

TWÓJ PRZEWODNIK

po oliwie z oliwek niezbędny w każdej kuchni

OLIWA Z OLIVEK A NASZE ZDROWIE

Prosty sposób
na poprawę poziomu
złego cholesterolu
i ochronę serca

OLIWA Z OLIVEK TAKŻE DO SMAŻENIA?

Oczywiście, że tak!

OLIWA W KUCHNI POLSKIEJ,

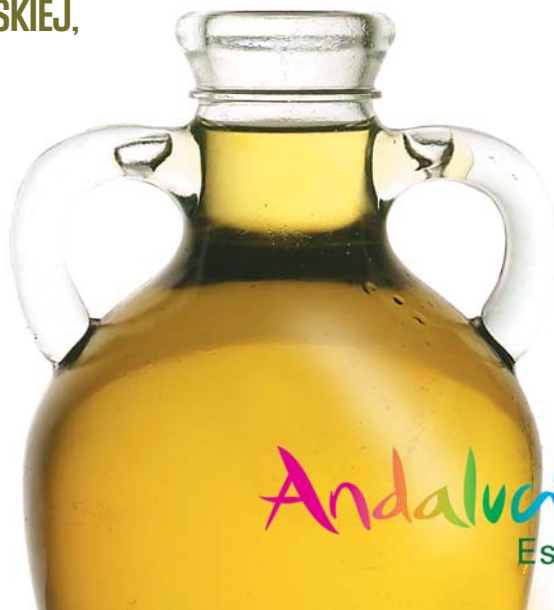
czyli gdzie i jak używać
oliwę z oliwek

OLIWA Z OLIVEK,

naturalnie z Hiszpanii

OLIWA Z OLIVEK

na liście dziedzictwa
ludzkości UNESCO



Andalucía
España



SPIS TREŚCI

CO TRZEBA WIEDZIEĆ O OLIWIE Z OLIVEK?

Hiszpania oliwą płynącą, czyli o drzewie, owocu i jego odmianach	3
Jak powstaje esencja Hiszpanii? Wszystko o procesie uzyskiwania oliwy z oliwek	4
Oliwa z oliwek, naturalnie z Hiszpanii	6
Oliwa oliwie nie równa, czyli o klasyfikacji jakościowej oliwy	7

OLIWA Z OLIVEK A NASZE ZDROWIE

Hiszpańskie źródło życia, czyli o właściwościach oliwy z oliwek i jej wpływie na nasze zdrowie	9
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe cenne dla naczyń krwionośnych i serca	10
Polifenole i ich działanie antynowotworowe	10
Bogactwo witamin i minerałów w oliwie z oliwek	11

JAK WYBRAĆ NAJLEPSZĄ OLIWĘ Z OLIVEK?

Jak kupować oliwę z oliwek?	12
Którą markę oliwy z oliwek wybrać?	13
Jak degustować oliwę z oliwek i rozpoznać tę dobrą?	13

OLIWA Z OLIVEK W NASZEJ DIECI

Dieta śródziemnomorska a oliwa z oliwek	16
Oliwa w kuchni polskiej, czyli gdzie i jak używać oliwę z oliwek	17
Oliwa z oliwek także do smażenia? Oczywiście, że tak!	17
Kilka prostych przepisów na bazie oliwy z oliwek	18

CO TRZEBA WIEDZIEĆ O OLIWIE Z OLIWEK?

Hiszpania oliwą płynąca, czyli o drzewie, owocu i jego odmianach

Drzewo oliwne należy do rodziny oliwkowatych (oleaceae). Oliwka europejska, zwana również olewnikiem europejskim lub drzewem oliwnym, jest najważniejszą rośliną uprawną tej rodziny. Pierwotną ojczyznę uprawy oliwki jest wschodni obszar basenu Morza Śródziemnego, ale obecnie uprawia się ją w różnych krajach o podobnych warunkach klimatycznych na różnych kontynentach. Najlepiej żyje się oliwce w basenie Morza Śródziemnego, szczególnie w Hiszpanii, ponieważ tutaj idealnie zaspokojone są wszystkie jej potrzeby. Umiarkowany klimat z niewielkimi wahaniami temperatury – duże nasłonecznienie, długie, ciepłe i suche lato, deszczowa wiosna i jesień oraz łagodna zima ze stosunkowo małymi opadami deszczu i rzadkimi nocnymi przymrozkami – są dla niej idealne. Dlatego też nie powinien dziwić fakt, że w krajach położonych wokół Morza Śródziemnego rośnie większość z 1 200 milionów drzew oliwnych rosnących na całym świecie. W Hiszpanii rośnie ponad 300 milionów drzewek oliwnych, pokrywając obszar ponad 2 milionów hektarów, co stanowi 25% wszystkich powierzchni uprawnych świata.

Oliwki rosną na wiecznie zielonych drzewkach, osiągają wysokość 10-20m. Drzewko oliwne rośnie stosunkowo wolno, owocować zaczyna dopiero po około 10 latach od momentu posadzenia i nie osiąga pełnej dojrzałości przed 20 rokiem. Od ok. 35 do 100-150 roku znajduje się w okresie swojej pełnej dojrzałości i owocując – przynosi największe plony. Później drzewo starzeje się i może osiągnąć wiek nawet 2 000 lat.

Ze względu na fakt, iż Hiszpania cieszy się ogromną różnorodnością klimatów i mikroklimatów oraz wielorodnością i bogactwem gleb, możliwa jest tam uprawa różnych odmian oliwek. Odmiana drzewka jest bardzo ważna, ponieważ to właśnie od niej zależą cechy jakościowe oliwy. Każda odmiana ma własny profil smakowo-zapachowy, wynikający z zawartości typowych dla niej substancji aromatycznych. Dzięki temu wśród najlepszych hiszpańskich oliw z oliwek znaleźć można smaki słodkie, łagodne, a także pikantne czy gorzkawe.

W Hiszpanii, która jest największym na świecie producentem oliwek oraz oliwy z oliwek, występuje ponad 260 odmian oliwek.



Czy wiesz, że...

Mieszkańcy basenu Morza Śródziemnego pod pojęciem „olej” zawsze rozumieli „oliwę z oliwek”. Hiszpańskie słowo „aceite” – olej, pochodzi od arabskiego wyrazu az-zajit, który dosłownie znaczy „sok z oliwki”. A oliwa z oliwek to właśnie czysty, nieprzetworzony sok wyciśnięty z tych owoców. Ponieważ nie trzeba do niej dodawać żadnych składników ani przetwarzać jej chemicznie, zachowuje wszystkie naturalne cechy, takie jak smak czy zapach.



Czy wiesz, że...

Owoc oliwki w 15-25% składa się z oliwy. Zawartość wody waha się od 30-60%, cukry to ok. 19%, włókna ok. 6%, białek ok. 2% i woski ok. 1,5%. Do produkcji oliwy wykorzystuje się cały owoc: miąższ i pestkę. Największą zawartość oliwy ma miąższ.

**Jak powstaje esencja Hiszpanii?**

Wszystko o procesie uzyskiwania najlepszej oliwy z oliwek

Produkcja oliwy z oliwek jest procesem wieloetapowym, jednak dla zachowania cennych właściwości pozyskanego tłuszczu istotne jest, aby przebiegała w jak najkrótszym czasie.

ZBIORY OWOCÓW

Drzewa oliwne kwitną wiosną, wtedy zaczynają formować się owoce, które latem dojrzewają. Dojrzewające oliwki zmieniają kolor od zielonego stopniowo przechodząc do czarnego, który uzyskują pod koniec jesieni lub z początkiem zimy. Hiszpania jest krajem, gdzie zbiory oliwek trwają najdłużej w Europie. Zaczynają się na przełomie listopada i grudnia, kiedy oliwki są już dojrzałe, ale jeszcze zielone, a kończą w marcu, kiedy oliwki osiągnęły kolor ciemnobrązowy i są bardzo dojrzałe.

