

A detailed line drawing of an olive branch with several olives and leaves, rendered in a sketchy, artistic style. The branch is positioned horizontally across the top of the page, with olives hanging from it. The leaves are elongated and pointed.

DIE KRAFT DES OLIVENÖLS

PORTUGAL



EINLEITUNG



WARUM ES SICH LOHNT, GENAUER HINZUSCHAUEN

Olivenöl steht in fast jeder Küche. Man nutzt es nebenbei. Zum Kochen, für Salat, vielleicht zum Dippen. Und genau deshalb wird es oft unterschätzt.

Seit ca. 6000 Jahren begleitet es Menschen rund um das Mittelmeer – nicht nur als Zutat, sondern als Teil eines Lebensgefühls. Es steht für Einfachheit, für Qualität, für Zeit. Denn Olivenöl ist eines der wenigen Lebensmittel, bei dem die Herkunft, Verarbeitung und der Zeitpunkt der Ernte einen extrem großen Unterschied machen und ohne industrielle Verarbeitung direkt aus einer Frucht entsteht.

In einer Zeit, in der viele Produkte austauschbar geworden sind, gewinnt genau das wieder an Bedeutung: Zu wissen, wo etwas herkommt. Viele Betriebe sind klein und familiengeführt und die Produktion ist stark an die Regionen gebunden.

Dieses eBook lädt dich ein, Olivenöl neu zu entdecken und soll helfen zu verstehen:
Warum gutes Olivenöl anders ist,
Woran man das erkennt
und was wirklich dahinter steckt!

BESONDERE ANWENDUNGEN





MEHR ALS KÜCHE: WAS OLIVENÖL NOCH KANN



Olivenöl ist eines der wenigen Produkte, das gleichzeitig Lebensmittel, Pflegeprodukt und Rohstoff ist. Und genau das macht es so besonders.

Gut zu wissen

Olivenöl gehört zu den wenigen Fetten, die direkt aus einer Frucht gewonnen werden – ohne industrielle Verarbeitung.

Natürliches Pflegeöl

Was viele überrascht: Olivenöl ist chemisch gesehen der Haut sehr ähnlich. Deshalb kann es:

- Feuchtigkeit binden
- Hautbarrieren unterstützen
- Spannungsgefühle reduzieren

Besonders gut für trockene Haut, weniger geeignet für fettige Haut.



Olivenblätterttee

Weniger bekannt ist die Nutzung von Olivenblättern, diese enthalten Bitterstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Aus ihnen lässt sich ein Tee herstellen, der traditionell in verschiedenen Regionen geschätzt wird.

Geschmack: herb, leicht medizinisch

Wirkung: traditionell genutzt, wissenschaftlich noch begrenzt erforscht.

Tipp: Max. 5-8 Minuten ziehen lassen – sonst wird er unangenehm bitter.

Öl als Trägerstoff

Olivenöl eignet sich gut, um Kräuter zu extrahieren und aromatische Öle herzustellen:

- Rosmarin
- Thymian
- Knoblauch





DER OLIVENBAUM



ROBUST, LANGSAM, LANGLEBIG



Ein Olivenbaum funktioniert nicht wie andere Bäume. Er wächst langsam. Er nimmt sich Zeit und genau das sieht man ihm an. Seine knorrigen Äste, die verdrehte Form, das raue Holz, all das entsteht über Jahrzehnte.

Die ersten nennenswerten Erträge? Oft erst nach fünf Jahren, richtig stabile Ernten sogar deutlich später. Und trotzdem – oder gerade deshalb – ist er so besonders.

Was ihn einzigartig macht?

Ein Olivenbaum kommt mit Bedingungen zurecht, unter denen viele andere Pflanzen längst aufgeben würden:

- wenig Wasser
- karge Böden
- große Hitze

Sein Wurzelsystem reicht tief in die Erde, stabilisiert den Boden und hilft, Wasser zu speichern. Dadurch schützt er ganze Landschaften vor Erosion. Gleichzeitig entsteht rund um ihn ein kleines Ökosystem: Insekten, Vögel und Mikroorganismen finden hier Lebensraum.

