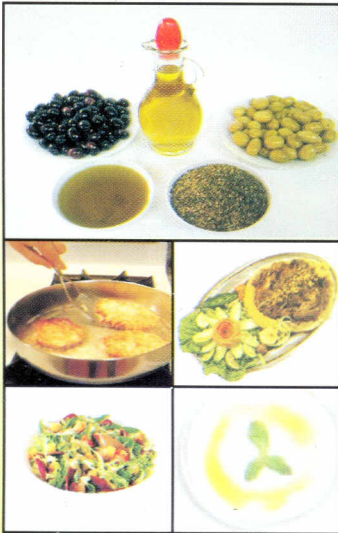




زيت الزيتون

في المطبخ



إعداد

د. سلام ايوب

المركز الوطني للبحوث الزراعية

ونقل التكنولوجيا

مقدمة

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



زيت الزيتون طازجاً

زيت الزيتون هو الوحيد بين الزيوت النباتية الذي يمكن تناوله طازجاً بسبب نكهته المميزة ولقيمه الغذائية والبيولوجية العالية حيث انه عصير ثمار الزيتون الطبيعي، في حين لا تستهلك الزيوت النباتية الأخرى إلا بعد تكريرها مما يفقدها الكثير من خواصها. إن الاستهلاك الطازج لزيت الزيتون هو الأفضل والأكثر فائدة صحياً وغذائياً 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 طازجاً الى جانب الزعتر وكمادة مضافة الى المأكولات الشعبية مثل



السلطة، 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 جداً لغايات القلي والطبخ أكثر من غيره

من الزيوت النباتية الأخرى لما يتصف به من تركيب كيميائي يساعده على تحمل درجات الحرارة العالية، نظراً لإحتوائه على المركبات المانعة للتأكسد ومحتواه العالي من حمض الأولييك مقارنة بالزيوت الأخرى.

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

ومن المهم معرفة درجة الحرارة التي يتحملها زيت



الزيتون أثناء القلي. إن درجة

حرارة تسخين زيت الزيتون هي

٢١٠ درجة مئوية وهي أعلى من الدرجة

المثالية لقلي الأطعمة والتي تبلغ

١٨٠ درجة مئوية، ومن الضروري عدم تجاوز درجة حرارة

تسخين الزيت لأن زيت الزيتون عند ذلك يبدأ

بالتدخين ويعني ذلك حدوث تفكك او تغير في

التركيب الكيميائي له وتكوين مركبات ثانوية

ضارة. وقد يحصل التدخين 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 لإستخدام زيت الزيتون في القلي هي

أنه يشكل طبقة او قشرة على سطح الطعام تمنع

دخول الزيت الى الداخل مما يحسن من نكهة الطعام.

٢- مكبوس الزيتون الأسود ٠٠٠ يمكن حفظ الزيتون



الأسود المكبوس لفترة طويلة في مادة زيت الزيتون ويبقى صالحاً للاستهلاك ويحافظ على نكهته وطعمه.



٣- اللبنة ٠٠ يحافظ زيت الزيتون على خصائص اللبنة لفترة طويلة وتبدو وكأنها طازجة.



٤- المخللات ٠٠ تحفظ العديد من المخللات مثل مكبوس الزيتون الأخضر والفلفل الأخضر والجزر والثوم وغيرها في زيت الزيتون لفترة طويلة.

نشرة رقم (٢)

مشروع الترويج المحلي لزيت الزيتون الأردني

الممول من المجلس الدولي لزيت الزيتون

مكتب الزيتون

وزارة الزراعة

٢٠٠٦

كما أن الطعام المقلي بزيت الزيتون يحتوي على كمية أقل من الدهون مقارنة بالقلي بالزيوت الأخرى مما يجعل زيت الزيتون مناسباً لتخفيف الوزن كما انه خالٍ من الكوليستيرول مما يجعله مناسباً لأغراض الحمية الغذائية. لذلك فإنه الأخف على المعدة والأفضل من ناحية المذاق والنكهة. هذا ويمكن استخدام زيت الزيتون أكثر من مرة في القلي (٤-٥ مرات) دون أن يتأثر تركيبه وقابليته للهضم.



زيت الزيتون مادة حافظة

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

١- مكدوس الباذنجان ٠٠ حيث يمكن حفظ



المكدوس لمدة طويلة في زيت الزيتون الذي يعمل على حماية المواد الداخلة في مكوناته كالثوم والفلفل والجوز.