Zbiory oliwek to bardzo ważny i delikatny moment – od nich zależy jakość produktu końcowego – poziom kwasowości, ilość nadtlenków oraz późniejszy smak i zapach oliwy. Stopień dojrzałości oliwek ma bezpośredni wpływ na smak otrzymanej z nich oliwy. Z oliwek nie do końca dojrzałych otrzymuje się oliwę o intensywnym smaku, natomiast z oliwek bardziej dojrzałych uzyskuje się oliwę o łagodnym, delikatnym smaku.

Aby możliwe było uzyskanie oliwy dobrej jakościowo, oliwki muszą być zdrowe i nieuszkodzone. Zbiór ręczny gwarantuje zdrową postać owocu oraz minimalizuje jego uszkodzenia. Podczas zbiorów ręcznych oliwki zrywa się bezpośrednio do toreb lub wykorzystuje się specjalne grzebienie, grabie lub czesaki, którymi owoce strącane są na płachty lub syntetyczne siatki rozłożone pod drzewami. Do mechanicznych zbiorów często wykorzystywane są specjalne wstrząsacze gałęzi oraz pnia drzewka. Oliwki spadają do połączonych z urządzeniem płacht lub siatek, które zazwyczaj mają formę odwróconego parasola, aby zapobiec możliwym przez upadek i uderzenie o ziemię uszkodzeniom owoców.

TRANSPORT

Zbrane oliwki umieszcza się w specjalnych pojemnikach, zabezpieczającym im dopływ powietrza oraz gwarantującym brak uszkodzeń miąższu. Po zbiorze oliwki niezwłocznie przewozi się do miejsca tłoczenia, gdyż owoce nie powinny być przechowywane dłużej niż 24 godziny.

MYCIE

Zaraz po dostarczeniu do miejsca tłoczenia oliwki przechodzą przez strefę wentylacji, gdzie prąd powietrza oddziela liście, które zwykle towarzyszą owocom po zbiorach. Następnie następuje mycie oliwek, aby wyeliminować wszelkie zabrudzenia i nieczystości.

TŁOCZENIE I EKSTRAKCYJA, CZYLI ODDZIELNIE CZĘŚCI STAŁEJ OD PŁYNNEJ

Proces wyodrębniania oleju przeprowadza się w dwóch etapach: tłoczenia i ekstrakcji. Pierwszym etapem jest rozgniatanie owoców za pomocą specjalnych pras i zgniataczy, które powodują rozpadanie się oliwek na części. Celem tego etapu jest otrzymanie masy składającej się z cząstek miąższu i pestek, co pomoże później oddzielić części stałe od części płynnych owoców.



Uzyskaną jednorodną masę poddaje się procesowi ekstrakcji. Istnieją różne jej metody, nie mniej jednak ich cechą wspólną jest temperatura, w której powinna być wykonywana. Nie powinna ona przekraczać 35°C, aby nie doprowadzić do nieodwracalnych zmian w oliwie.

Tradycyjna metoda polega na tłoczeniu. Masę rozkłada się cienkimi warstwami na tarczach filtracyjnych (syntetycznych lub roślinnych), które układane są jedna na drugiej. Całość układana jest pod prasą i poddawana stale rosnącemu naciskowi. W miarę wzrostu nacisku wydziela się część płynnooleista, tzw. moszcz – mieszanina wody i oliwy.

Ekstrakcja nowoczesna polega na dodaniu 1 litra wody na każdy kilogram masy oliwkowej i oparta jest na różnicy ciężaru właściwego elementów składowych. Rozdzielane są one za pomocą odwirowywania poziomego. Najszybciej dochodzi wtedy do oddzielania części stałej – wytlóków oraz części płynnej – woda + oliwa.

Końcowy etap ekstrakcji polega na oddzieleniu wody i oliwy. Zwykle stosuje się w tym celu wirówki. Przy zastosowaniu wirowania pionowego następuje odseparowanie części oliwnej (oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia) od płynów roślinnych.

Uzyskana z pierwszego tłoczenia oliwa najczęściej jest filtrowana, a o tym, do jakiej klasy należy, decydują badania laboratoryjne, czyli tzw. panel kwasowości. W zależności od poziomu kwasowości klasyfikowana jest jako extra virgin, virgin lub lampante. Najlepszy dla zdrowia skład chemiczny ma oliwa z pierwszego tłoczenia extra virgin i ta właśnie najbardziej polecana jest do konsumpcji.

Cześć stała, która pozostaje po pierwszym tłoczeniu to wytlóki (sansa, pomace), z nich wytwarza się najgorszej jakości olej. W Polsce bardzo często mylony z oliwą dobrą jakościowo.

PAKOWANIE ORAZ MAGAZYNOWANIE

Świeżą wytlóconą oliwę przelewa się do specjalnych naczyń: kadzi lub ceramicznych amfor oraz odstawia do czasu sprzedaży. Najlepsze opakowanie dla oliwy z oliwek to ceramika i szkło, a także poliester. Istotną jest również temperatura przechowywania oliwy. Idealne warunki to temperatura między 15-18°C i brak nasłonecznienia.

Czy wiesz, że...

Aby uzyskać jeden litr oliwy z oliwek potrzeba zmiażdżyć ok. 5-6 kilogramów oliwek.



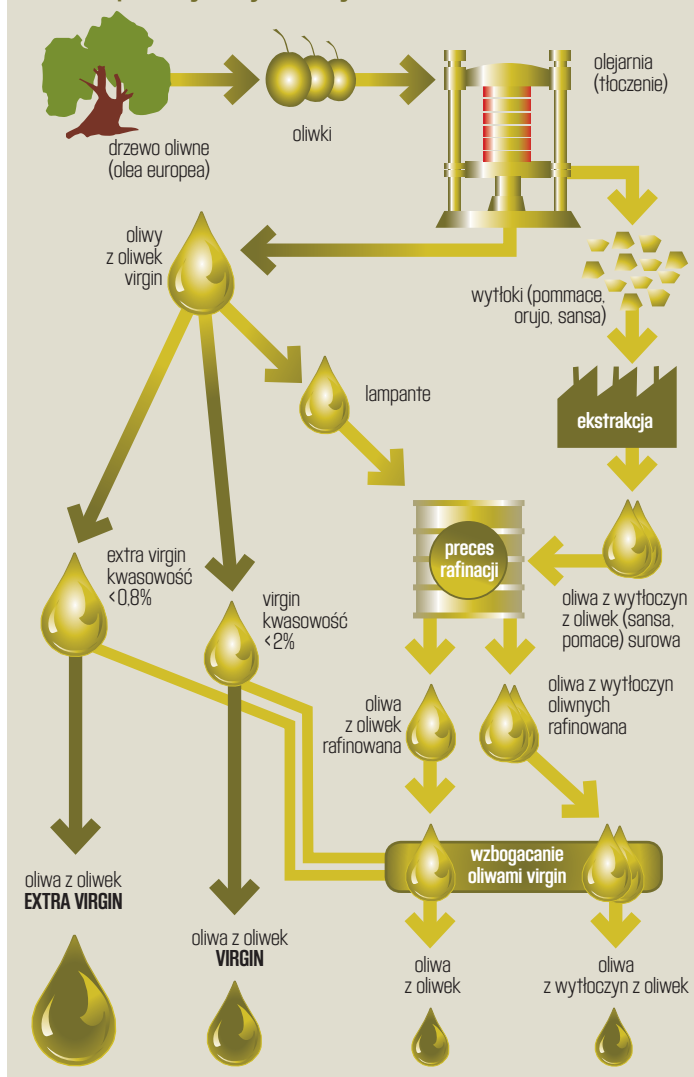
CO TRZEBA WIEDZIEĆ O OLIWIE Z OLIWEK?



