



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEMECİK ZEYTİNİ (AYDIN)

Aydın Valiliği

Memecik zeytini yağlık bir zeytin çeşididir.

Bu zeytinin en önemli özelliği, antioksidan seviyesi en yüksek zeytin çeşitlerinden biri olmasıdır.

Aydın'da köy yollarından dağlara doğru çıktıkça zeytin ağacından başka bir ağaca rastlamazsınız.

Dağlarından hakikaten yağ akıyor dersiniz.

Aydın memecik zeytini, 07.05.2021 tarihinde "Coğrafi İşaret Tescilini" almıştır. Türkiye sofralık zeytin üretiminin %17,6'sını ilimiz tek başına karşılamaktadır. Aydın ilinde üretilen zeytinlerin % 47'si memecik türüdür.

Zeytin; kutsal kitabımızda 'sahip olduğu besin değeri ile insan sağlığını koruyan mucize' olarak tanımlanmıştır.

Anti-oksidan ve besleyici özellikleri nedeniyle insan sağlığı açısından çok değerlidir. Memecik zeytini diğer zeytin türlerine göre 4 kat daha fazla polifenol içermektedir, bu polifenoller insan sağlığı için çok yararlıdır.

Fenolik bileşenlerden olan luteolin-7-glikozit, rutin, trans-sinamik asit, siyanidin3-glikozit ve siyanidin-3-rutinosit miktarları Aydın memecik zeytininde yüksektir.

Ayrıca .-tokoferol (E vitamini) açısından da oldukça zengindir. Kanseri önleyici özelliği bulunmaktadır. Yani bir bakıma ilaç niteliğindedir.

Aydın ilinin ona sunduğu coğrafi özellikleri ile tüm Türkiye için eşsiz bir değerdir. Bölgenin iklim özellikleri, zengin bitki örtüsü, toprak yapısı ve pH seviyesinin uygunluğu memecik zeytininin kendine has özelliklere sahip olmasını sağlar.

Aydın'da Menderes Nehri'nin suladığı toprakların ve ilin kuzeyi ile güneyini çevreleyen dağlık arazilerdeki toprakların fosfor ve mikro element içerikleri yönünden yeterli olması; ayrıca genellikle sabah saatlerinde doğu yönünde esen poyraz, öğleden sonra ise batıdan esen imbat rüzgârları üründe fenolik maddelerde artış sağlar.

Memecik zeytininden üretilen zeytinyağı, Aydın gastronomisindeki hafif ve sağlıklı yemeklerin vazgeçilmezlerinden biridir. Salatalar başta olmak üzere, sarma, dolma, et yemekleri, kızartmalar ve tencere yemeklerine varana kadar hemen hemen her yemekte zeytinyağı kullanılır. Şifası ur. Taze sıkılmış zeytinyağını ekmeğe banıp yemenin tadına doyum olmaz.

Zeytinyağı ısıya en çok dayanıklı yağların başında gelir. En sağlıklı kızartmalar sadece zeytinyağı ile yapılır.

Kızartılan ürünler daha az yağ çeker. İnsan sağlığının korunması için gerekli birçok besin maddesini içinde barındıran zeytinyağının aynı zamanda çeşitli tıbbi amaçlar için de kullanılan bir bileşen olmasından dolayı olsa gerek dağlarından yağ akan Aydın ili, uzun yaşayan insanların memleketidir.