Gut zu wissen:

Einige Olivenbäume im Mittelmeerraum sind mehrere hundert Jahre alt.

Einzelne Exemplare tragen sogar nach über 1.000 Jahren noch Früchte. Alte Bäume liefern oft weniger Ertrag als junge Plantagen.

Aber genau darin liegt der Unterschied.

Durch die Zeit entwickeln sich die Früchte:

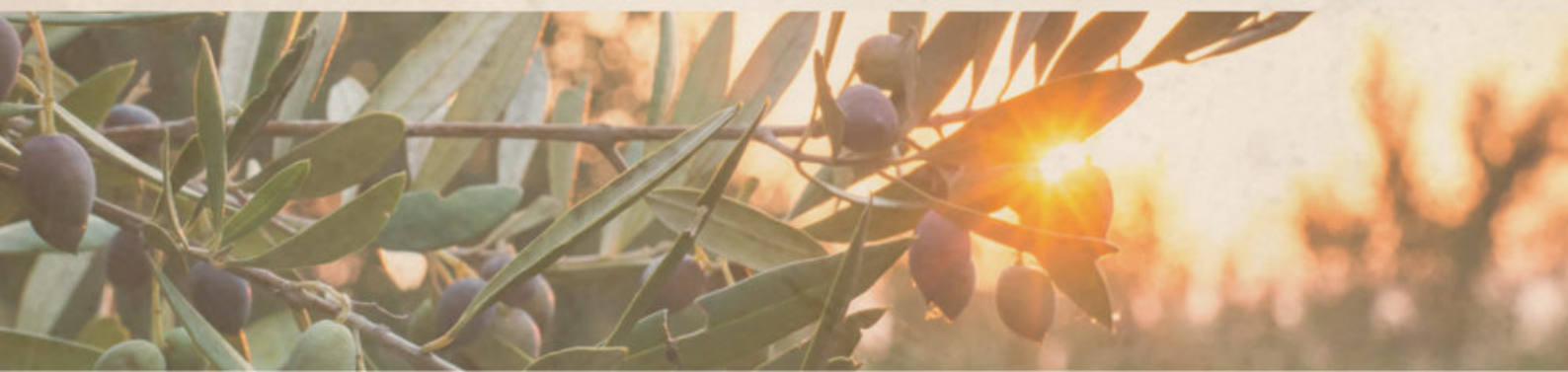
- komplexere Aromen
- mehr Charakter
- mehr Tiefe

Einordnung zur Landbande:

Viele unserer jungen Bäume stehen noch am Anfang. Sie tragen noch keine Früchte.

Aber genau darum geht es auch nicht.

Es geht darum, etwas aufzubauen, das langfristig Bestand hat.



A close-up photograph of an olive branch with several green olives. The leaves are dark green and elongated. The background is blurred, showing more of the tree and some light filtering through the leaves.

ANBAU & ERNTE



DER WICHTIGSTE MOMENT IST NICHT DIE PRESSUNG



Der Weg zu gutem Olivenöl beginnt lange vor der Ernte. Traditionelle Olivenhaine sind oft weitläufig, unregelmäßig bepflanzt und in ein natürliches Umfeld eingebettet. Die Bäume wachsen mit Abstand zueinander, bekommen Zeit und entwickeln sich individuell.

Im Gegensatz dazu stehen industrielle Anlagen: Dicht bepflanzte Reihen, maschinelle Ernte, maximale Effizienz. Beide Systeme produzieren Olivenöl – aber nicht das Gleiche.

Viele denken, die Qualität entsteht in der Mühle. Tatsächlich entscheidet sich sehr viel schon bei der Ernte.

