



Auf unserer Entdeckungsreise, um die Vorzüge des zertifizierten nativen Olivenöls extra näher kennenzulernen begleitet uns heute die Biologin und Ernährungswissenschaftlerin Elena Turla. Sie beschäftigt sich mit Ernährungserziehung und erklärt, wie man durch die bewusste Auswahl von Lebensmitteln, die unserer Gesundheit helfen können und die bei der Vorbeugung der häufigsten Krankheiten nützlich sind, das eigene Ernährungsverhalten verbessert.

STIMMT ES, DASS NATIVES OLIVENÖL EXTRA FÜR SIE EINEN BESONDERS HOHEN STELLENWERT HAT?

Olivenöl liegt mir besonders am Herzen: Der Ort, an dem ich geboren und aufgewachsen bin, Monte Isola, liegt auf einer kleinen Insel im Iseo-See – in der Lombardei – und zeichnet sich durch die Herstellung eines Öls mit hervorragenden organoleptischen und gesundheitsfördernden Eigenschaften aus. Das hat den Anstoß gegeben, mich über alles zu informieren, was man über Olivenöl wissen muss und wie man es am Besten in unserer täglichen Ernährung verwendet, damit es sein gesamtes Potenzial entfaltet.

WARUM SOLLTE MAN NATIVES OLIVENÖL EXTRA GEGENÜBER ANDEREN PFLANZENÖLEN BEVORZUGEN? WAS SIND SEINE WICHTIGSTEN VORZÜGE IN DER ERNÄHRUNG?

Natives Olivenöl extra unterscheidet sich von anderen Pflanzenölen durch den hohen Gehalt an Ölsäure (eine einfach ungesättigte Fettsäure), die kardiovaskuläre und antiinflammatorische Schutzeigenschaften besitzt. Neben der Ölsäure zeichnet es sich durch ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Linol- und Alpha-Linolensäure (sie sind als Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren bekannt) und durch einen hohen Anteil an Polyphenolen und Phytosterolen aus, die eine ausgeprägte antioxidative Wirkung haben.

Dank dieser Moleküle besitzt natives Olivenöl extra außergewöhnliche präventive Eigenschaften:

- es wirkt Herz-Kreislauf- und Stoffwechselproblemen entgegen;
- es senkt das schlechte LDL-Cholesterin und erhöht das gute HDL-Cholesterin;
- es hat eine nachgewiesene antioxidative und anti-aging Wirkung;
- darüber hinaus werden nativem Olivenöl extra positive Eigenschaften als Tumoreremmer, zur Stärkung des Immunsystems, zur Verbesserung von Haut und Haaren sowie des Darmsystems zugeschrieben.

WELCHE SIND DIE WESENTLICHEN EIGENSCHAFTEN, DIE DURCH DIE EUROPÄISCHEN GÜTESIEGEL G.U., G.G.A. UND BIO GEWÄHRLEISTET WERDEN?

Ein Öl mit diesen Kennzeichnungen kann als „PharmaFood“ definiert werden: Dank der Kaltpressung bewahrt es alle Eigenschaften, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Die Gütesiegel g.U., g.g.A. und Bio stehen für eine hohe Lebensmittelqualität, die unter Berücksichtigung der Umwelt und des Territoriums erreicht wird. Produkte mit den EU-Gütesiegeln stehen ganz oben auf der Liste der Lebensmittel, die wertvoll für die Gesundheit und lecker in der Küche sind.

KÖNNEN SIE UNS ETWAS ÜBER DIE VIELFALT DER ITALIENISCHEN ÖLE ERZÄHLEN?

Wer verschiedene Olivenöle probiert hat, wird festgestellt haben, dass jedes einzelne unterschiedliche organoleptische Eigenschaften besitzt: Ein gutes Öl kann mehr oder weniger mild, bitter oder kräftig sein. Ein Säuregehalt von maximal 0,8% ist für natives Olivenöl extra gesetzlich vorgeschrieben. Im Hals entsteht dadurch ein prickelndes Gefühl, wenn das Öl pur verkostet wird. Die anderen Eigenschaften hängen von den verschiedenen Sorten, dem Boden und der Umgebung, in der der Olivenbaum wächst, ab. In Italien gibt es über 350 verschiedene Olivensorten, die nicht nur eine enorme organoleptische Vielfalt bieten, sondern auch eine bemerkenswerte Biodiversität in den Anbaugebieten ausdrücken.



WIE UNTERSCHIEDET MAN GUTES VON SCHLECHTEM OLIVENÖL IM SUPERMARKT?

