



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOĞRU SOĞUK SIKIM ZEYTİNYAĞI NASIL SEÇİLİR?

Ürünleri incelerken, "ekstra sızma" sınıflandırmasına dahil olup olmadığını kontrol edin. Ekstra sızma sınıflandırmasındaki yağların besin değeri oldukça yüksektir.

Etiket üzerinde yer alan hasat tarihine veya toplama dönemine dikkat ederek, tazelik kontrolü yapabilirsiniz.

Taze zeytinyağı daha yüksek besin değerlerine sahiptir.

Zeytinyağı, ışık geçişini azaltan doğru ambalajda korunmalıdır. Koyu cam şişeler, oksidasyonunu önlediği için idealdir.

Şişe üzerinde "extra virgin" veya "soğuk sıkım" ibaresinin olup olmadığına dikkat edin.

Kaliteli zeytinyağlarını tadım aşamasında da ayırt etmek mümkün. Bu yağlar genellikle meyvemsi, otumsu ve baharatlı bir tat aromasına sahiptir.

Sertifikasyonlar, ürünün kalite ve güvenilirlik standartlarına uyduğunu belgeleyebilir.

