8 أساطير خاطئة عن زيت الزيتون لا تصدقها!

شجرة الزيتون هي موطن لحوض البحر الأبيض المتوسط. شجرة الزيتون البرية نشأت في اليونان القديمة. ليس من الواضح متى وأين تم تدجين أشجار الزيتون لأول مرة: في آسيا الصغرى (اليونان القديمة) ، في بلاد الشام ، أو في مكان ما في الجزء ما بين النهرين من الهلال الخصيب.

تبين الأدلة الأثرية أن الزيتون كان يحوّل إلى زيت زيتون قبل 6000 قبل الميلاد. حتى عام 1500 قبل الميلاد ، كانت المناطق الساحلية الشرقية من البحر الأبيض المتوسط مزروعة بشكل كبير. تشير الأدلة أيضًا إلى أن الزيتون كان يُزرع في جزيرة كريت منذ 2500 عام قبل الميلاد. أصبحت زراعة أشجار الزيتون في كريت مكثفة بشكل خاص في فترة ما بعد الفسحة ولعبت دوراً هاماً في اقتصاد الجزيرة ، كما فعلت عبر البحر الأبيض المتوسط.

تشير الدراسات الجينية الحديثة إلى أن الأنواع التي يستخدمها المزارعون الحديثون تنحدر من أنواع متعددة ، ولكن التاريخ المفصل للتدجين لم يأت بعد.

اذا كنت من مستخدمي زيت الزيتون بشكل مكثّف فاليك خرافات كثيرة التداول عليك ألا تصدقها:

الخرافة رقم 1: زيت الزيتون الموجود في السوبر ماركت طازج

في كثير من الأحيان ، عندما يصل الزيت المستورد إلينا ، يكون عمره 3 سنوات. وعلى عكس النبيذ ، لا يتحسن زيت الزيتون مع التقدم في السن. الوقت يحط من المركبات السليمة – فكر فيها كعصير طازج من ثمار الزيتون التي تستهلك بشكل أفضل عاجلاً وليس آجلاً. ابحث عن العلامات التجارية التي تشمل تاريخ الحصاد لضمان نضارة.

الخرافة رقم 2: يجب عليك حفظ أفضل نوعية من الزيت لصلصة السلطة واستخدام زيت الزيتون الأرخص للطهي

إنها نصيحة مألوفة – وخاطئة تمامًا. يحتوي الزيت الطازج عالي

الجودة في الواقع على نقطة دخان أعلى ، لذا من المهم الطهي بالمكونات الطازجة.

الخرافة رقم 3: يمكنك معرفة زيت الزيتون جيدا من لونه

لا علاقة للون بالجودة. ولكن في الواقع ان الزجاجات الجميلة قد تضر أكثر مما تنفع ، لأن زيت الزيتون يتدهور في الضوء. اختر العلامات التجارية ذات العلامة الكبيرة التي تغطي معظم الحاوية تقريبًا ، أو التي تأتي في علبة. انا إذا جاء الزيت في زجاجة شفافة ، فقم بتغليفها بورق الألومنيوم.

الخرافة رقم 4: من الجيد وضعها في مكان مفتوح

كلا. وبما أن زيت الزيتون يتأكسد في الضوء ، فمن الأفضل تخزينه في خزانة داكنة لا يدخل اليها الضوء.

الخرافة رقم 5: لا ينبغي عليك أن تقلى بزيت الزيتون

أنت تسمع دائمًا أن زيت الزيتون يحتوي على نقطة دخان منخفضة ، لكن ذلك زائف ، يقول الدكتور وانج. إن زيت الزيتون عند درجة حرارة 391 فهرنهايت ، لديه نقطة دخان دقيقة لكثير من أساليب الطهي ، وفقا لمركز الزيتون.

الخرافة رقم 6: زيت الزيتون "النقي" هو الأفضل

في استطلاع ، قال ما يقرب من نصف المستجيبين أن زيت الزيتون المسمى "الصافي" هو الأفضل. لكن هذا المصطلح "النقي" يعني في الحقيقة مزيجًا من الزيوت المكررة والبكر ، ينخفض على مستوى الصفوف عن البكر الزائد. (وعلى الرغم من أننا نوضح المصطلحات ، دعنا نحدد معنى "refining": إنها العملية التي يتم من خلالها تحويل الزيتون ذا النوع المتدني الى قابل للأكل!

الخرافة رقم 7: زيت الزيتون فاتح اللون يحتوي على سعرات حرارية أقل

كلا ، الزيت الفاتح اللون ليس خيار الزيت الصديق للغذاء. إنه يشير فقط إلى الزيت المكرر الذي له نكهة أخف – وليس حمولة حرارية. اختر الزيت البكر للحصول على معظم المواد المضادة للاكسدة.