



OLIVENÖLE AUS  
**SPANIEN**



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

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



Mediterran genießen

## Europäische Olivenöle bereichern die Gemüseküche

**Hamburg, 11 Mai 2022** - Es ist Spargelzeit! Die edlen Stangen zählen zweifelsohne zu den beliebtesten Gemüsesorten der Deutschen. Kaum ein Haushalt, in dem nicht mindestens einmal in der Saison Spargel klassisch mit Sauce Hollandaise und Katenschinken auf dem Tisch steht. Unbestritten ein Genuss – wären da nicht die Stimmen, die vor dem hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren warnen. Wer Spargel liebt, sollte einen Blick über den Tellerrand wagen und Varianten ausprobieren. Anders als bei uns wird das edle Stangengemüse in Europas Süden nicht gekocht, sondern in Olivenöl gebraten oder gegrillt. Eine Zubereitungsart, die nicht nur simpel, sondern auch gesundheitsfördernd ist.

Olivenöl ist ein fester Bestandteil der mediterranen Küche, die als eine der gesündesten der Welt gilt. Europa ist weltweit der größte Produzent von Olivenöl. Allein in Spanien werden mehr als 200 verschiedene Olivensorten angebaut, die sich in Geschmack und Aroma deutlich unterscheiden. Für jedes Gericht und jeden Gaumen gibt es ein extra natives Olivenöl. Die große Auswahl lässt sich kreativ und ganz nach persönlichem Geschmack in der Küche einsetzen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt als Orientierungswert einen täglichen Konsum von 10 bis 15 g Öl an und weist ausdrücklich darauf hin, dass pflanzliche Öle wie Olivenöl eine günstige Nährwertzusammensetzung aufweisen.

Dies bestätigt auch Oecotrophologin Katrin Kleinesper: „Olivenöl ist eine Quelle von einfach ungesättigten Fettsäuren. Wenn wir gesättigte Fette in unserer Ernährung durch ungesättigte Fette wie die Ölsäure in Olivenöl ersetzen, senkt das den Cholesterinspiegel. Wir alle wissen, wie wichtig die Kontrolle des Cholesterinspiegels für unsere kardiovaskuläre Gesundheit ist. Ein weiterer Vorteil des Verzehrs von nativem Olivenöl extra aus Europa sind die darin enthaltenen natürlichen Antioxidantien: Polyphenole und Vitamin E. "Deshalb empfehle ich, gesättigte Fette beim Kochen durch hochwertiges Olivenöl zu ersetzen."

Darüber hinaus behält Olivenöl auch bei hohen Temperaturen seine hervorragenden Eigenschaften. Vor allem für Gemüse wie Spargel sind Olivenöle die richtige Wahl. Sie ermöglichen ein schnelles Garen bei hohen Temperaturen auf dem Grill oder in der Pfanne, wobei der Spargel innen saftig bleibt. Verwendet man außerdem natives Olivenöl extra einer intensiven Sorte wie Cornicabra, verleiht es dem Gemüse einen unverwechselbaren, rein mediterranen Geschmack. Und nicht zu vergessen: Olivenöl ist das perfekte Medium zum Braten (Experten empfehlen eine Temperatur von etwa 180 °C). "Bei dieser Temperatur bleiben die Nährstoffe sowohl des Olivenöls als auch des Bratguts erhalten."

### Rezeptideen aus der mediterrane Gemüseküche:

[Grüner Spargel](#), [Gazpacho](#) and [Guacamole](#)

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.



### **Über die Olive Oil World Tour**

Die Olive Oil World Tour ist eine Kampagne, die vom Verband der Olivenöle 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 deutsche Verbraucher anzusprechen, die auf Lebensmittel setzen, welche für gesunde Ernährung, Lebensmittelsicherheit und Nachhaltigkeit stehen. Denn Europäisches Olivenöl ist eines dieser pflanzlichen Produkte, die zur Erhöhung der Artenvielfalt beitragen und alle Anforderungen 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 zahlreiche Kommunikationsmaßnahmen umsetzen. Dazu zählen der Aufbau einer deutschen Website, Social Media- und Influencer-Aktivitäten, kontinuierliche Pressearbeit, Live-Aktionen in U- und S-Bahnen, Out-of-Home-Werbung an frequentierten U-Bahnstationen in deutschen Städten wie Hamburg, Berlin und München sowie klassische Werbung.

### **Über Olivenöle aus Spanien**

„Olivenöle aus Spanien“ ist die Marke des spanischen Olivenölverbandes, einer gemeinnützigen Organisation, die von allen repräsentativen Verbänden des spanischen Olivenölsektors gegründet wurde und deren Hauptziel die internationale Verbreitung des gesunden Produkts ist. Dabei soll die "Olive Oil World Tour" mehr Geschmack in die Welt bringen. Die Kampagne fordert die Verbraucher auf, sich der europäischen Lebensweise anzuschließen: "Join the European Healthy Lifestyle with Olive Oils from Spain".

Weitere Informationen finden Sie unter [www.oliveoilworldtour.de](http://www.oliveoilworldtour.de) oder Sie scannen den folgenden QR-Code:



*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.*

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.