Früh geerntete Oliven sind meist noch grün und enthalten natürliche Antioxidantien. Später geerntete Oliven liefern mehr Öl, aber oft weniger Komplexität

Nach der Ernte zählt vor allem eines:
Geschwindigkeit. Oliven sind ein frisches
Naturprodukt und beginnen unmittelbar nach dem
Pflücken, sich zu verändern. Werden sie zu lange
gelagert, verlieren sie an Aroma und wertvollen
Inhaltsstoffen. Deshalb ist es entscheidend, sie
möglichst schnell weiterzuverarbeiten -
idealerweise noch am selben Tag innerhalb weniger
Stunden.

Ein hochwertiges Olivenöl erkennt man oft auch
sensorisch: Ein feiner bitterer Geschmack oder ein
leichtes Kratzen im Hals sind typische Hinweise
auf Frische und Qualität. Diese Eigenschaften
zeigen, dass wichtige natürliche Bestandteile und
Inhaltsstoffe erhalten geblieben sind.

Das Olivenöl von Landbände stammt aus dem Gebiet
Douro im Norden Portugals (Region Centro) und
umfasst die Olivensorten Cobrançosa, Verdeal und
Galega. Durch die unmittelbare Verarbeitung in
nahegelegenen Mühlen bleiben die Transportwege
kurz. Genau das trägt dazu bei, die Qualität
unseres Olivenöls auf dem hohen Niveau zu halten.



DIE HERSTELLUNG UNSERES ÖL'S

1. QUALITÄTSPRÜFUNG & REINIGUNG

Nach der Ernte werden die Oliven sorgfältig geprüft und nur einwandfreie Früchte weiterverarbeitet. Anschließend werden sie von Verunreinigungen befreit und gründlich gewaschen.



2.

VERMAHLUNG ZUR OLIVENPASTE

Die gereinigten Oliven werden mechanisch zerkleinert, bis eine homogene Paste entsteht. Dieser Prozess erfolgt vollständig ohne chemische Zusätze.

3.

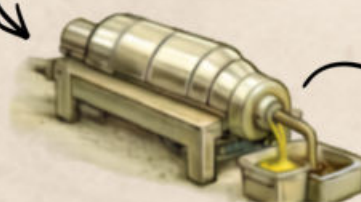
MALAXATION

Die Olivenpaste wird langsam gerührt, damit sich die Öltröpfchen verbinden können. Die Temperatur bleibt dabei unter 27 °C, um Qualität und Inhaltsstoffe zu bewahren.



4. ZENTRIFUGATION & TRENNUNG

In einer Zentrifuge wird die Paste in Öl, Wasser und feste Bestandteile getrennt. Dieser Schritt erfolgt rein mechanisch.



5.

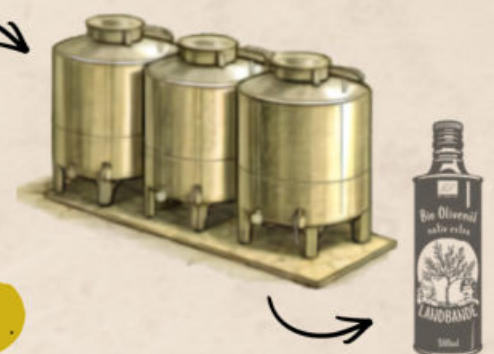
FEINKLÄRUNG

Das gewonnene Rohöl wird durch weitere Zentrifugation und Siebung von restlichen Partikeln befreit. So entsteht ein klares und stabiles Öl - ganz ohne Zusatzstoffe.

6.

LAGERUNG

Das Olivenöl wird luftdicht und lichtgeschützt in Edelstahltanks gelagert. Konstante Bedingungen sichern die Qualität bis zur Abfüllung.



QUALITÄT





NICHT JEDES OLIVENÖL IST GLEICH.



Olivenöl wirkt auf den ersten Blick simpel. Eine Flasche, ein grünes Etikett und fertig. In Wirklichkeit gehört es zu den Produkten, bei denen die Unterschiede am größten sind. Die Unterschiede entstehen lange, bevor das Öl überhaupt in der Flasche landet.

