EUROPEAN-NEWS-AGENCY.COM

EUROPEAN NEWS AGENCY

International Press Service

Ressort: Special interest

Olivenöl- Gold aus Spanien

Hohen Neuendorf, 24.07.2025 [ENA]

Der Olivenbaum ist besonders – erste Zeugnisse weisen auf seinen Anbau schon 6000 Jahre vor Christus Jahren hin. Die Friedenstaube hat einen Olivenzweig als Symbol für den Frieden im Schnabel. Und Olivenbäume prägen ganze Landschaften, und Landwirtschaften. Olivenöl ist ein Superfood.

Der Olivenbaum ist besonders – erste Zeugnisse weisen auf seinen Anbau schon 6000 Jahre vor Christus Jahren hin. Die Friedenstaube hat einen Olivenzweig als Symbol für den Frieden im Schnabel. Olivenbäume wachsen in trockenen Gebieten des Mittelmeeres. Ihre Früchte, die Oliven, sind die Ausgangsbasis für Olivenöl, dem viele gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgesagt werden.

Spanien- Jaen - Liebe und Oliven

Es begann vor mehr als 40 Jahren. Mein erster Kontakt mit Olivenöl, dem Olivenöl meiner Schwiegermutter aus der Sierra Mágina, Huelma/Jaén, hat mich nicht gleich überzeugt. Jaén ist die spanische Provinzhauptstadt in deren Einzugsbereich die meisten Olivenanbaugebiete liegen. Olivenöl ist eines der wenigen Öle, die aus Früchten gewonnen wird, der Olive. Anders als bei Sonnenblumen oder Leinsamen, wo der Kern der Spender des Öls ist, ist dies beim Olivenbaum das Fleisch der Baumesfrucht. Spanien ist, anders als oft gedacht, der weltweit größte Olivenöl Produzent. Das Olivenöl wird weltweit u.a. auch nach Italien exportiert, das über viel geringere Anbauflächen verfügt.

Das aus den frisch geernteten Oliven kalt gepresste Olivenöl schimmert in den verschiedensten Grüntönen, es duftet nach Oliven, entfaltet im Mund eine wahre Explosion an fruchtigen Aromen und kratzt ein wenig (man sagt auch, das Olivenöl hält sich an der Kehle fest) beim Abgang in den hinteren Halsbereich. Das alles sind die positiven Merkmale eines guten Olivenöles, aber für mich war das damals noch nicht klar.

Als Deutsche war das zunächst für mich befremdlich – ich war eher an tierische Fette, Butter, Schmalz, Sonnenblumenöl oder die pflanzlichen Margarinen gewöhnt, aber Olivenöl kam nie auf den Tisch. Zunächst fand ich das Kratzen im Hals unangenehm, war mir der fruchtige Olivengeschmack zu intensiv – kurz: Ich konnte die Begeisterung meines Mannes nicht teilen und noch weniger die meiner Schwiegermutter. Auch von den verschiedenen Qualitäten der Olivenöle wußte ich noch nichts.

Meine Schwiegermutter jedoch liebte Ihre Oliven und das Olivenöl. Olivenöl war Hilfe gegen trockene

Redaktioneller Programmdienst:
European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

Lippen, Füße und Hände. Das Gurgeln mit Olivenöl und das Ölziehen hielten den Mund und die Zähne gesund. Als Nahrungsmittel regulierte es die Verdauung und gehörte in jedes Gericht, wurde für Massagen bei Beschwerden jeglicher Art eingesetzt, bei Entzündungen verspracht es Heilung, Haut konnte damit gepflegt, das Immunsystem angeregt werden, zudem konnte es Herz-Kreislauf- Erkrankungen und auch Demenz vorbeugen– einfach wunderbar. Kurzum: Olivenöl war aus ihrer Sicht ein Allheilmittel, das wahre Gold, das wahre Lebenselixier.

