

Olivenöl

Olivenöl extra nativ schützt Ihre Gefäße und wirkt so vorbeugend auf Herzinfarkt, Schlaganfall und arterielle Verschlusskrankheiten.

Weitere Faktoren sind:

- **Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes**
- **Förderung der Durchblutung**
- **Senkung des Blutdruckes**
- **Senkung des Cholesterinspiegels**
- **wirkt entzündungshemmend**

Schlag-**anfall** **Jede Minute zählt!**

Olivenöl

Im Süden ist Olivenöl weit verbreiteter Begleiter im täglichen Leben.

Olivenöl ist zum Verbrauchen da, sparen Sie nicht damit.

Zum Braten ist es nur bedingt geeignet, da es schon bei ungefähr 180° C zu rauchen anfängt. Es verliert damit den Geschmack und seine schützenden Faktoren.

Kaufen Sie kleine Mengen und verbrauchen Sie das Olivenöl möglichst bald. Eine angebrochene Flasche soll in 3 Monaten geleert sein. Nach 18 Monaten können sie Olivenöl wegkippen. Es riecht dann tranig und hat einen pelzigen Geschmack, der an Butter erinnert.

1. Setzen Sie es reichlich ein.
2. Schützen Sie es langfristig vor Licht.
3. Sie sollten immer mehrere Sorten zu hause haben, von frisch-aromatisch bis mild-reif.

Finden Sie heraus, welche Gerichte Ihnen mit welchem Olivenöl am Besten schmecken.

Olivenöl

Qualitätsmerkmale

Die Qualität von Olivenöl ist sehr unterschiedlich. Deshalb gilt es beim Kauf auf einige Dinge zu achten:

- Der Säurewert bei Olivenöl ist entscheidend.
Es gilt: je niedriger, desto besser!
- Achten Sie auf kaltgepresstes Olivenöl aus der ersten Pressung.
- Das beste Olivenöl ist Tropföl mit einem Säurewert nicht über 0,4 g/100 ml.
- Natives Olivenöl extra besitzt einen Säurewert nicht über 1g/100 ml.
- Natives Olivenöl fein besitzt einen Säurewert nicht über 2g/100 ml.
- Geiz macht krank – dies gilt jedenfalls für den Kauf von Olivenöl Schnäppchen und Billigprodukte gibt es bei Olivenöl nicht. Investieren Sie in Ihre Gesundheit.

Was Sie in lebenswichtige, gesunde Produkte wie Olivenöl investieren, sparen sie später an Krankenhaus- und Apothekenkosten.

Achtung: Kein billiges Olivenöl aus fragwürdigen Quellen!

Alle Preise unter 7 Euro pro Liter sollten Sie misstrauisch machen. Erkundigen Sie sich bei Fachleuten!

Hier gilt um so mehr:

Nur das Beste. Das müßten Sie sich doch wert sein.