Wovon Qualität wirklich abhängt

Vier Dinge machen den Unterschied:

- Sorte der Olive
- Region und Klima
- Erntezeitpunkt
- Verarbeitung nach der Ernte

Schon kleine Veränderungen in einem dieser Punkte können Geschmack und Qualität deutlich beeinflussen.

Damit ist das Olivenöl von Landbande kein Zufallsprodukt, sondern das Ergebnis bewusster Entscheidungen.

Natives Olivenöl extra als höchste Qualitätsstufe

Das Öl darf diese Bezeichnung tragen, wenn es:

- rein mechanisch gewonnen wird
- einen Säuregehalt unter 0,8 % hat
- sensorisch fehlerfrei ist

Gut zu wissen

Der Säuregehalt hat nichts mit dem Geschmack zu tun. Er ist ein chemischer Wert, der zeigt, wie gut die Oliven und die Verarbeitung waren.

Woran man gutes Olivenöl erkennt

Ein hochwertiges Olivenöl zeigt sich durch seinen typischen Charakter.

- Fruchtigkeit (z. B. grüne Noten, Apfel, frisches Gras)
- Bitterkeit (kein Fehler, sondern ein Qualitätsmerkmal)
- Schärfe im Hals (Hinweis auf Polyphenole)

Was viele nicht wissen

Viele Olivenöle im Handel sind Mischungen aus verschiedenen Ländern und Ernten, dies macht Herkunft und Qualität schwer nachvollziehbar. Wer bewusst kauft, achtet auf klare Herkunft, Transparenz und möglichst kurze Wege zwischen Ernte und Verarbeitung



**Wir bei Landbande
setzen ausschließlich
auf Bio-Qualität.**

A close-up photograph of a golden liquid, likely oil, being poured from a spoon. The liquid is captured mid-pour, creating a smooth, continuous stream that falls from the tip of the spoon. The spoon itself is metallic and reflects the light, showing the texture of the liquid on its surface. The background is a soft, out-of-focus mix of warm tones, with some green foliage visible on the left side. The word "GESUNDHEIT" is overlaid in the center of the image in a white, serif, all-caps font.

GESUNDHEIT



WARUM ES NICHT NUR AUF DAS ÖL ANKOMMT



Olivenöl wird oft einfach als „gesund“ eingeordnet. Das stimmt – aber greift zu kurz.

Denn entscheidend ist nicht nur, dass man Olivenöl verwendet, sondern welches und wie regelmäßig.

Was im Körper wirklich passiert

Ein Großteil des Olivenöls besteht aus Ölsäure – einer Fettsäure, die im Vergleich zu vielen anderen Fetten als stabil gilt. Das macht sie für den Körper gut nutzbar. Spannend wird es aber erst durch die Stoffe, die nur in hochwertigem Olivenöl in nennenswerter Menge vorkommen.

Neben den Fettsäuren enthält Olivenöl sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe. Dazu gehören unter anderem Polyphenole. Sie entstehen in der Olive selbst – als Schutzmechanismus der Pflanze.

Gut zu wissen

Diese Stoffe sind empfindlich. Je schneller und schonender die Verarbeitung, desto mehr davon bleiben erhalten.

Was man heute darüber weiß

In der Forschung wird Olivenöl häufig im Zusammenhang mit der mediterranen Ernährung untersucht.

Dabei zeigt sich:

- bestimmte Blutfettwerte können beeinflusst werden
- oxidative Prozesse im Körper lassen sich reduzieren
- entzündliche Vorgänge können abgeschwächt werden

Entscheidend ist dabei nicht die einmalige Nutzung, sondern die langfristige Integration in den Alltag.

Warum nicht jedes Öl gleich wirkt

Zwei Olivenöle können äußerlich gleich aussehen - aber sich in ihrer Zusammensetzung deutlich unterscheiden.

Unterschiede entstehen durch den Reifegrad der Oliven, Geschwindigkeit der Verarbeitung und Lagerung.





