

Zum Internationalen Tag des Olivenbaums: Europäisches Olivenöl aus Spanien ist nicht nur gesund, sondern auch gut fürs Klima

Berlin, 26. November 2020 – Wer einen Olivenbaum sieht, denkt vermutlich sofort an Urlaub, Sonne und leckeres mediterranes Essen. Zum diesjährigen Tag des Olivenbaumes erinnert Olive Oils from Spain an das „flüssige Gold“, das man aus den Früchten des Olivenbaums gewinnt, das europäische Olivenöl. Längst gilt es als Superfood und ist aus unseren Küchen nicht mehr wegzudenken. Olivenöl fördert die Gesundheit und der Anbau der vielen knorrigen Bäumen in Spanien ist auch noch gut für das Klima.

Europa ist der weltweit größte Produzent von Olivenöl. Spanien, wo die Bäume schon seit über 3.000 Jahren kultiviert werden, gilt daher als Weltmarktführer in Sachen Olivenöl. Um die vielen Olivenhaine mit den zum Teil sehr alten Bäumen leistungsfähig zu halten, setzt das Land seit Jahrzehnten auf Innovationen. Dabei geht es nicht nur um die Steigerung von Produktivität und Qualität, sondern auch um das feste Bekenntnis zu einem nachhaltigeren Kulturpflanzenmodell.

Fast ein Drittel der Olivenhainfläche Spaniens wird mit umweltfreundlichen Anbautechniken bewirtschaftet. Rund 201.000 Hektar dieser Anbaufläche sind biologisch bewirtschaftet, die erste biologische Dauerkultur des Landes.

Die großen Olivenhaine binden Treibhausgase und sind damit gut für das Klima

Der Klimawandel, seine Auswirkungen und die Rolle des Olivenanbaus sind Themen, mit denen sich auch „Olive Oils from Spain“, der spanische Branchenverband für Olivenöl, beschäftigt. Im Rahmen eines europäischen Pilotprojekts für Olivenöl, berechnete der Verband den ökologischen Fußabdruck von Olivenöl. Ergebnis: Die spanische Kulturpflanze hat einen positiven Effekt auf unser Klima, weil sie eine große Menge an Treibhausgasen einfängt.

Übrigens liegt auch den Konsumenten Nachhaltigkeit zunehmend am Herzen. Das zeigt eine Umfrage unter europäischen Verbrauchern*: 80 Prozent von ihnen gaben an, darauf zu achten, ausschließlich umweltfreundliche Produkte einzukaufen. Getopt wird die Kaufentscheidung lediglich von Qualität und Preis.

Olivenöhlhaltige Küche ist ein immaterielles UNESCO-Welterbe

Schon länger bekannt ist der positive gesundheitliche Effekt, den Olivenöl auf Menschen hat. Die mediterrane Ernährung, deren Grundbestandteil Olivenöl ist, wurde von der UNESCO sogar zum immateriellen Erbe der Menschheit ernannt. Es besteht also kein Zweifel daran, dass Olivenöl eines der gesündesten Nahrungsmittel der Welt ist. Wie förderlich das sogenannte flüssige Gold Spaniens aber tatsächlich für einen gesunden Lebensstil ist, wird im Handel kaum unterstrichen.

Olivenöl wirkt auf drei verschiedene Arten, um die Gesundheit in unserem Körper zu fördern:

- Die Substitution ungesättigter durch gesättigte Fette in der Ernährung, wie z.B. die Ölsäure im Olivenöl, senkt den Cholesterinspiegel im Blut, ein klarer Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Olivenöl senkt also den Cholesterinspiegel enorm und beugt somit Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor“, sagt Dr. José López Miranda, Professor an der Medizinischen Fakultät der Universität Córdoba und Direktor der Abteilung für klinische Verwaltung der Inneren Medizin des Universitätskrankenhauses Reina Sofía in Córdoba.
- Die Polyphenole im Olivenöl schützen die Blutfette vor oxidativen Schäden. „Das Öl schützt die LDL-Partikel (Low Density Lipoprotein) vor der Oxidation und verhindert so die Ablagerung dieser Cholesterinpartikel in unseren Arterien“, sagt Dr. López Miranda. Mit rund 20 Gramm nativem Olivenöl täglich kann man also Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Die am weitesten verbreitete Olivenölsorte *Picual* weist 9 Milligramm Polyphenole pro 20 Gramm auf.
- Das Vitamin E im Olivenöl schützt die Zellen. „Wir wissen heute, dass das in Olivenöl enthaltene Vitamin E nicht nur vor ‚schlechtem‘ Cholesterin, sondern auch unsere Gefäßwände vor dem Zerfall schützt“, sagt Dr. López Miranda. „Auch dieser Effekt verhindert die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.“

* Eurobarometer survey „ATTITUDES OF EUROPEANS TOWARDS BUILDING THE SINGLE MARKET FOR GREEN PRODUCTS“

https://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/flash/fl_367_en.pdf

(2013)

Entsprechendes Bildmaterial erhalten Sie unter folgendem Link: <https://we.tl/t-VrHplGE6p>

Über Olive Oils from Spain und die „Olive Oil World Tour“

Olive Oils from Spain ist die verkaufsfördernde Marke der Spanish Olive Oil Interprofessional, einer Non-Profit-Organisation, die durch alle repräsentativen Vereinigungen des spanischen Olivenölsektors gebildet wurde und deren Hauptziel die Bekanntmachung und Verbreitung des gesunden Produkts Olivenöl auf internationalem Level ist. Mit der Kampagne „Olive Oil World Tour“ als Instrument möchte die Organisation, die Welt zu einem Platz mit mehr Geschmack machen und fordert Konsumenten weltweit dazu auf, sich der europäischen Lebensweise anzuschließen (Join the European Healthy Lifestyle with Olive Oils from Spain.). Die Kampagne wird durch die Europäische Union unterstützt.

Pressekontakt

Pressebüro Olive Oil World Tour

c/o Public Link GmbH

Damla Güder

T: +49 (0)30 44 31 88 - 25

E: oliveoil@publiclink.de