mediterrane Ernährungsweise die beste Ernährung für die eigene Gesundheit?

Die Mittelmeerdiet oder mediterrane Ernährung wird von vielen Experten als eine der besten Ernährungsweisen der Welt eingestuft. Die UNESCO hat sie 2010 sogar zum immateriellen Kulturerbe der Menschheit erklärt. Die Mittelmeerdiet ist mehr als nur eine Art zu essen. Sie ist ein Lebensstil, der in den Ländern entlang des Mittelmeers

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.



praktiziert wird. Abgesehen von den sozialen und kulturellen Aspekten ist das Bemerkenswerte an dieser Ernährung die zentrale Rolle von Gemüse, Obst, Fisch, Käse und natürlich nativem Olivenöl extra, dem Hauptbestandteil, wie die entsprechende Ernährungspyramide zeigt. Das Hauptmerkmal der mediterranen Ernährung ist der Verzehr von Olivenöl als essentielles Fett, das bis zu 17-25 % der Kalorien ausmacht. Abgesehen von seinen Vorteilen in Bezug auf die Fettsäuren ist seine Verwendung mit einem hohen Gemüsekonsum verbunden, da es als Dressing für Salate, Gemüse und gekochte Hülsenfrüchte verwendet wird. In den Mittelmeerländern wird Olivenöl auch täglich in Eintöpfen, gebratenen Speisen, Salaten und sogar Desserts verwendet. Obwohl die gesundheitlichen Auswirkungen des Olivenöls lange Zeit unbekannt waren, haben die Bewohner der Mittelmeerländer ihre Ernährung - insbesondere das Olivenöl - immer als Grund für ihre hohe Lebenserwartung genannt. Tatsächlich hat Spanien laut WHO mit 82,2 Jahren die höchste Lebenserwartung in Europa, was vor allem auf die mediterrane Ernährung und Lebensweise zurückzuführen ist.

Dem Bloomberg Healthiest Country Index zufolge ist Spanien eines der gesündesten Länder der Welt. Diese bemerkenswerte Tatsache ist auf die Vorzüge unserer mediterranen Ernährung zurückzuführen, die bereits 2010 von der UNESCO als immaterielles Kulturerbe anerkannt wurde und deren unersetzlicher Bestandteil das Olivenöl ist. Der Bericht sagt außerdem voraus, dass Spanien im Jahr 2040 das Land mit der höchsten Lebenserwartung der Welt sein wird. Ohne Olivenöl gäbe es keine mediterrane Ernährung und die europäische Küche wäre nicht so reichhaltig und vielfältig wie sie ist.

#### **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 Olive Oils from Spain**

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: "Join the European Healthy Lifestyle with Olive Oils from Spain".

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

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

[www.oliveoilworldtour.de](https://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.



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:**

Pressebüro Olive Oil World Tour  
c/o public link GmbH  
Louise Kalusa  
T: +49 30 4431 88 24  
E: oliveoil@publiclink.de