

 **Tipp:** Achte beim Kauf auf **Natives Olivenöl** .... mit den Begriffen „extra vergine“ (italienisch), „virgen extra“ (spanisch) oder „extra virgin“ (englisch) – die immer dasselbe bedeuten.

### **Natives Olivenöl extra virgin – Qualität, Geschmack & Wirkung**

Natives Olivenöl extra ist weit mehr als nur ein einfaches Speiseöl – es ist ein echter Schatz für Gesundheit, Genuss und mediterranen Lifestyle. Doch was genau steckt hinter der Bezeichnung „**extra virgin**“?  
Wie erkennst du ein wirklich hochwertiges Produkt?

#### **Was bedeutet „natives Olivenöl extra“ eigentlich?**

heißt: **kaltgepresst, mechanisch gewonnen und ohne chemische Behandlung**. Die Zusatzbezeichnung „**extra virgin**“ steht für die **höchste Qualitätsstufe**, die Olivenöl erreichen kann.

 **Laut EU-Verordnung:** Darf sich ein Olivenöl nur „nativ extra virgin“ nennen, wenn es:

- **unter 0,8 % Säuregehalt** aufweist (**unseres hat 2025 unter 0,5 %**)
- **sensorisch einwandfrei** ist (keine Geschmacksfehler sh. unten)
- **kaltgepresst** und **rein mechanisch extrahiert** wurde
-  **und unser Öl ist Handgeerntet, absolut Biologisch ohne Dünge- und ohne Spritzmittel**

#### **Wie erkennst Du mit Deinem Auge und am Geschmack „Natives Olivenöl extra virgin“ ?**

Je grüner das Öl, desto frischer ist es. **Die Farbe** eines Olivenöls wird von Chlorophyllen und Carotinen beeinflusst. Grüne Oliven aus früher Ernte enthalten viel Chlorophyll. Aus dieser erhalten wir unser grasiges Olivenöl, welches sich qualitativ deutlich von carotinhaltigem also gold-gelben Olivenöl unterscheidet.

#### **Der Geruch.**

Wenn Du unser Öl aus der bag&box oder Flasche entnimmst, ist es grün wie Gras und Dir strömt ein frischer angenehmer Geruch in die Nase. Das Öl sollte nicht nach Heu, Wein oder gar Essig riechen.

#### **Der Geschmack**

Olivenöle aus jungen grünen Oliven sind im Geschmack deutlich bitter und scharf !!! Dies sind die positiven Merkmale und machen den Charakter eines guten gesunden Olivenöls aus. Die Bitterkeit und Schärfe ebenso wie Fruchtigkeit sind nach der EU Ölverordnung, positive Merkmale und Zeichen für einen hohen Polyphenolgehalt im Öl. Bei frisch gepresstem Öl sind die Geschmacksprägungen stärker und kräftiger im Aroma, fruchtiger, schärfer und bitterer. Im Verlauf der Lagerung bauen diese Merkmale natürlicherweise ab und werden milder.

Die Wertigkeit bleibt bei kühler (nicht Kühlschrank) dunkler Lagerung ein Jahr und länger erhalten.

#### **Warum ist (unser) natives Olivenöl extra virgin so gesund?**

*Es steckt viel mehr Gesundheit in Olivenöl, als bislang angenommen. Einige neue Studien nähren jetzt sogar die Hoffnung auf Therapiemöglichkeiten etwa bei Gehirntumoren, Brustkrebs und Alzheimer.*

*Es gibt Fischer auf Kreta, die schwören darauf: „Trink ein Glas Olivenöl am Tag und du lebst ewig“. Das mag nun nicht gerade jedermanns Sache sein – doch der in jeder Hinsicht gesunde Effekt des goldenen „Extra Virgin“ in unserer täglichen Nahrung ist längst auch wissenschaftlich bewiesen:*

#### **wissenschaftlich gut belegt:**

Die Wirkstoffe **Polyphenole** sind Entzündungshemmend und antioxidativ.