Ein Gedanke, der oft fehlt

Viele Menschen achten darauf, was sie essen. Weniger darauf, womit sie es zubereiten. Dabei macht genau das oft den Unterschied. Ein hochwertiges Öl verändert nicht nur den Geschmack, sondern auch die Qualität der gesamten Mahlzeit.

Alltag statt Theorie

Es braucht keine radikale Umstellung. Oft reicht es:

- ein gutes Öl regelmäßig zu verwenden
- andere Fette bewusst zu ersetzen
- kleine Routinen zu ändern

Wirkung entsteht durch Wiederholung, nicht durch Perfektion.

Wichtig ist dabei:

Olivenöl ist kein Wundermittel oder Medikament. Aber: Es ist eines der sinnvollsten Fette in der täglichen Ernährung. Seine Wirkung entfaltet sich im Zusammenspiel mit einer insgesamt ausgewogenen Ernährung.

Einordnung Landbände

Wenn Herkunft und Verarbeitung nachvollziehbar sind, lässt sich auch besser einschätzen, was tatsächlich im Produkt steckt.

Und genau das wird bei Olivenöl oft unterschätzt.

IN DER KÜCHE



WENN WENIGE TROPFEN DEN UNTERSCHIED MACHEN



Es ist oft das, was ein Gericht zusammenbringt. Nicht durch Menge – sondern durch Wirkung. Ein gutes Olivenöl kann:

- Gemüse mehr Tiefe geben
- einfache Gerichte aufwerten
- Aromen verbinden

Viele fragen sich:

Kann man damit überhaupt braten? Die Antwort: Ja – solange man es bewusst einsetzt.

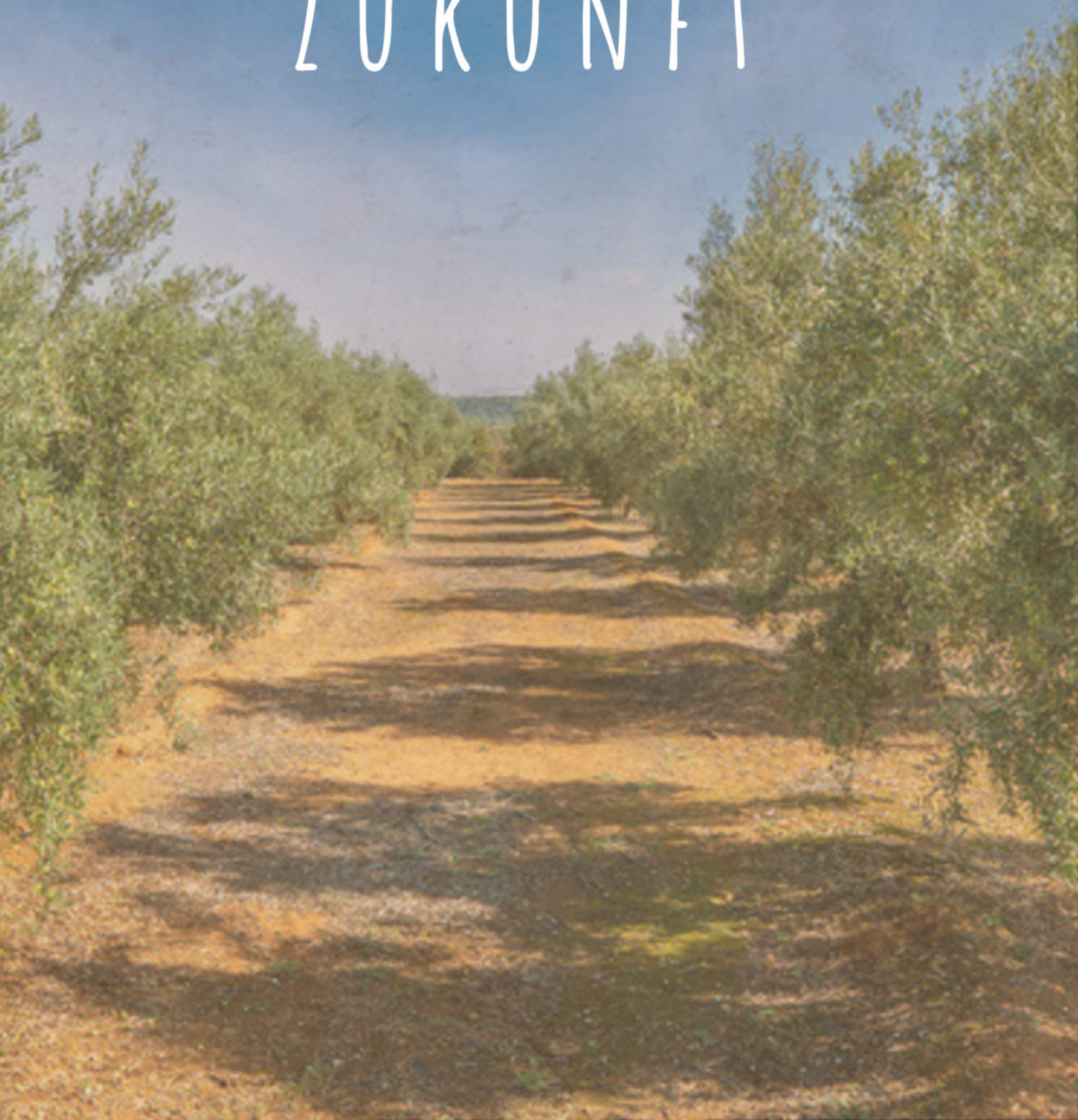
Moderate Hitze bis 180°C ist kein Problem. Achte darauf es nicht zu stark zu erhitzen, sparsam zu verwenden und die Qualität bewusst zu wählen.