ILE OLIWY Z OLIVEK SPOŻYWAĆ KAŻDEGO DNIA?

Zdrowa i wyważona dieta przewiduje spożycie codziennie co najmniej 2-3 łyżek oliwy z oliwek extra virgin z pierwszego tłoczenia. W Polsce roczne spożycie oliwy z oliwek na jednego mieszkańca wynosi mniej niż 1 litr. Przeciętny Hiszpan spożywa około litra oliwy miesięcznie, zatem sporo jeszcze dzieli nas od zdrowych przyzwyczajęń kulinarnych mieszkańców krajów południowej Europy.

Schemat produkcji różnych rodzajów oliw



Oliwa z oliwek, naturalnie z Hiszpanii

Klimat śródziemnomorski niewątpliwie sprzyja uprawie drzew oliwnych — ok. 95% oliwy produkowanej na świecie pochodzi właśnie z tego rejonu, choć uprawia się również drzewa oliwne w Australii, Argentynie czy Republice Południowej Afryki.



Uprawy oliwek na terenie Hiszpanii:

Andaluzja – **80%**
Kastylija-La Mancha – **7%**
Estremadura – **5%**
Katalonia – **3,5%**

Światowa produkcja oliwy z oliwek wynosi średnio około 2 miliony ton. Najważniejszym światowym producentem jest Hiszpania, która wytwarza ok. 30% światowej produkcji. Jej południowa część, czyli Andaluzja, jest regionem, w którym rośnie największa ilość drzew oliwnych. Andaluzyjskie słońce i klimat to idealne warunki do uprawy tych wieloletnich drzew. Zatem geograficznie stolicą oliwy z oliwek w Hiszpanii jest Andaluzja, w której koncentruje się 80% hiszpańskiej produkcji.

Hiszpania będąc dużym konsumentem oliwy z oliwek jest również jej głównym eksporterem, średnio na eksport przeznaczają się rocznie ok. 300.000-400.000 ton.

Hiszpańska oliwa z oliwek dostarczana jest przede wszystkim do krajów Unii Europejskiej, nie mniej jednak trafia również na rynki obu Ameryk oraz Azji. Głównym odbiorcą hurtowym niebutelkowanej oliwy z oliwek paradoksalnie są Włochy, które również są jej producentem. Włoskie firmy często zajmują się konfekcjonowaniem, pakowaniem oraz całym marketingiem i sprzedają oliwy z oliwek na polski rynek. Natomiast poza krajami Unii Europejskiej, Australia, Stany Zjednoczone oraz Brazylia to czołowi odbiorcy butelkowanego produktu.

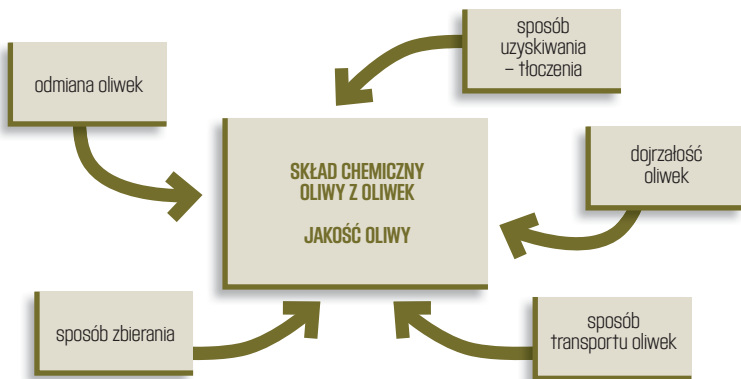
Oliwa oliwie nie równa, czyli o klasyfikacji jakościowej oliwy

Kategorii oliwy z oliwek jest wiele i łatwo się w nich pogubić. Nie wiemy, którą oliwę wybrać, a robiąc zakupy, kierujemy się często ceną.

Jakość oliwy z oliwek w znacznej mierze zależy od składu chemicznego, który zależy od różnych czynników na każdym etapie produkcji: od uprawy, odmiany oliwek, zbioru, środka transportu, systemu uzyskiwania, czyli sposobu tłoczenia. Bardzo ważne są również wspomniane uwarunkowania klimatyczne, które występują jedynie w niektórych zakątkach Europy, takich jak Andaluzja.

Czy wiesz, że...

W czasach biblijnych oliwa była powszechnie wykorzystywana: w kuchni, jako kosmetyk, paliwo, lekarstwo, a także do wielu innych celów. W Biblii jest ponad 250 wzmianek o samej oliwie bądź o wonnych olejkach, w skład których wchodziła.



O jakości oliwy z oliwek decyduje zawartość wolnych kwasów tłuszczowych. Im niższa zawartość kwasów, tym lepsza jest oliwa. Jeśli oliwki użyte do produkcji oliwy są zbyt dojrzałe, zbyt długo były składowane przed tłoczeniem albo zostały uszkodzone podczas transportu, wzrasta w nich zawartość kwasów.

Oliwy virgin – czyli dziewicze – występują w trzech rodzajach, dwa rodzaje nadają się do spożycia, natomiast ostatni przeznaczony jest do rafinacji lub celów przemysłowych.

Extra Virgin – to oliwa uzyskana z tłoczenia świeżych oliwek, niepodlegająca żadnym procesom chemicznym. W 100% jest to sok z oliwek. Cechy – smak, kolor, zapach – zależą bezpośrednio od odmiany oliwek, z jakich została wytworzona. Możliwość zaliczenia oliwy do kategorii extra virgin wiąże się ze spełnieniem oficjalnych wymagań chemicznych przede wszystkim dotyczących wolnej kwasowości wyrażonej w kwasie oleinowym nie większej niż 0,8g na 100g.

W polskim nomenklaturze oliwa tej klasy to oliwa z oliwek ekstra z pierwszego tłoczenia. Oliwa tego typu może być filtrowana i jest wtedy przejrzysta, natomiast w niefiltrowanej wytrąca się widoczny osad. Osad ten nie ma żadnego wpływu na jakość oliwy z oliwek. Często ekologiczne oliwy nie są poddawane procesowi filtrowania i stąd ich charakterystyczny osad.

Virgin – oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia, o wolnej kwasowości wyrażonej w kwasie oleinowym nie większej niż 2g na 100g i o właściwościach zgodnych z ustanowionymi dla tej klasy. Oliwy virgin zwykle nie są sprzedawane bezpośrednio, ale używa się je do wzbogacania oliwy rafinowanej.

Lampante – oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia, zawiera więcej niż oliwa virgin wolnych kwasów tłuszczowych i mniej odżywczego kwasu oleinowego (powyżej 3g na 100g). Przeznacza się ją zwykle do celów technicznych lub rafinacji. Nie nadaje się do bezpośredniego spożycia, dopiero po rafinacji można ją spożywać na surowo lub używać do smażenia.

Rafinowana oliwa z oliwek – oliwa ta otrzymywana jest w wyniku procesu rafinacji oliwy, która nie spełnia jakościowych norm i nie może zostać sklasyfikowana jako extra virgin. Proces rafinacji pozbawia oliwę smaku, koloru i zapachu, przez co staje się zupełnie neutralna. Następnie dodaje się do niej niewielką ilość oliwy z pierwszego tłoczenia, aby uszlachetnić tłuszcz i nadać mu cech organoleptycznych.





