

## Die Wohltaten des Olivenöls

Olivenbäume sind in Südfrankreich sehr verbreitet, können sich jedoch vielerorts akklimatisieren. Obwohl sie aufgrund ihrer Größe in unseren Gärten nur selten anzutreffen sind, verwenden wir alle Olivenöl. Sei es im Salat, für die Speisenzubereitung, zum Braten und selbst in Kosmetikprodukten. Häufig geben wir es auch zu unserem Gemüse. Aber wussten Sie, dass das Olivenöl zusätzlich zu seinem sehr feinen Geschmack ein Öl ist, das es gut mit Ihnen meint? In diesem Artikel entdecken Sie die Wohltaten des Olivenöls. Vergessen Sie jedoch nicht, dass man es wie bei allem auch mit dem Olivenöl nicht übertreiben darf.



### Olivenöl – ein Gewinn für unsere Gesundheit

Sofern Sie sich bei der Wahl Ihres Olivenöls unschlüssig sein sollten, sollten Sie zuallererst wissen, dass Sie sich am besten für ein biologisches, extra natives Olivenöl aus erster Kaltpressung entscheiden. Vermeiden Sie vor allem raffinierte und erhitzte Öle, die gesundheitsschädlich und krebserregend sind.

Olivenöl enthält Ölsäure (zwischen 56 % und 83 %), die zur Verringerung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beiträgt, die in der heutigen Zeit die häufigste Todesursache darstellen.

Darüber hinaus enthält Olivenöl auch Linolsäure (Omega-6) in derselben Konzentration wie in der Muttermilch; folglich können Sie in die Suppe Ihrer Kinder unbesorgt einen Esslöffel Olivenöl geben. Omega-3 und Omega-6 sind essentielle Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst produziert und die wir uns ausschließlich über unsere Ernährung beschaffen können. Achten Sie jedoch

darauf, keine übermäßigen Mengen zu sich zu nehmen, denn die Omega-6-Säuren müssen stets mit den Omega-3-Säuren im Gleichgewicht sein, die wir nur in zu geringen Mengen zu uns nehmen. Omega-3-Säuren finden wir in fettreichen Fischen und in bestimmten Samen (Leinsamen, Nüssen, Raps, Soja, usw.).

Darüber hinaus hat Olivenöl oxidationshemmende Eigenschaften (Vitamin E, Vitamin C und Polyphenole), die vorbeugend gegen Krebserkrankungen wirken, da sie einer vorzeitigen Zellalterung entgegenwirken.

Wenn Sie das Öl erhitzen, sollten Sie wissen, dass es bei über 210°C krebserregend wird; wenn Ihr Öl also dampft, müssen Sie es wegschütten.

### **Olivenöl versus Kuhmilch**

Wenn wir in der Küche beim Zubereiten unserer Speisen Fett hinzufügen möchten, verwenden wir im Allgemeinen Butter, Kuhmilch oder Öl. Selbst wenn sich diese drei Substanzen aus geschmacklicher Sicht stark unterscheiden und ihre Verwendung in Abhängigkeit von der Region und der Kochkultur variiert, sollten Sie wissen, dass Olivenöl gesünder ist als Butter.

Olivenöl enthält weitaus weniger gesättigte Fettsäuren als Margarine. Die Werte belaufen sich bei Margarine auf rund 40 %, bei Butter auf 55 % und bei Olivenöl auf lediglich 14 %.

Bei Olivenöl handelt es sich um das bekömmlichste Fett: Sie können es sogar zum Frühstück wie Butter auf Ihre Brotschnitten schmieren, sofern Sie es am Vorabend in den Gefrierschrank geben.

Neben seiner besseren Bekömmlichkeit enthält Olivenöl auch genauso viel Kalzium wie Kuhmilch, d.h. 120 mg pro 100 g; pflanzliches Kalzium wird jedoch zu 75 % vom Verdauungstrakt aufgenommen, wohingegen tierisches Kalzium lediglich zu 30 % aufgenommen wird.



## Die Blüten des Olivenbaums

Wussten Sie, dass sich lediglich 1 von 20 Blüten zur Olive entwickelt? Die Blüten des Olivenbaums können auch aufgrund ihrer energetischen Eigenschaften genutzt werden. Man kann sie getrocknet und in Kräutertees verwenden. Sie beugen Krebs vor, nähren die Haut, können als sanftes Abführmittel eingesetzt werden, helfen bei Rheuma und sind gut für unser Gehirn.

Malvina Beauclair  
Jardin Familial de France no. 502/2017