Das enthaltene **Vitamin E** schützt die Zellen und stärkt das Immunsystem.

**Ungesättigte Fettsäuren** und natürliche Pflanzenstoffe (**Squalen**) dienen der Herzgesundheit und sind Cholesterinsenkend. Squalen sind Bestandteil unserer Haut. Sie unterstützen den Zellschutz.

Viele gesundheitliche Vorteile von Olivenöl sind seit Jahren bekannt – und es werden immer mehr, je intensiver sich die Forscher mit dem Jahrhunderte alten Produkt aus dem Mittelmeerraum beschäftigen.

#### **Herz- und Kreislauf**

Diesen ersten Pluspunkt kennt fast jeder: Vor allem Herz- und Kreislauferkrankungen können durch eine Umstellung auf mediterrane Kost, die stark auf Olivenöl aufgebaut ist, verhindert oder deutlich verbessert werden, wie eine Studie des Medizinischen Forschungs Instituts in Barcelona aus dem Februar 2017 bestätigt.

Olivenöl enthält 73 Prozent ungesättigte Fettsäuren, vor allem aber eine große Anzahl Antioxidantien, wie die Oleinsäure, die das **LDL Cholesterin senkt** und so eine **Arterienverkalkung** verhindert. Hinzu kommt noch das Oleuropein, das die Arterien weitet.

Das geht sogar so weit, dass in **Olivenöl frittiertes Gemüse gesünder** ist als gekochtes, wie in einer Studie an der Universität von Granada festgestellt wurde: Beim Kochen gehen Antioxidantien verloren, beim Frittieren in Olivenöl jedoch nicht.

 **Tipp:** Achte beim Kauf auf **Natives Olivenöl** .... mit den Begriffen „extra vergine“ (italienisch), „virgen extra“ (spanisch) oder „extra virgin“ (englisch) – die immer dasselbe bedeuten.

### Blutzucker

Auch bei Diabetes kann Olivenöl einiges bewirken: So wurde in Studien nachgewiesen, dass das Verwenden von Olivenöl bei Diabetes Typ 1 Patienten zum Beispiel dafür sorgt, dass der Anstieg des Blutzuckers nach dem Essen geringer ist. Und auch bei Patienten mit Diabetes Typ 2 wird **von den Ärzten die mediterrane Diät empfohlen** – am besten ausschließlich mit Olivenöl, da so für ein dauerhaftes Senken des Blutzuckers gesorgt werden kann.

### Osteoporose

Sogar die Bildung von Osteoporose kann Olivenöl positiv beeinflussen: In den Mittelmeer-Ländern ist diese Krankheit der brüchigen Knochen, die viele Menschen im Alter befällt, längst nicht so verbreitet. Die im Olivenöl enthaltenen Phenole schützen die Knochenmasse.

### Alzheimer

Eine dritte Fallstudie im Juni 2017 brachte eine weitere spannende Erkenntnis in Sachen Olivenöl. Diesmal testeten die Wissenschaftler zwei Gruppen von Mäusen. Nach neun beziehungsweise zwölf Lebensmonaten wurden die Tiere auf ihre Gedächtnisleistung und ihre Lernfähigkeiten hin getestet. Die mit Olivenöl gefütterten Tiere schnitten deutlich besser ab, und zwar in sämtlichen Tests. Bei späteren Vergleichen der Gehirne dasselbe Resultat: Die Hirnzellen der Olivenöl-Gruppe waren sichtlich gesünder und sie hatten weniger Amyloid Plaque, eine Folge von toxischen Proteinen, die sich im Hirn ansammeln.