Oliwa z wyłoczyn z oliwek (sansa, pomace) – oliwa otrzymana przez zmieszanie rafinowanej oliwy z oliwek z wyłoczyn oliwek oraz oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia (innej niż lampante). Zabieg zmieszania różnych oliw przeprowadza się przede wszystkim dla poprawienia smaku. Jest to oliwa najniższej kategorii. Uzyskiwana jest przy użyciu substancji chemicznych z masy pozostałej z tłoczenia oliwek, tzw. wyłoczyn oliwnych. Masa ta zawiera niewielką ilość oliwy, którą uzyskuje się za pomocą rozpuszczalnika.

Polskie nazwy poszczególnych rodzajów oliwy z oliwek niestety trudno znaleźć na etykietce, gdyż producenci często stosują nazewnictwo międzynarodowe.

MIĘDZYNARODOWE NAZWY OLIIWY

polski	hiszpański	włoski	francuski	angielski
Oliwa z oliwek ekstra z pierwszego tłoczenia	Aceite de oliva virgen extra	Olio extra vergine di oliva	Huile d'olive vierge extra	Olive oil extra virgin
Oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia	Aceite de oliva virgen	Olio vergine di oliva	Huile d'olive vierge	Virgin oil olive
Oliwa z oliwek rafinowana	Aceite de oliva refinado	Olio di oliva raffinato	Huile d'olive raffinée	Refined olive oil
Oliwa z wyłoczyn z oliwek	Aceite de orujo	Olio di sansa di oliva	Huile de marc d'olive	Pomace olive oil

OLIWA Z OLIVEK A NASZE ZDROWIE

Hiszpańskie źródło życia, czyli o właściwościach oliwy z oliwek i jej wpływie na nasze zdrowie

Wśród wszystkich rodzajów oliwy przeznaczonych do spożycia, najwyższą jakością charakteryzuje się oliwa z oliwek extra virgin z pierwszego tłoczenia na zimno. To tak zwana oliwa dziewicza, ponieważ zachowuje wszystkie właściwości zdrowotne i organoleptyczne (smak, kolor i aromat) charakterystyczne dla oliwek, z których jest wyciskana. Olej z owoców drzewa oliwnego jest najlepszym środkiem, jaki możemy podarować naszemu organizmowi. Jest to oliwa całkowicie naturalnie wytwarzana o niezwykle cennym składzie.

Mieszkańcy andaluzyjskiej miejscowości Jaen charakteryzują się jedną z najwyższych na świecie średnią długością życia. Średnia długość życia Jaenczyków przekracza średnią długość życia nie tylko mieszkańców Europy, ale i Hiszpanii, zbliżając się do Japonii, której mieszkańcy to najdłużej żyjący naród świata. W dużej mierze kluczem do wysokości tego wskaźnika jest według naukowców wysokie spożycie lokalnej oliwy z oliwek extra virgin z pierwszego tłoczenia. Okazuje się bowiem, że nawyki żywieniowe mieszkańców Hiszpanii i innych państw basenu Morza Śródziemnego w znaczący sposób wpływają na ich stan zdrowia i długość życia. Wśród mieszkańców tych państw odnotowuje się najmniej przypadków choroby niedokrwiennej oraz zawałów serca.

DLACZEGO WARTO SPOŻYWAĆ OLIVEK Z OLIVEK EXTRA VIRGIN?

Oliwa z oliwek extra virgin z pierwszego tłoczenia, od wieków będąca podstawą diety śródziemnomorskiej, bogata jest przede wszystkim w cenne polifenole, związki mineralne: fosfor, potas i żelazo, a także witaminy z grupy B, prowitaminę A oraz witaminy C i E. Dzięki temu spowalnia rozwój miażdżycy, obniża ilość złego i podnosi poziom dobrego cholesterolu, zapobiega tworzeniu się wolnych rodników, a nawet redukuje ryzyko zachorowań na astmę. Hiszpańska oliwa z oliwek extra virgin to najzdrowszy ze wszystkich tłuszczów, nie bez przyczyny od wieków uznawany za symbol zdrowia i urody.

Czy wiesz, że...

Cholesterol odgrywa jedną z ważniejszych ról w przemianie tłuszczowej. Wysoki poziom cholesterolu sam w sobie o niczym nie świadczy – ważne są szczegółowe wartości tłuszczu we krwi: ilość „dobrego” cholesterolu HDL powinna wynosić co najmniej 40-50mg/dl, a „zły” nie powinien przekraczać 155mg/dl.

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe cenne dla naczyń krwionośnych i serca

Aby zrozumieć dobroczynny wpływ oliwy z oliwek konieczne jest poznanie jej składu. Oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia na zimno (extra virgin) jest bogata w kwasy tłuszczowe jednonienasycone, uboga natomiast w kwasy tłuszczowe nasycone. To właśnie ta proporcja sprawia, że oliwa z oliwek jest bardzo cennym składnikiem prawidłowej diety.

W tłuszczach zwierzęcych, takich jak masło czy smalec, obecne są przede wszystkim nasycone kwasy tłuszczowe, które przyczyniają się do wzrostu poziomu cholesterolu we krwi, a tym samym sprzyjają rozwojowi chorób układu krążenia, choroby wieńcowej oraz zawałowi serca. Oliwa z oliwek dzięki kwasowi oleinowemu, jednonienasyconemu kwasowi tłuszczowemu, przyczynia się do zachowania zdrowej równowagi cholesterolu we krwi. Obniża poziom złego cholesterolu (LDL – low density lipoproteins), a ponadto wpływa na zachowanie odpowiednich proporcji między poziomem HDL (high density lipoproteins) a LDL. Nienasycone kwasy tłuszczowe mają również zdolność unieszkodliwiania cholesterolu LDL, dzięki czemu jest on mniej groźny dla naczyń krwionośnych. Kwasy te obniżają również wrażliwość oksydacyjną LDL i zapobiegają w ten sposób jego chemicznej przemianie, która sprzyja odkładaniu się na ściankach naczyń. Regularne spożywanie oliwy z oliwek przyczynia się do zmniejszenia zachorowalności na choroby układu sercowo-naczyniowego, na cukrzycę typu drugiego, przyjmującą obecnie w Europie rozmiary epidemii, a także na nowotwory; pomaga również złagodzić skutki choroby Alzheimera i choroby Parkinsona.

Hiszpańska oliwa z oliwek zawiera kwas oleinowy, a naukowcy podejrzewają, że kwas ten – w przeciwieństwie do kwasu linoleinowego – powoduje spadek zachorowań na astmę. Stąd obserwuje się niższą zachorowalność na tę chorobę wśród mieszkańców Hiszpanii, którzy spożywają duże ilości oliwy z oliwek.

Polifenole i ich działanie antynowotworowe

Polifenole to przeciwutleniacze (antyoksydanty), które zapobiegają powstawaniu w organizmie wolnych rodników. Im większa ich zawartość, tym skuteczniej zwalczają one szkodliwe dla



ZAWARTOŚĆ POSZCZEGÓLNYCH GRUP KWASÓW TŁUSZCZOWYCH
W WYBRANYCH TŁUSZCZACH (w g/100 g produktu):

	oliwa z oliwek	olej słonecznikowy	olej sojowy	margaryna	masło	olej z pestek winogron
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe	70,1	19,5	23,0	20,1	26,3	16,7
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe	10,6	65,1	62,2	15,4	2,3	66,0
Nasycone kwasy tłuszczowe	14,9	11,1	14,9	12,1	49,3	8,9

źródło: Instytut Tłuszczu CSIC



zdrowia czynniki. Hiszpańska oliwa z oliwek extra virgin jest wyciśnięta bezpośrednio z oliwek, zdecydowana większość tłuszczu pochodzi z miąższu oliwki. Pozwala to na uzyskanie oliwy w całkowicie naturalny sposób bez konieczności stosowania dodatkowych chemicznych substancji. Warto wiedzieć, że do pozyskiwania tłuszczu z pestek owoców – np. z pestek winogron – konieczne jest wspomaganie chemicznymi substancjami.

