



المركز الوطني للبحوث الزراعية
National Agricultural Research Center

زيت الزيتون في المطبخ



إعداد
د. سلام أيوب

٢٠١٨

مكبوس الزيتون الأسود



يحفظ الزيتون الأسود المكبوس
لعدة سنوات في مادة زيت الزيتون
ويبقى صالحاً للاستهلاك
ويحافظ على نكهته وطعمه.

اللبنة



يحافظ زيت الزيتون على
خصائص اللبنة الجامدة لفترة
طويلة وتبدو وكأنها طازجة.

المخللات



تحفظ العديد من المخللات مثل
مكبوس الزيتون الأخضر
والفلفل الأخضر والجزر والثوم
وغيرها في زيت الزيتون لفترة
طويلة.

المركز الوطني للبحوث الزراعية

تلفون: ٤٧٢٥٠٧١ - فاكس: ٤٧٢٦٠٩٩

www.narc.gov.jo

كما ان الطعام المقلي بزيت الزيتون يحتوي على كمية
اقل من الدهون مقارنة بالقلي بالزيوت الأخرى مما
يجعل زيت الزيتون مناسباً لتخفيف الوزن كما انه خالٍ
من الكوليستيرول مما يجعله مناسباً لأغراض الحماية
الغذائية. لذلك فانه الأخف على المعدة والأفضل من
ناحية المذاق والنكهة.



زيت الزيتون مادة حافظة

نظراً للخصائص المميزة لزيت الزيتون فانه يعتبر مادة
حافظة للعديد من المواد الغذائية ومن أهمها:

مكدوس الباذنجان

حيث يمكن حفظ المكدوس لمدة طويلة في زيت الزيتون
الذي يعمل على حماية المواد الداخلة في مكوناته
كالثوم والفلفل والجزر.



مقدمة



أصبح استخدام زيت الزيتون لا يقتصر على مناطق زراعة الزيتون بل انتشر في معظم مناطق العالم. ويستعمل زيت الزيتون عادة وبشكل رئيسي للاستهلاك الطازج ويستعمل أيضا في الطبخ والقلي خاصة في دول حوض المتوسط.

زيت الزيتون طازجا



زيت الزيتون هو الوحيد بين الزيوت النباتية الذي يمكن تناوله بسبب نكهته المميزة ولقيمته الغذائية والبيولوجية العالية حيث انه عصير ثمار الزيتون الطبيعي في حين ان الزيوت النباتية الأخرى لا تستهلك إلا بعد تكريرها مما يفقدها الكثير من خواصها. إن الاستهلاك الطازج لزيت الزيتون هو الأفضل والأكثر فائدة صحيا وغذائيا لأنه يحافظ على نكهة الزيت الطبيعية وعلى الفيتامينات الموجودة فيه خاصة فيتامين E الذي يحمي خلايا الجسم من الضرر الناتج عن تأكسد الجذور الحرة.

يتم تناول زيت الزيتون طازجا الى جانب الزعتر وكمادة مضافة الى المأكولات الشعبية مثل السلطات،التبولة، الحمص، الفول، اللبنة والمنتبل. وهناك العديد من المأكولات الشعبية التي يستعمل فيها زيت الزيتون ومنها: المجدرة (البرغل بالعدس)، اللوبيا بالزيت، مسخن الدجاج، البيض بالزيت، المناقيش (خبز بالزيت والزعتر) والمعجنات.



زيت الزيتون في القلي



يمكن استعمال زيت الزيتون كبديل للزبدة والسمنة والزيوت النباتية الأخرى في الطبخ. فهو خفيف على المعدة وسهل الهضم ويعطي نكهة حسنة للطعام.

وزيت الزيتون مناسب جدا لغايات القلي والطبخ اكثر من غيره من الزيوت النباتية الأخرى لما يتصف به من تركيب كيميائي يساعده على تحمل درجات الحرارة العالية، نظرا لإحتوائه على المركبات المانعة للتأكسد ومحتواه العالي من حمض الأولييك مقارنة بالزيوت الأخرى.

والقلي هو من اقدم الأساليب المعروفة في إعداد الأطعمة ويعتبر زيت الزيتون مثالي للقلي، عندما يتم استخدامه بطريقة مناسبة عند درجة حرارة معتدلة بدون حرارة زائدة او تسخين زائد مما يحافظ على ثباته ضد التأكسد وأيضا على قيمته الغذائية.



ومن المهم معرفة درجة الحرارة التي يتحملها زيت الزيتون أثناء القلي. ان درجة حرارة تسخين زيت الزيتون هي ٢١٠م° وهي أعلى من الدرجة المثالية لقلي الأطعمة البالغة ١٨٠م°. ومن الضروري عدم تجاوز درجة حرارة تسخين الزيت لأن زيت الزيتون عند ذلك يبدأ بالتدخين ويعني ذلك حدوث تفكك او تغيير في التركيب الكيماوي لزيت الزيتون وتكوين مركبات ثانوية ضارة



وقد يحصل تدخين الزيت بسبب تدني جودة الزيت المستخدم في القلي ووجود الشوائب وارتفاع نسبة الرطوبة فيه. كما أن ارتفاع نسبة الحموضة في زيت الزيتون يزيد من قابلية الزيت للتدخين. الفائدة الأخرى لاستخدام زيت الزيتون في القلي هي انه يشكل طبقة او قشرة على سطح الطعام تمنع دخول الزيت الى الداخل مما يحسن من نكهة الطعام.