Ich möchte hier über Olivenöl schreiben, aber das geht nicht, ohne meine Schwiegermutter zu würdigen. Das Wissen dieser Menschen – sie wurde 94 Jahre alt und verstarb im letzten Jahr – geht immer mehr verloren, dabei ist es so kostbar. Olivenöl war ihr Lebenselixier und erhielt sie bis ins hohe Alter körperlich und geistig gesund und agil – bis die Corona-Welle kam und selbst da hielt sie es noch bis zum Ende der Pandemie aus- um dann am Ende doch von uns zu gehen

Aber sie hat uns ein Vermächtnis hinterlassen – ihre Olivenhaine! Und schon zu Ihren Lebzeiten hat sie mich zu einem Olivenöl Fan bekehrt. Zugegeben je mehr ich mich um meine Ernährung sorgte, um so mehr wurde mir klar, dass das kaltgepresste, virgin extra Olivenöl wirklich besser ist als all die raffinierten Öle und Fette, die das Haus meiner Eltern dominierten. Es war also keine langwierige Bekehrung und auch der Geschmack war schnell zu einem Qualitätsmerkmal geworden. Einmal jährlich, zur Zeit der Olivenernte, versorgten wir uns mit dem Jahresvorrat an Olivenöl. Schon damals begann ich mich zu fragen: Was ist dran an dem Wundermittel Olivenöl. Und ich musste feststellen: Meine Schwiegermutter hatte keinesfalls übertrieben.

Olivenöl- Heilmittel und mediterrantes Küchengold

Gesundheitliche Vorteile: Olivenöl hat eine Vielzahl gesundheitsfördernder Eigenschaften:
Verdauung: Es regt die Gallenproduktion an, erleichtert die Fettverdauung, schützt vor Verstopfung und Reflux.
Cholesterin & Herz: Es senkt LDL-Cholesterin, erhöht HDL, wirkt gegen Arteriosklerose und senkt Blutdruck.
Krebsprävention: Antioxidantien wie Polyphenole (z. B. Oleocanthal) wirken zellschützend und entzündungshemmend, möglicherweise sogar krebshemmend.
Diabetes: Es verbessert die Blutzuckerregulation und Insulinempfindlichkeit.
Immunsystem & Entzündungen: Stärkt die Abwehrkräfte und kann Autoimmunerkrankungen wie rheumatoide Arthritis positiv beeinflussen.
Gehirn & Gedächtnis: Kann altersbedingtem kognitivem Abbau vorbeugen

Olivenöl ist nicht nur köstlich, sondern auch besonders gesund. Es enthält wertvolle einfach ungesättigte

Redaktioneller Programmdienst:
European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.



Fettsäuren wie Ölsäure, die das Herz-Kreislauf-System stärken und den Cholesterinspiegel regulieren. Polyphenole wirken stark entzündungshemmend und antioxidativ – sie schützen unsere Zellen und beugen Krankheiten vor. Hinzu kommen die Vitamine A, D, E und K, die wichtig für Haut, Knochen, Immunsystem und Stoffwechsel sind. Phytosterine senken den Cholesterinspiegel. Vitamine und Antioxidantient unterstützen die Hautgesundheit. Am besten entfaltet Olivenöl seine Wirkung, wenn es nativ extra und kaltgepresst ist – ein echter Schatz für Küche und Gesundheit

Olivenöl ist weit mehr als nur ein Speiseöl. Es ist kulturelles Erbe, Heilmittel und Hoffnungsträger zugleich. Doch seine Zukunft hängt davon ab, wie Gesellschaft, Politik und Landwirtschaft mit Herausforderungen wie Klimawandel und Landflucht umgehen. Es gilt, dieses „grüne Gold“ nachhaltig zu schützen.Der Olivenbaum zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Seine Früchte liefern das kostbare Olivenöl, ein Symbol mediterraner Lebensweise. Seine Geschichte sollte jetzt nicht enden.

Bericht online lesen: https://lydiaschreiber.en-a.eu/special_interest/olivenoel_gold_aus_spanien-91853/

Redaktion und Verantwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Dipl.-Biol. Dipl.-Ing. (FH) Budiner

Redaktioneller Programmdienst:
European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.