Zawartość polifenoli w oliwie bardzo łatwo można rozpoznać w smaku oliwy. Jeśli czujemy pikantny, lekko gorzkawy, pieprzny smak oliwy charakterystyczny dla wielu hiszpańskich oliw to znaczy, że oliwa zawiera dużą ilość polifenoli.

Bogactwo witamin i minerałów w oliwie z oliwek

Kolejną ważną zaletą oliwy z oliwek jest wysoka zawartość witaminy E. Witamina ta stabilizuje ściany pokarmowe i w ten sposób przeciwdziała ich przedwczesnemu starzeniu. Ponadto jest świetnym antyutleniaczem (antyoksydantem), dzięki czemu chroni komórki między innymi przed atakiem wolnych rodników, co powstrzymuje starzenie się komórek i w efekcie zapobiega rozwojowi chorób nowotworowych.

W ten sam sposób chroni również czerwone krwinki przed zniszczeniem przez substancje utleniające. Narządy i tkanki, które czerpią z tego najwyższą korzyść, to mózg, wątroba i mięśnie oraz naczynia krwionośne i komórki krwi. Witamina E ponadto poprawia płodność, pomaga zachować zdrową, piękną skórę i włosy. Brak tej witaminy objawia się między innymi zmniejszoną odpornością na infekcje, zwiótczeniem skóry, wypadaniem włosów, ich łamliwością oraz kłopotami z płodnością.

Jedna łyżka oliwy z oliwek zawiera średnio 15-16 mg witaminy E, a to stanowi 20% dziennego zapotrzebowania organizmu.

Oliwa z oliwek zawiera również rozpuszczalne w tłuszczach witaminy A i D. Witamina A jest bardzo skutecznym antyutleniaczem i wzmacnia odporność. Służy ponadto do budowy skóry, wzmacnia włosy i paznokcie.

Witamina D wspomaga natomiast przyswajanie wapnia i fosforu, jest nieodzowna do budowy kości i chrząstek. Jej brak powoduje skrzywienie kości, krzywicę, osteoporozę oraz skurcze mięśni.

W oliwie z oliwek obecne są również inne cenne substancje, takie jak np. potas. Mineral ten szczególnie ważny jest dla przewodzenia impulsów nerwowych do mięśni oraz wydalania wody i płynów tkankowych. Potas reguluje ciśnienie płynów komórkowych i gospodarkę wodną oraz zapewnia równowagę kwasowo-zasadową w organizmie. Jego brak prowadzi do osłabienia mięśni, spadku sprawności i zaburzeń koncentracji.

Innym ważnym składnikiem mineralnym oliwy z oliwek extra virgin jest wapń. Ten budulec zębów oraz kości jest też niezbędny do krzepnięcia krwi, wpływa na reakcje nerwów i mięśni. Brak wapnia prowadzi do osteoporozy, nerwowości oraz skurczów mięśni.

Oliwa z oliwek extra virgin zawiera też magnez, który przede wszystkim ma dobroczynny wpływ na serce. Potrzebny jest również do budowy kości i ścięgien. Magnez jest składnikiem wielu enzymów uczestniczących w przemianie materii.

W oliwie zawarty jest też karoten – wtórna roślina czynna i barwnik jednocześnie. Beta-karoten, prowitamina witaminy A, hamuje rozwój chorób nowotworowych, a także blokuje tworzenie się zwyrodniałych komórek.

Czy wiesz, że...

Oliwa z oliwek korzystnie wpływa na rozwój płodu.

Hiszpańska oliwa z oliwek extra virgin powinna być również stałym elementem diety kobiet w ciąży, odgrywa bowiem bardzo ważną rolę w rozwoju płodu. Badania potwierdzają, że dzieci matek, których dieta w czasie ciąży bogata była w oliwę z oliwek extra virgin, rozwijają się znacznie lepiej, biorąc pod uwagę kryteria oceny takie jak wzrost, waga, zachowanie, a także sprawność psychosomatyczną. Płód do prawidłowego rozwoju potrzebuje witaminy E, także niemowlę zaraz po urodzeniu potrzebuje jej, by zwalczyć szok tlenowy spowodowany zmianą środowiska. Występująca w hiszpańskiej oliwie z oliwek extra virgin witamina E skutecznie zapobiega występowaniu szoku tlenowego.

Oliwa z oliwek jest jedynym tłuszczem, który może być spożywany przez kobiety w ciąży w formie surowej, a ze względu na swoje fantastyczne właściwości szczególnie polecana jest kobietom ciężarnym i karmiącym piersią.



JAK WYBRAĆ NAJLEPSZĄ OLIWĘ Z OLIVEK?

Jak kupować oliwę z oliwek?

Zakup oliwy z oliwek w Polsce wcale nie jest prosty. Obecnie oferta sklepowa pełna jest rozmaitych oliw, pochodzących z różnych krajów, w różnych cenach.

Jak zatem wybrać najlepszą oliwę?

Przede wszystkim dokładnie sprawdzić etykietę oliwy. Mimo, iż w Polsce obowiązują ogólnoeuropejskie przepisy dotyczące tego, co powinno się znaleźć na etykiecie produktu sprzedawanego na terenie Unii Europejskiej, wielu producentów oraz dystrybutorów wykorzystuje niewiedzę konsumenta i wprowadza nas w błąd.

Jakie informacje zawsze należy sprawdzić?

Nazwa oliwy: aby być pewnym, że oliwa z oliwek ma cenne dla naszego zdrowia właściwości, powinniśmy wybierać jedynie hiszpańską ekstra oliwę z oliwek pierwszego tłoczenia (extra virgin/virgen extra/extra vergine), najwyższej kategorii, uzyskaną wyłącznie za pomocą środków mechanicznych.

Producent: warto wiedzieć, kto jest producentem oliwy, ewentualnie kto ją konfekcjonował w przypadku, gdy nie zrobił tego sam producent. Wybierając hiszpańską oliwę mamy pewność doskonałej jakości popartej wieloletnią tradycją. Hiszpańska oliwa pozyskiwana z owoców długowiecznych drzew oliwnych od odległych czasów służy zdrowiu i urodzie.

Czy oliwa w butelce jest czystą oliwą czy też mieszanką oliw?

Szczególną uwagę zwrócić należy na produkty, które tylko z wyglądu przypominają oliwę z oliwek. Często spotykane na rynku oleje z zaledwie kilkuprocentową domieszką oliwy z oliwek to produkty pozbawione cennych dla organizmu polifenoli i witamin. Są one sztucznie barwione i jedynie kolorem przypominają prawdziwą oliwę z oliwek. Znając cały proces produkcji oliwy z oliwek, łatwo dojść do wniosku, że dobrej jakości oliwa nie może być tą najtańszą dostępną na sklepowej półce.

Jaka jest data ważności oliwy?

Zwykle data ważności waha się od 12 do 24 miesięcy. Mimo, iż odpowiednio przechowywana oliwa długo zachowuje swoją przydatność, z czasem stopniowo traci swoje najcenniejsze dla organizmu wartości, dlatego ważne, aby otwartą oliwę skosztować do trzech miesięcy i zawsze delektować się świeżą oliwą.

Jaki jest kolor oliwy z oliwek?

