Oliven sind ein wunderbares gesundheitsförderndes Lebensmittel und frisches natives Olivenöl extra ist ein Grundnahrungsmittel in der mediterranen Ernährung und in zwei der Blauen Zonen, in denen einige der am längsten lebenden Menschen der Welt leben: Sardinien, Italien und Ikaria, Griechenland.

Apfelessig oder Zitrone und Olivenöl (EVOO) ist mein Salatdressing. Oft sogar ohne Essig oder Zitrone.

Frisches natives Olivenöl extra ist mit einzigartigen Antioxidantien und Polyphenolen beladen, die Ihren Körper vor Krankheiten schützen.

Aber im Gegensatz zu Wein wird Olivenöl mit dem Alter nicht besser, sondern schlechter.

Fun Fact: Oliven sind eine Frucht!

Und genau wie Fruchtsaft schmeckt Olivenöl am besten und ist am nahrhaftesten, wenn es frisch gepresst ist. Frisches Olivenöl hat den höchsten Gehalt an Antioxidantien, Polyphenolen und dem Anti-Krebs-Wirkstoff Oleocanthal.

Das Problem ist, dass das meiste Olivenöl monatelang in Lagerhallen und Regalen steht. Infolgedessen ist Olivenöl, das in Geschäften verkauft wird, oft viele Monate alt, nicht mehr frisch und verliert an Geschmack und Nährwert.

Es wird geschätzt, dass bis zu 80% der italienischen Olivenöle auf dem Markt gefälscht sein können, einschliesslich der grössten Marken.

Viele Olivenölfirmen produzieren Olivenöl von geringer Qualität (nicht extra vergine), das mit anderen Ölen verdünnt wird, und verkaufen in einigen Fällen "Olivenöl", das nicht einmal aus Oliven hergestellt wird!

In seinem Buch [«Extra Virginity» warnt Olivenölexperte Tom Mueller](#) vor Schadstoffen und krebserregenden Stoffen in gefälschten Olivenölen:

„Italienische Ermittler haben Kohlenwasserstoffrückstände, Pestizide und andere Verunreinigungen in gefälschten Ölen gefunden, und Tresteröl, ein weit verbreitetes Verfälschungsmittel, enthält manchmal Mineralöl sowie PAK, nachgewiesene Karzinogene, die auch die DNA und das Immunsystem schädigen können.“

Frisches Öl ist hell, duftend, würzig..., aber nicht so gesund wie wir meinen!

In Bezug auf die Nährwertstärke hat Olivenöl aus dem Supermarkt typischerweise eine Polyphenolzahl von etwa 100-150. Das gute Olivenöl extra vergine weist durchwegs einen Polyphenolgehalt von 300-500 auf. Das liegt daran, dass es frisch ist!

Diese erntefrischen Olivenöle werden in kleinen handwerklichen Chargen hergestellt, kosten also mehr, aber glauben Sie mir, Sie bekommen, wofür Sie bezahlen. Und Sie können den bemerkenswerten Unterschied selbst erleben!

Auch das beste Olivenöl enthält zu viel Omega-6-Linolsäure (LA), das Entzündungen fördert.

Eine gute Adresse: <https://www.evoo.ch/>

Wichtige Anmerkung: Klienten halten sich an unser E-Book. Egal was Sie lesen, ich empfehle Ihnen nicht mehr als 1 EL Olivenöl am Tag zu verwenden. Nicht kochen! Zu einem gesunden Salat können Sie auch frischen Bio-Zitronensaft anstatt Öl verwenden. So kann der Körper Eisen besser aufnehmen.