

## Olivenöl und Kreta-Diät

Internationalen medizinischen Studien zufolge genießen die Kreter aufgrund ihrer traditionellen Ernährung und Lebensweise auf der Insel ein sehr langes Leben. Sie leiden kaum unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs tritt unter ihnen deutlich seltener auf als in allen anderen Regionen, in denen Untersuchungen durchgeführt wurden. Heute wird die kretische Ernährung von Fachleuten als besonders wertvolle Lebensweise gelobt, die auf einzigartige Weise Gesundheit mit Genuss verbindet. Die Bewohner der Insel Kreta lernen schon jungen Jahren die reinen Produkte ihrer Insel zu schätzen und kennen nur einen Fettbestandteil in ihrer Ernährung: Natives Olivenöl Extra! Insofern ist es auch kein Zufall, dass die Kreter den weltweit höchsten pro Kopf-Verbrauch an Olivenöl haben.



# NATIVES OLIVENÖL EXTRA

Das flüssige  
Gold aus Kreta



LAYOUT & PRINTING BY TYPOKRETA

## Olivenöl seit der Zeit von Jesus Christus!

Aus Millionen von Olivenbäumen vom einen Ende der Insel zum anderen entsteht eine einzigartige Landschaft, silbrig-grün schimmernde Haine, eingebettet in die besonderen klimatischen Bedingungen der Insel Kreta. Diese Bäume genießen, wie die Menschen, die vielen Sonnenstunden und das Licht der Insel ebenso wie die frischen Brisen vom Meer. Dieses kretische Mikroklima begünstigt auf natürliche Weise das Wachstum und somit auch die außergewöhnlich schmackhaften Eigenschaften der kretischen Agrarprodukte. Die Landschaft Kretas ist beeindruckend: hohe Gipfel und massive Gebirge, die von tiefen Tälern und Schluchten durchzogen sind, endemische Pflanzen und aromatische Kräuter wachsen überall neben den Olivenbäumen. Die Olivenbäume selbst sind wahre Naturdenkmäler. Sie wachsen seit Tausenden von Jahren auf Kreta, erblühen jedes Jahr erneut und tragen reichhaltige Früchte. Eine große Anzahl der noch heute bestehenden Bäume wurde schon zur Zeit Jesu Christi angebaut, oder sogar noch früher!

### Industrie- & Handelskammer von Heraklion Netzwerk Kretisches Olivenöl

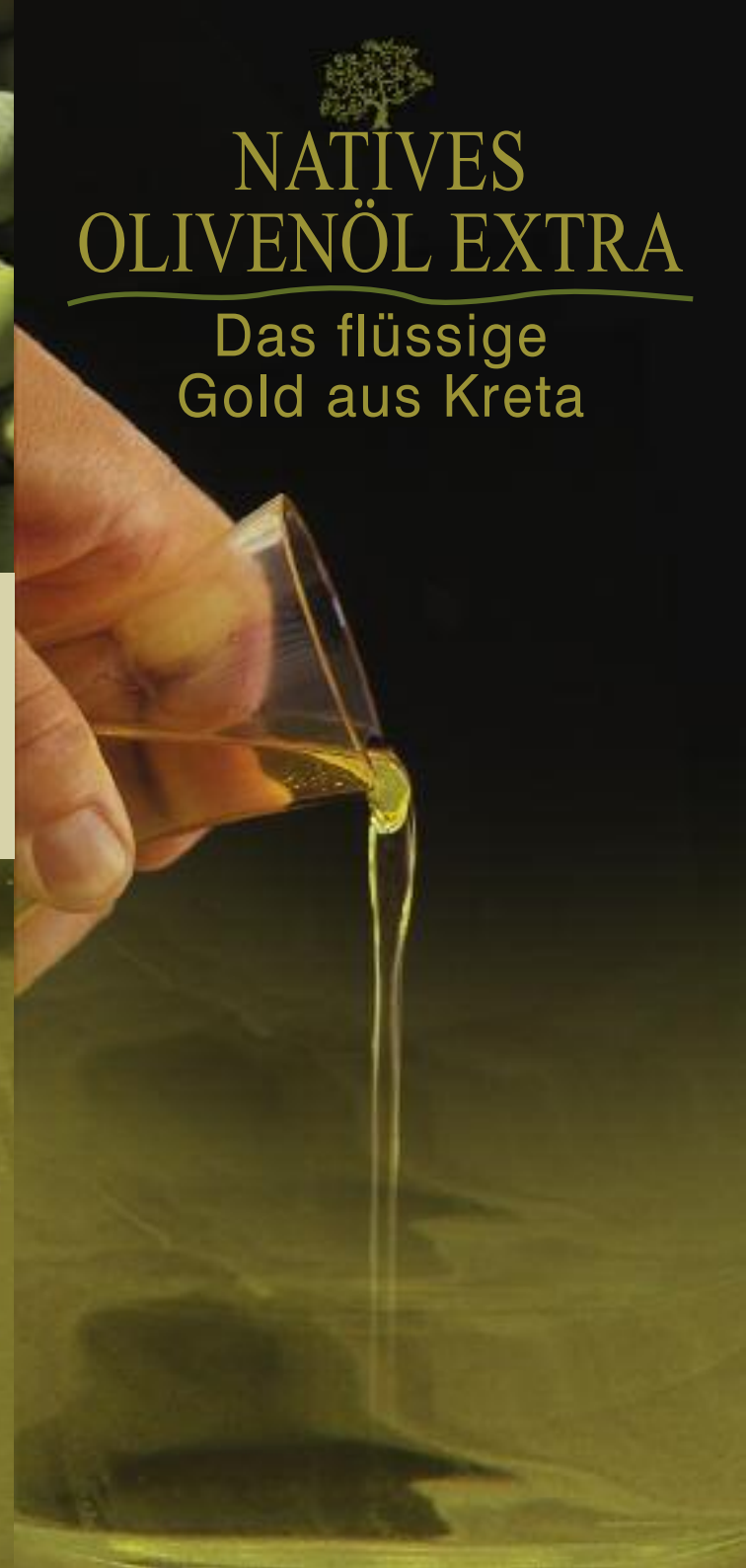
14 Koronaiou Str., 71202, Heraklion Crete, Greece  
T. +302810247036-39 - F. +302810247043 -info@cretan-oliveoil.gr