Der größte Unterschied entsteht oft am Ende: Ein paar Tropfen über ein fertiges Gericht – und aus „gut“ wird „richtig gut“.

Downloade über den gelben Button unser Foodbook und wir zeigen dir, wie vielseitig Olivenöl wirklich sein kann.



NACHHALTIGE ZUKUNFT





EINFACH GEHALTEN



Die Nachfrage nach Olivenöl wächst weltweit. Damit steigt auch der Druck auf Anbauflächen. Moderne Produktionen und intensive Landwirtschaft kann zu:

- intensiven Monokulturen
 - hohem Wasserverbrauch
 - Verlust von Bodenqualität
 - Rückgang der Biodiversität
- führen.

Was dabei passiert

Böden verlieren Struktur, Nährstoffe, Wasserhaltefähigkeit - langfristig sinkt die Qualität.

Ein Gegenentwurf ist die sogenannte syntropische Landwirtschaft, welche wir mit deiner Unterstützung nach und nach und weiteren Projekten aufbauen.

Vielen Dank für deinen Beitrag!



Hier wird versucht, natürliche Prozesse nachzubilden: Wie syntropische Systeme funktionieren

- verschiedene Pflanzen wachsen zusammen
- Böden werden aktiv aufgebaut und regenerieren sich
- organisches Material bleibt auf dem Feld und ein Kreislauf entsteht.

Nicht ein Feld mit gleichen Pflanzen – sondern ein System, das sich selbst stabilisiert.

Ziel ist es, nicht nur nachhaltig zu wirtschaften, sondern aktiv zur Verbesserung von Ökosystemen beizutragen.

Verbindung zu Landbände

Der Aufbau neuer Flächen kann genau in diese Richtung gehen:

- kleinere Strukturen
- langfristige Nutzung
- Kombination aus Tradition und neuen Ansätzen

Schritt für Schritt statt kurzfristiger Maximierung. Nachhaltigkeit entsteht nicht durch ein Label, sondern durch langfristiges Denken.

A close-up photograph of an olive branch with several green, elongated leaves and a few small, dark olives. The background is a clear blue sky. The text is overlaid on the bottom left of the image.

WUSSTEST DU?