### Krebstherapie

Schon vor einigen Jahren wurde eine Ibuprofen-ähnliche Wirkung des in Olivenöl enthaltenen Oleocanthal festgestellt. Nicht ausreichend, um gleich Kopfschmerzen zu lindern, **aber** in konzentrierten Mengen hat dieses Phenylethanoid doch eine hochinteressante Wirkung. Und je mehr sich die Forschung mit Olivenöl beschäftigt, desto überraschender die Ergebnisse. Oleocanthal hat auch noch eine ausgesprochen toxische Wirkung auf Krebszellen. Es greift die Lysosome innerhalb der Krebszellen an, in denen sie Abfall speichern. Sie werden vom Oecanthol zerstört – und so sterben die Krebszellen ab, wie die Wissenschaftler Paul Breslin, David Foster und Onica LeGendre in ihrer Studie feststellten. Je mehr Menschen sich für eine mediterrane Ernährung entscheiden, desto höher ist die Bedeutung von Oleocanthal als Schlüsselement in dieser Ernährungsweise. *PAUL BRESLIN, Ernährungsspezialist an der State University of New Jersey*

### Tumor-Bekämpfung

Die bereits erwähnte Ölsäure oder auch Oleinsäure ist Studien des „Wellcome Trust Centre for Cell Biology“ der Universität in Edinburgh zufolge in der Lage, ein ganz bestimmtes Protein zu stoppen, das bei der Bildung von Gehirntumoren eine entscheidende Rolle spielt. Genauer gesagt: Die Ölsäure hindert das Protein daran, das sogenannte miR-7 zu entwickeln. Dadurch wird auch die Bildung der Tumore verhindert. Ob Olivenöl bereits als Nahrungsmittel hilft, die Krebsbildung im Gehirn zu verhindern, können die Forscher noch nicht sagen. **Aber:** Das Resultat der Studien lassen vermuten, dass Ölsäure die Produktion von tumor-unterdrückenden Molekülen bei Zellkulturen im Labor unterstützt. *DR. GRACJAN MICHEWSKI, Universität Edinburgh* Laut der Ergebnisse seiner bisherigen Untersuchungen werden nicht nur Gehirnzellen durch die Ölsäure positiv beeinflusst – auch eine Hemmung von Brustkrebszellen konnte nachgewiesen werden.

### Enorm wichtig:

ist bei alledem jedoch, auf eine wirklich gute Qualität des Olivenöls zu achten. Nicht jedes „Extra Vergin“ oder „Natives Extra“ ist auch wirklich das, was es sein sollte: **nämlich naturbelassen**.

**Nicht raffiniertes, also nicht hitzebehandeltes Olivenöl** ist leicht bitter – wofür das Oleocanthal verantwortlich ist. Ein nicht mehr bitteres Olivenöl hat also kaum noch Oleocanthal und ist damit auch gleichzeitig **sehr viel weniger** gesund.

Die optimale Aufbewahrung soll dunkel und bei 14 – 16° C sein !! (nicht im Kühlschrank) und ist in der bag&box keiner Luft und keinem Sauerstoff ausgesetzt !! und bleibt bei und nach der Entnahme in einem Vakuum.

Dies ist in einer Flasche oder einem Kanister nicht gegeben !!!

### Also:

Geschmack nicht vor die Gesundheit stellen. Lieber zu wirklich naturbelassenem „Extra Vergine“ Olivenöl greifen und keinem der „veredelten“, also mit anderen Ölen geschmacklich nachgebesserten Varianten oder gar aus verschiedenen Ländern gemischtes (zB EU Qualität) Olivenöl verwenden.

Ein paar Euro mehr für das Original lohnen sich allemal.

Mit Herz, Liebe und in absoluter Handarbeit wurde dieses Olivenöl was Sie in der Hand halten in den Wochen von November - Dezember 2025 geerntet, transportiert und **am 14.12.2025 erntefrisch abgefüllt und verpackt**.

Weitere Fragen beantworten wir Dir gerne: Silke 015150815375 / Manfred 015158741223  
oder: [mail@silke-laib.de](mailto:mail@silke-laib.de) ..... [mail@manfred-laib.de](mailto:mail@manfred-laib.de) Internet: [www.nomia-gr.de](http://www.nomia-gr.de)