Kolor oliwy nie ma bezpośredniego związku ze smakiem i jakością oliwy. Spotkać możemy oliwy o kolorze od zielonego poprzez żółty aż do złocistego – kolor zależy od stopnia dojrzałości owoców oraz regionu zbioru. Ważne, aby oliwa nie posiadała czerwonych refleksów, które świadczą o tym, że nie nadaje się do spożycia, gdyż nastąpiło jej utlenienie.

Czy wiesz, że...

Obecnie półki sklepowe uginają się od bogatej oferty oliw aromatyzowanych ziołami. Możemy znaleźć oliwę z dodatkiem rozmarynu, liścia laurowego, czosnku, pieprzu, nasion kopru, oregano czy ostrej papryczki. Niestety bardzo często jest to oliwa o niższej jakości, której smak zmienia się właśnie za pomocą ziół. Warto samemu w domu zrobić smakową oliwę, wystarczy do oliwy z oliwek extra virgin wrzucić ząbek czosnku czy gałązkę rozmarynu, odstawić na kilka dni i... gotowe!

Którą markę oliwy z oliwek wybrać?

Wybór oliw dostępnych na polskim rynku jest dość duży, niektóre sieci sklepów proponują nawet do 100 rodzajów oliwy z oliwek.

Oliwa jest obecna w naszej kuchni od niedawna i nie jesteśmy z nią oswojeni tak jak Hiszpanie czy Grecy, musimy dopiero nauczyć się rozróżniać poszczególne jej typy, smakować oraz docenić jej wartość. Najważniejsze, aby zawsze kupować hiszpańską oliwę extra virgin z pierwszego tłoczenia na zimno, próbować różnych odmian i nie bać się pikantnego smaku, bo świadczy o bogactwie właściwości, jakie zamknięte zostało w butelce tego złotego płynu. Dobra, świeża oliwa powinna przynajmniej nawiązywać smakiem i aromatem do oliwek, z których jest tłoczona, a te zawierające najwięcej substancji zdrowotnych wcale nie są słodkie. Trzeba też zawsze pamiętać, że to Hiszpania jest prawdziwą ojczyzną oliwy z oliwek, a nie inne kraje, które przywłaszczają sobie to miano. To z Hiszpanii pochodzi 30% światowej produkcji tego cennego złotego tłuszczu. Warto dokonać świadomego, dobrego wyboru i mieć gwarancję dobroczynnego wpływu oliwy na nasz organizm.

Na kolejnej stronie zebraliśmy najlepsze hiszpańskie oliwy z oliwek dostępne w punktach sprzedaży na terenie całego kraju. Wśród dostępnych marek każdy na pewno znajdzie taką oliwę z oliwek, której smak najbardziej będzie mu odpowiadał.

Jak degustować oliwę z oliwek i rozpoznać tę dobrą?

Jak poznać tę najlepszą oliwę z oliwek?

Temperatura: najlepsze właściwości oliwy z oliwek ujawniają się, kiedy ma ona temp. 28-30°C, dlatego też do samej degustacji warto podgrzać w dłoni naczynie, w którym będzie znajdować się próbowana oliwa

Zapach: warto powąchać oliwę, powinien być wyczuwalny, przyjemny, a przede wszystkim świeży zapach. Brak wyraźnego, zdecydowanego zapachu świadczy o tym, że nie jest to oliwa extra virgin

Kolor: jeśli nie zastosowano żadnych zabiegów w celu zmiany koloru, to oliwa z czarnych oliwek będzie miała żółtawy kolor, a oliwa z zielonych oliwek bardziej zielony (profesjonaliści testują zawsze oliwę używając nieprzezroczystych naczyń, by nie kierować się kolorem)

Smak: o dobrej jakości oliwy świadczy wyczuwanie smaku oliwek. Nie powinniśmy wyczuwać słodyczy, bowiem oliwki są raczej gorzkie, cierpkie w smaku, dla wczesnie zbieranych oliwek charakterystyczny jest lekko pieprzny czy pikantny posmak – jeśli jest wyczuwalny, to możemy być pewni, że mamy do czynienia z dobrą oliwą. Pozornie nieprzyjemny smak, drapanie w gardle świadczy o bogactwie oliwy w bardzo cenne dla organizmu polifenole.

Nie wszystkie rodzaje oliwy z oliwek są jednakowe. Podobnie jak wina, oliwy nabierają różnych smaków i aromatów. Uzależnione jest to od odmiany oliwek użytych do produkcji i fazy zbiorów owoców, z których jest tłoczona. Najbardziej łagodną oliwę produkuje się z oliwek pochodzących z końcowej fazy zbiorów, natomiast najostrzejszą – z tych najwcześniej zebranych. Najpopularniejsze smaki oliwy z oliwek to: owocowy, migdałowy, jabłkowy, słodki, gorzki.



JAK WYBRAĆ NAJLEPSZĄ OLIWĘ Z OLIVEK?

Dokonując wyboru oliwy z oliwek należy zwrócić szczególną uwagę na jakość produktu.

Najcenniejsza dla naszego organizmu jest hiszpańska oliwa extra virgin z pierwszego tłoczenia na zimno.

Do jej produkcji wymagane są owoce najwyższej jakości.

Wybór oliw dostępnych na polskim rynku jest dość duży, więc łatwo się pogubić. Szczególnie uważać należy na mieszanki oliw, które z oliwą extra virgin nie mają wiele wspólnego. Zebraliśmy

i prezentujemy najlepsze hiszpańskie marki oliwy extra virgin dostępne w punktach sprzedaży na terenie całego kraju, spośród których każdy z pewnością wybierze odpowiadający smakowo produkt.

JAK WYBRAĆ NAJLEPSZĄ OLIWĘ Z OLIVEK?

MUELOLIVA



CARMEN



UNIOLIVA



ACORSA



ARTE OLIVA

NUÑEZ DE PRADO



LA MASIA



OLIVAR DE SEGURA



BIO OLIWY
Z EKOLOGICZNYCH UPRAW

CHAMBERGO



GOYA



Rekomendowane marki hiszpańskiej oliwy z oliwek extra virgin dostępne w punktach sprzedaży na terenie całego kraju



COOSUR



LA ESPAÑOLA



FRAGATA



LA PEDRIZA



OLEOESTEPA



VALLEJO



RAFAEL SALGADO



BULERÍAS



OLEO MARTOS



YBARRA

OLIWA Z OLIVEK W NASZEJ DIECI

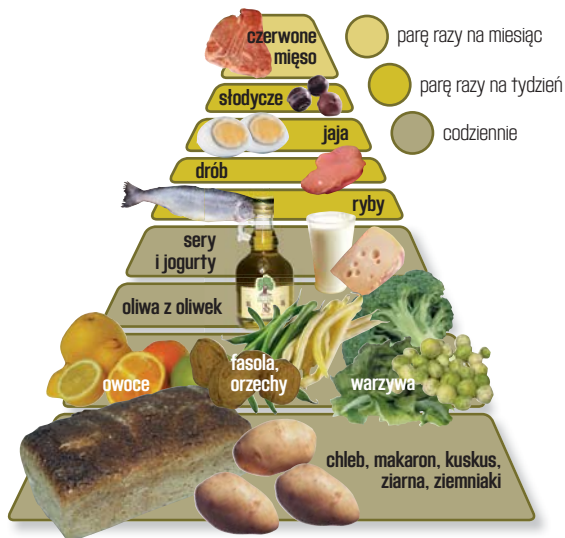
Dieta śródziemnomorska a oliwa z oliwek



Warto zaznaczyć, że dieta śródziemnomorska nie jest wcale uboga w tłuszcze, mieszkańcy Hiszpanii, Grecji czy Włoch jedzą dużo więcej tłustych potraw niż np. Polacy czy pozostali Europejczycy. Różnica jednak tkwi w rodzaju konsumowanych tłuszczów. W diecie śródziemnomorskiej zdecydowana większość kalorii dostarczana jest przez lipidy pochodzące z oliwy z oliwek extra virgin, zawierającej jednonienasycone kwasy tłuszczowe. Tłuszczu zwierzęcego spożywa się bardzo niewiele, poza szczególnie korzystnym dla zdrowia tłuszczem pochodzenia rybnego, dostarczającym kwasów omega-3. Statystyczny Hiszpan spożywa rocznie 15 litrów oliwy z oliwek, prawdziwymi rekordzistami w konsumpcji oliwy z oliwek są Grecy – średnio każdy Grek spożywa rocznie ok. 25 litrów tego tłuszczu. To aż 2 litry na głowę w ciągu miesiąca, podczas gdy statystycznie Polak konsumuje niespełna 1 litr na rok.