Für einen Liter hochwertiges
Bio-Olivenöl werden rund
8 bis 10 Kg Oliven benötigt.

OLIVENÖL IST...



- eines der ältesten Lebensmittel der Menschheit
 - ein Produkt mit großer kultureller Bedeutung
 - ein komplexes Naturprodukt
 - Teil einer gesunden Ernährung
 - ein Schlüssel zu nachhaltiger Landwirtschaft
-
- Achte auf Herkunft und Transparenz
 - Lagere Olivenöl dunkel und kühl
 - Nutze es bewusst – Qualität statt Menge
 - Probiere verschiedene Öle
 - Verwende es auch außerhalb der Küche

Vielleicht wirst du nach diesem Buch anders auf Olivenöl schauen. Nicht nur als Zutat, sondern als Verbindung zwischen Mensch und Natur; zwischen Herkunft und Genuss.

Und genau darin liegt seine Kraft.



DU ENTSCHEIDEST,
WAS WÄCHST...





KAUFENTSCHEIDUNGEN MIT WIRKUNG!



Deine Wahl entscheidet nicht nur darüber, was auf deinem Teller landet, sondern auch darüber, wie Landwirtschaft betrieben wird. Bewusster Konsum bedeutet nicht, alles perfekt zu machen. Er beginnt damit, überhaupt hinzuschauen.

Du entscheidest dich für Qualität oder Masse, Transparenz oder Anonymität, langfristiges Denken oder schnellen Ertrag.

Vielleicht ist Olivenöl ein kleiner Anfang. Aber ein guter.

Und genau hier setzt Landbande an. Mit der Idee, Landwirtschaft wieder greifbarer zu machen - Schritt für Schritt zurück zum Ursprung.

**Herkunft, Handwerk und
Verantwortung.**

WARUM ES LANDBANDE GIBT

Manchmal beginnt etwas Großes ganz unscheinbar.

Du weißt jetzt, dass Olivenöl nicht einfach Olivenöl ist und warum Herkunft zählt.

Warum der Erntezeitpunkt entscheidend ist.

Warum manche Olivenöle voller Geschmack und wertvoller Inhaltsstoffe sind und andere kaum mehr als Fett. Für was man es noch verwenden kann.

Genau dieses Wissen hat auch uns verändert.

Die Wurzeln meines Mannes liegen in Portugal. Auf unseren dortigen Reisen entdeckten wir ein Bio-Olivenöl, das für die Menschen vor Ort selbstverständlich war – für uns jedoch etwas Besonderes. Frisch gepresst, intensiv im Geschmack und voller Charakter. Ein Olivenöl, das nicht einfach nur eine Zutat war, sondern ein fester Bestandteil des Alltags.

Wir brachten einige Flaschen mit nach Hause und teilten sie mit Familie und Freunden. Immer wieder kam dieselbe Frage: „Wo kann man dieses Olivenöl kaufen?“ In diesem Moment wurde uns klar, dass außergewöhnliche Qualität eigentlich selbstverständlich sein sollte. Nicht als Luxus, nicht nur für besondere Anlässe, sondern für jeden Tag. Aus diesem Gedanken entstand Landbande. Wir möchten Menschen Zugang zu einem hochwertigen Bio-Olivenöl ermöglichen – ehrlich produziert, transparent in der Herkunft und zu einem fairen Preis.

Wenn dieses E-Book dazu beigetragen hat, dass du beim nächsten Einkauf genauer hinschaust, dann hat es seinen Zweck erfüllt.

Und wenn du erleben möchtest, wie hochwertiges Bio-Olivenöl wirklich schmeckt, freuen wir uns, dich bei Landbande willkommen zu heißen.

Schön, dass du Teil dieser Reise bist.

DEIN LANDBANDE TEAM



JETZT ERLEBEN!





LANDBANDE



1. AUFLAGE 08/2026



LANDBANDE Lda.



info@landbande.com



www.landbande.com



Rua Doutor Augusto José da
Cunha, Nr. 3C
1495-240 Algés