[www.cretan-oliveoil.gr](http://www.cretan-oliveoil.gr)



Diese Broschüre wird kofinanziert von dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung und national Ressourcen.

Sowohl der Text und die Fotos wurden freundlicherweise von Nikos und Maria Psilakis zur Verfügung gestellt. © Nikos Psilakis





## Das Zeugnis der Archäologie

Die Kreter kultivieren Olivenbäume seit mehr als 4.000 Jahren. Die ältesten Belege über eine Kultivierung von Olivenhainen auf der Insel Kreta finden sich auf den Fresken der berühmten Ausgrabungsstätte Knossos. Es gibt jedoch noch viele weitere Belege: ein bemerkenswerter Fund in einer Ausgrabungsstätte auf Ost-Kreta förderte sogar ein Ton-Gefäß mit Oliven zu Tage. Obwohl sie 3.500 Jahre alt waren, waren diese Oliven noch voll genießbar!

Die langjährige Erfahrung im Anbau von Oliven wird auf Kreta von Generation zu Generation weiter gereicht so wie auch die Liebe zu den Oliven weiter gegeben wird und auf die gleiche Weise überträgt sich diese Reinheit und Tradition auch auf die einzigartige kretische Gastronomie.

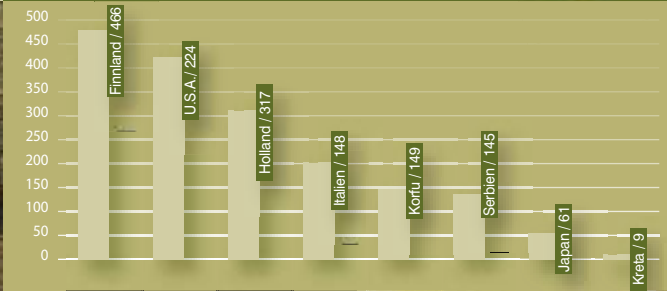
## Das Geheimnis guter Gesundheit

Es ist weltweit bekannt, dass Olivenöl unsere Gesundheit schützt und gesundheitsfördernd wirkt, angefangen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen über Neoplasien, Diabetes bis hin zu metabolischem Syndrom sowie anderen Krankheiten. Besonders interessant ist, dass neue Studien über die bestehenden hinaus belegen, dass dieser kostbare Saft der Olive eine ideale Nahrung für den Menschen darstellt. Der Verzehr von Olivenöl anstelle von anderen Fetten oder Ölen senkt den LDL-Cholesterinwert im Blut, ohne jedoch das gesunde HDL, das gute Cholesterin, zu reduzieren. Darüber hinaus senkt Olivenöl den Triglycerid-Spiegel im Blut. All diese Eigenschaften machen Olivenöl zu einem der gesündesten Lebensmittel überhaupt!

7 Länder-Studie  
KHK Sterblichkeit per  
100.000 / 10 JAHRE



“ Die Bewohner der Insel Kreta wissen schon in jungem Alter die reinen Produkte ihrer Insel zu schätzen und kennen nur einen Fettbestandteil in ihrer Ernährung: Natives Olivenöl Extra! ”



## Der natürliche Saft der Olive

Olivenöl ist nichts anderes als der natürliche Saft der Olive. Für die Gewinnung des reinen Saftes werden keine organischen Lösemittel verwendet, wird bei der Extraktion keine chemische Behandlung angewendet. Olivenöl wird mit einfachen mechanischen Mitteln hergestellt und Pressen der Oliven reicht völlig aus, um die grün-goldenen Tropfen dieses kostbaren flüssigen Schatzes zu gewinnen. In älteren Zeiten wurden dazu große Mühlsteine verwendet. Die Oliven wurden gemahlen und die Olivenpaste anschließend gepresst, um das Öl zu gewinnen. Heutzutage wird moderne Technologie verwendet, dadurch behält das Olivenöl seine ursprüngliche Farbe, seinen einzigartigen Geschmack sowie alle Vitamine und Spurenelemente, die es zu einem wertvollen Verbündeten unserer Gesundheit machen. Fast die gesamte Menge Olivenöl auf der Insel Kreta (ca. 90%) wird in der höchsten Güteklasse 'Nativ Extra' produziert. Es zeichnet sich aus durch niedrigen Säuregehalt, natürliches Aroma und exzellenten Geschmack. Seine aromatischen Eigenschaften und sein charakteristischer Geschmack sorgen dafür, dass das kretische Olivenöl qualitativ an der Weltspitze steht.