Im Supermarkt kann man viele Öle finden, die den Verbraucher hinsichtlich der Qualität täuschen können. Zunächst sollte man das Etikett sorgfältig lesen und auf Angaben wie Herkunftsort und Abfüllort achten, die immer vorhanden sein müssen. Der Säuregehalt muss pro Liter 0,8% oder geringer sein. Ein weiteres Argument, um ein gutes Öl zu erkennen, ist der Preis: Seien Sie vorsichtig, wenn ein Öl weniger als 10-11 Euro pro Liter kostet.

WELCHES OLIVENÖL WÜRDEN SIE FÜR KINDER EMPFEHLEN? WIE KANN MAN KINDER FÜR NATIVES OLIVENÖL EXTRA BEGEISTERN?

Bereits während der Entwöhnung von der Muttermilch kann täglich etwas natives Olivenöl extra eingeführt werden. Der Fettgehalt des Öls deckt einen guten Prozentsatz des Fettbedarfs des Kindes ab, bei Kleinkindern können das bis zu 30% der aufgenommenen Nahrung sein. Die ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind im Kleinkindalter für die Entwicklung des Nervengewebes sehr wichtig, während natürliche Antioxidantien wie Vitamin E und Phenole die Zellen vor der Wirkung der freien Radikale schützen. Natives Olivenöl extra ist das Fett, das von unserem Verdauungssystem am besten vertragen wird: Aus diesem Grund ist es besonders für Kinder geeignet. Es reduziert die Magensäuren, schützt die Magenschleimhaut, reguliert die Entleerung der Gallenblase und fördert den Abbau von anderen Fetten. Im Allgemeinen unterstützt es die Darmfunktionen und ist besonders wirksam gegen Verstopfung bei Kindern. Eine ideale Möglichkeit, Kinder und Jugendliche an das Thema Olivenöl heranzuführen, ist, sie in das Erntegebiet und zur Ölmühle zu bringen, damit sie verstehen, wie aus den Oliven das „flüssige Gold“ entsteht.

OLIVENÖL FÜR SPORTLER?

„Mens sana in corpore sano“ (ein gesunder Geist in einem gesunden Körper): Schon in der Antike war die enge Beziehung zwischen Ernährung und Leistung bekannt, die für Athleten umso mehr zutrifft. Olivenöl leistet einen wesentlichen Beitrag, da es eine starke antioxidative und entzündungshemmende Rolle spielt, eine optimale Erholungsphase nach körperlicher Anstrengung gewährleistet und den Körper auf die Belastungen des Sports vorbereitet. Natives Olivenöl extra, das vor einem Wettkampf eingenommen wird, wird schnell verdaut und liefert außerdem einfach ungesättigte Fette, die während der sportlichen Aktivität als Muskelschutz dienen und den physiologischen oxidativen Stress nach dem Sport reduzieren. Die Einnahme von einem Teelöffel Olivenöl im Anschluss an körperliche Aktivität kann auch dazu beitragen, der durch die physische Anstrengung verursachten Zelloxidation entgegenzuwirken. Eine weitere Möglichkeit Olivenöl beim Sport zu verwenden, ist die Auftragung auf die Haut vor dem Wettkampf zum Schutz der Muskeln oder danach zur Massage.

WELCHE ANWENDUNG FINDET OLIVENÖL IN DER KOSMETIK?

Die Vorzüge von nativem Olivenöl extra kommen auch in der Kosmetik zum Ausdruck. Ölhersteller, die selbst auch Kosmetika produzieren, werden mehr als andere darauf achten, dass in ihren Produkten ein guter Anteil an nativem Olivenöl extra enthalten ist. Natürlich können Sie auch reines Olivenöl direkt auf die Haut und die Kopfhaut auftragen. Die tägliche Verwendung von nativem Olivenöl extra gemischt mit anderen Ölen (wie Argan-, Jojoba- oder Macadamiaöl) spendet Feuchtigkeit für trockene und spröde Haut, lindert Rötungen, ist bei häufigen Hautproblemen wie Herpes, Neurodermitis und Psoriasis nützlich, versorgt Nägel und Haare mit Nährstoffen, verleiht der Haut Elastizität, verhindert die Bildung von Schwangerschaftsstreifen und reduziert die Anzeichen von Hautalterung. Warum also nicht diese Tugenden des Öls voll ausschöpfen, wie man es in der Antike machte, lange bevor man die Eigenschaften von Olivenöl als Lebensmittel entdeckte?

ZUM ABSCHLUSS EIN ZITAT, DAS FÜR SIE DIE IDENTITÄT DES OLIVENÖLS AUSDRÜCKT

„Der Mittelmeerraum endet dort, wo keine Olivenbäume mehr wachsen.“ (Fernand Braudel)