



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞI HAKKINDA

Medeniyet tarihi zeytinyağla başlar desek, yalan olmaz. Nuh Peygamber tufanın bittiğini, karaya yaklaştığını, bir güvercinin ağzındaki zeytin dalından anlamıştı. İşte o günden beri zeytin dalı sulh ve sükûnetin simgesi oldu. Elimizdeki yazılı belgeler, günümüzden 6000 yıl kadar önce Mısır kralı zamanında zeytinyağı üretildiğini yazıyor. Dünya medeniyeti zeytin yetiştirilen, zeytinyağı üretilen ülkelerde yeşerdi.

Her yörenin zeytininden, kendine has rahiyası, tadı, rengi olan değişik zeytinyağı üretilir. Üretilen bu yağ, bölgenin ismiyle anılır ve aranır.

Her bitkisel yağda olduğu gibi zeytinyağı da, natürel ve rafine olmak üzere iki türlü üretilir. İsminden de anlaşılacağı gibi natürel yağlar hiçbir kimyasal işlem görmeden, doğrudan soğuk sıkımayla elde edilen yağlardır. En kıymetli zeytinyağı da bu sıkma işlemi sırasında ilk ağızda gelen yağdır. Rengi yeşile kaçan açık sarı kehribardır. Bu yağa "Sızma" adı verilir. Çiğ kullanılır. Rafine yağlar ise kimyasal işlemler sonucu fabrikalarda üretilir.

Natürel yağlar çiğ olarak yemek ve salatalarda, rafine yağlar ise daha çok yemek pişirmekte kullanılmalıdır. Zeytinyağı tüketimi, kolesterol yapar korkusuyla geçtiğimiz yıllarda bütün dünyada azalmıştı. Son yapılan araştırmalar bu düşüncenin yanlışlığını ortaya koydu. Zeytinyağı, kandaki kötü kolesterolü azaltıcı, "iyi" tür kolesterolü çoğaltıcı etkisi, artık tıp dünyası tarafından biliniyor. Doktorlar kalp ve damar hastalıklarına zeytinyağını öneriyorlar.

Zeytinyağını koyu renk şişelerde, kapalı teneke veya sırlı küplerde, güneş görmeyen, serin yerde saklayınız. Böylece asit derecesi artmadan uzun süre taze olarak saklayabilirsiniz.

Zeytinyağınızın kıymetini bilelim, zeytinliklerimizi gözümüz gibi koruyalım, üreticilerimizi zeytinyağını soframızdan eksik etmeyerek gönüllendirelim.



Fotoğraf "yemek bahçesi" tarafından gönderildi. 06.09.2015