Według naukowców, spożywanie nienasyconych tłuszczów jako głównego składnika diety jest właśnie tym czynnikiem, który oddała ryzyko zgonu z powodu różnych chorób. Dlatego też oliwa bardzo często nazywana jest „eliksirem młodości”, a w wielu wiejskich regionach Hiszpanii nadal codziennie podaje się dzieciom kieliszek oliwy, by zapewnić im prawidłowy rozwój.

Dieta śródziemnomorska przez naukowców okrzyknięta została najlepszą metodą ochrony przed chorobami serca i układu krążenia. Doceniona przez liczne grona eksperckie otrzymała nominację do wpisu na listę niematerialnego dziedzictwa ludzkości UNESCO i prawdopodobnie jeszcze w 2009 roku zostanie na nią wpisana.



Co zrobić, aby przystosować tradycyjną polską kuchnię do zaleceń diety śródziemnomorskiej?

- spożywać dwa razy więcej ryb i owoców morza
- spożywać cztery razy więcej hiszpańskiej oliwy z oliwek extra virgin z pierwszego tłoczenia na zimno
- jeść co najmniej dwa razy więcej warzyw i owoców niż obecnie
- jeść o 20 proc. więcej warzyw strączkowych
- wyeliminować połowę aktualnie spożywanego czerwonego mięsa
- jeść o 20 proc. mniej żółtek jajek kurzych
- 90 proc. spożywanych tłuszczów zwierzęcych zastąpić olejami roślinnymi
- jeść o połowę mniej tłustego/pełnego mleka, śmietany, śmietanek oraz masła

Oliwa w kuchni polskiej, czyli gdzie i jak używać oliwę z oliwek

Bogactwo smaków i zapachów oliwy z oliwek porównać można do różnorodności wina. Ta sama potrawa skropiona oliwą o delikatnym smaku będzie zupełnie inna niż doprawiona oliwą z posmakiem migdałów. Znaczący twierdzą, że do delikatnych potraw np. majonezów, ciast, lepiej użyć oliwy bardziej łagodnej smakowo. Do sosów sałatkowych, przyprawiania gotowanych ryb i warzyw można dodać oliwę o bardziej wyrazistym smaku. Zawsze jednak pamiętając by była to oliwa extra virgin z pierwszego tłoczenia na zimno. Warto jej używać do smażenia omletów, jajecznicy, duszenia grzybów, przyrządzania zup kremowych i ziemniaków puree. Doskonale smakuje też mięso duszone czy grillowane, które przez kilka godzin obsypane przyprawami marynowane było w oliwie z oliwek. Oliwa z oliwek jest też świetnym dodatkiem do warzyw gotowanych na parze.

Oliwa z oliwek także idealna do smażenia? Oczywiście, że tak!

Oliwa z oliwek – skarb Hiszpanii, w Polsce wciąż jeszcze niedoceniany, stopniowo zdobywa zwolenników, ale nadal aż 90% spożycia związana jest z przygotowywaniem sałatkowych dressingów. Warto pamiętać, że oliwa z oliwek jest nie tylko świetnym dodatkiem do dań takich jak sałatki, dania z makaronu czy ryżu. Wbrew powszechnym opiniom jest też bardzo dobrym tłuszczem do smażenia, a także do pieczenia jako substytut masła czy margaryny.

TEMPERATURA DYMIENIA* NIEKTÓRYCH TŁUSZCZÓW

olej palmowy	240°C
smalec	220°C
olej z orzeszków	220°C
oliwa z oliwek – idealna do smażenia	210°C
idealna temperatura smażenia	180°C
olej sojowy, słonecznikowy	170°C
olej z pestek winogron, kukurydziany, rzepakowy	160°C
margaryna	150°C
masło	110°C

* – temperatura dymienia to temperatura od której tłuszcz zaczyna się palić wyzwalając szkodliwe substancje
źródło: Instytut Tłuszczu CSIC

Przy smażeniu na dowolnym tłuszczu zawsze warto zadbać o odpowiednią temperaturę. Temperatura dymienia, dla oliwy z oliwek wynosi 210°C, jest ona wyższa od przyjętej idealnej temperatury smażenia, która wynosi 180°C. Powszechnie stosowane w naszych kuchniach, tłuszcze takie jak olej rzepakowy czy masło, rozpadają się w znacznie niższych temperaturach, wytwarzając substancje szkodliwe.

Zachęcać do smażenia na oliwie z oliwek może również fakt, że po podgrzaniu zwiększa ona swoją objętość i zwykle stosuje się jej znacznie mniej niż innych tłuszczów.



JAK PRZECHOWYWAĆ OLIWĘ Z OLIVEK?

Oliwę z oliwek należy przechowywać z dala od światła, gdyż jest ono niewątpliwie jej wrogiem. Pod wpływem światła – jak każdy tłuszcz – oliwa z oliwek ulega procesowi utleniania. Oliwę należy trzymać w chłodnym, suchym miejscu. Idealna temperatura to temp. pokojowa w granicach 15-18°C, nie lodówka. W niskich temperaturach oliwa z oliwek zaczyna krzepnąć i gęstnieć. Nie ma to wpływu na jakość oliwy, po wyjęciu z lodówki powraca do pierwotnego stanu nie tracąc nic na swoich cennych właściwościach. Zamknięta fabrycznie butelka lub puszka z oliwą może być przechowywana do ok. 2 lat, natomiast po otwarciu – najlepiej nie dłużej niż 3 miesiące.

Kilka przepisów, aby łatwo wprowadzić hiszpańską oliwę z oliwek extra virgin do codziennej diety

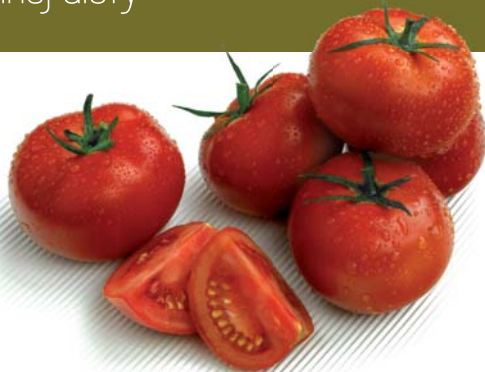
ZIEMNIACZKI ZAPIEKANE

Z OLIWĄ Z OLIVEK

- 1 kg młodych ziemniaków
- 5 łyżek oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżka suszonego oregano
- sól ziołowa

Wybieramy najmniejsze ziemniaczki, o średnicy nie większej niż 4cm, najlepiej tej samej lub podobnej wielkości, duże kroimy na ćwiartki. Młode ziemniaki dokładnie szorujemy i osuszamy papierowym ręcznikiem lub obieramy.

Natłuszczamy każdego ziemniaka z osobna tak, by był pokryty oliwą z każdej strony (najlepiej nalać oliwę na ręce i obtoczyć ziemniaki w oliwie). Ziemniaki układamy w żaroodpornym naczyniu, posypujemy oregano i solą ziołową. Wstawiamy do nagrzanego do 180°C piekarnika i pieczemy około pół godziny, do czasu, aż ziemniaczki będą zrumienione z wierzchu i miękkie w środku. Podajemy jako dodatek do obiadu lub kolacji.



ULUBIONA SAŁATKA POMIDOROWA

– TOMATES ALIÑADOS

- 3 pomidory
- 6 łyżek oliwy z oliwek extra virgin
- sól
- świeżo zmielony pieprz
- ocet winny

Pomidory kroimy w cząstki, przyprawiamy solą i pieprzem, polewamy oliwą z oliwek oraz octem winnym i energicznie mieszamy.

TOSTY Z OLIWĄ I POMIDORAMI

- bagietka lub bułka
- dojrzały pomidor
- hiszpańska oliwa z oliwek extra virgin
- sól

Bagietkę kroimy na kawałki i opiekamy w piekarniku, na patelni lub w tosterze. Gorące tosty polewamy hiszpańską oliwą z oliwek extra virgin.

Pomidora obieramy ze skórki, kroimy w plasterki i kładziemy na tostach, posypujemy solą.



BISZKOPT Z OLIWĄ

- 3 jaja
- 150g cukru
- 1/2 szklanki oliwy z oliwek
- 1 opakowanie proszku do pieczenia
- 200g mąki
- szczypta soli
- 1/2 szklanki białego słodkiego wina owocowego

Rozgrzewamy piekarnik do temperatury 200°C, dokładnie natłuszczamy tortownicę. Ubijamy jaja z cukrem na puszystą masę, mieszając dodajemy oliwę, wino oraz przesianą mąkę, proszek do pieczenia oraz sól. Ubijamy dalej mikserem, aż powstanie elastyczne ciasto. Napelniamy ciastem tortownicę, wkładamy do piekarnika i pieczemy na kolor złocistobrązowy ok. 35-40 minut. Wyciągamy ciasto z piekarnika, trochę ostudzamy i podajemy letnie.

RYBA PIECZONA W SOLI

– PESCADO EN CONCHA DE SAL

- 1 cała ryba o wadze ok. 1 kg (dorada, okoń morski)
- 2 gałązki świeżego rozmarynu
- 1 kg gruboziarnistej soli morskiej
- 6 łyżek oliwy z oliwek extra virgin
- 1 cała cytryna

Piekarnik rozgrzewamy do temp. 190°C.

Sprawiamy rybę, dokładnie ją myjemy, delikatnie osuszamy od środka i na zewnątrz. Wkładamy gałązki rozmarynu do środka. Na dnie żaroodpornego naczynia rozsypujemy warstwę soli. Na niej układamy rybę i zasypujemy pozostałą solą, dokładnie przykrywamy rybę, jedynie ogon zostawiamy bez przykrycia. Wkładamy rybę do piekarnika i pieczemy ok. 35-40 minut. Sprawdzamy, czy ryba jest gotowa, wyjmując ośc położoną najbliżej ogona. Jeśli wychodzi z łatwością oznacza to, że ryba jest upieczona i możemy wyjąć ją z piekarnika. Ostrożnie kruszymy solną skorupkę uważając, aby nie uszkodzić ryby. Wraz z solą powinna odejść od ryby również skóra. Dzielimy rybę, na mięso wyciskamy sok z cytryny oraz skrapiamy je oliwą z oliwek extra virgin i od razu podajemy.



ZIEMNIACZANA TORTILLA

– TORTILLA DE PATATAS (OK. 4 PORCJE)

- 4-5 średnich ziemniaków
- 1 cebula
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek
- 4 jajka
- sól, pieprz

Oberamy ziemniaki, myjemy i kroimy w cienkie talarki lub kostkę, cebulę również kroimy w krążki. Rozgrzewamy oliwę z oliwek na dużej patelni i smażymy

ziemniaki aż do momentu, gdy będą miękkie. Dodajemy cebulę i dalej smażymy od czasu do czasu mieszając. W tym czasie roztrzepujemy jajka. Dodajemy do nich sól i pieprz. Zdejmujemy ziemniaki z patelni, odsączamy tłuszcz. Łączymy ziemniaki z roztrzepanymi jajkami. Na patelnię wlewamy 3 łyżki oliwy z oliwek i wylewamy przyrządzoną masę ziemniaczano-jajeczną, smażymy

na średnim ogniu. Gdy masa się zetnie i zarumieni od spodu, przykrywamy patelnię dużym talerzem i przytrzymując go jedną ręką energicznym ruchem odwracamy patelnię wykładając tortillę na talerz. Pustą patelnię odstawiamy na kuchenkę, wlewamy 3 łyżki oliwy z oliwek rozgrzewamy ją i dosmażamy tortillę z drugiej strony około 3-4 minuty. Tortilla jest świetną przekąską zarówno na ciepło, jak i na zimno.



ZUPA POMIDOROWA (4 PORCJE)

- 1/4 szklanki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 duża posiekana cebula
- 1 ząbek czosnku pokrojony w cienkie plasterki
- 2 duże dojrzałe mięsiste pomidory pokrojone w ćwiartki
- 1 l bulionu drobiowego lub warzywnego lub świeżo wyciśniętego soku pomidorowego
- 1/4-1/2 szklanki świeżych liści bazylii pokrojonych w paseczki
- sól
- świeżo zmielony pieprz

W dużym rondlu o grubym dnie rozgrzewamy oliwę z oliwek. Wrzucamy cebulę oraz czosnek, szklimy, mieszając około 3 minuty. Dodajemy ćwiartki pomidorów i dusimy ok. 15 minut na wolnym ogniu. Wlewamy bulion lub sok pomidorowy, solimy, pieprzymy do smaku i dodajemy bazylię. Gotujemy na małym ogniu kolejne 10 minut, aż pomidory się rozgotują. Zdejmujemy z ognia, studzimy, cedzimy przez sitko, aby usunąć nasionka i skórki. Doprawiamy do smaku. Zupę można podgrzać lub podawać na zimno.

CZY WIESZ

Dlaczego oliwa z oliwek extra virgin jest dobra dla zdrowia?

ponieważ:

- chroni serce i cały układ krążenia
- rozrzedza krew
- obniża ciśnienie krwi
- reguluje poziom „dobrego” cholesterolu HDL i obniża poziom „złego” cholesterolu LDL
- jest bardzo skutecznym antyoksydantem, chroni przed wolnymi rodnikami i pomaga przeciwdziałać nowotworom
- pobudza trawienie i ułatwia wypróżnienia, przez co chroni przed nadwagą
- wzmacnia i chroni wątrobę
- reguluje przemianę materii
- działa antybakteryjnie
- wspomaga wchłanianie wapnia i mineralizację kości, dzięki czemu zapobiega osteoporozie
- zapobiega powstawaniu wrzodów i nieżytów żołądka
- łagodzi bóle stawów i działa antyreumatycznie
- wpływa ochronnie i wzmacniająco na naskórek
- wzmacnia system odpornościowy
- opóźnia procesy starzenia
- ma działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne



AGENCIA PROMOCJI
REGIONU ANDALUŻJI



JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE ECONOMÍA Y HACIENDA

EXTENDA: Agencia Andaluza de Promoción Exterior; Agencia Promocji Regionu Andaluzji

Biurowiec Promocji Gospodarczej w Polsce
02-017 Warszawa, Al. Jerozolimskie 123A, 6 piętro

Tel.: (+48 22) 438 88 28, Faks: (+48 22) 438 88 21
polonia@extenda.es www.extenda.es www.extenda.pl

Copyright © Extenda, Agencia Andaluza de Promoción Exterior 2009