

Оливковое масло



Греческая богиня Афина воткнула в землю копье, и из него выросло прекрасное оливковое дерево. И нет ничего странного в том, что оливки и оливковое масло стали визитной карточкой Греции. В античной культуре оливковое масло символизировало мудрость и изобилие, его называли жидким золотом и считали источником красоты и молодости.

На сегодняшний момент Греция – один из крупнейших мировых производителей оливкового масла и единственная страна, изготавливающая до 80% экстра чистого продукта, которое, по греческим законам, нельзя смешивать с оливковым маслом низшего качества. При выращивании, сборе и прессовании оливок греки придерживаются традиционной технологии.

Наилучшее масло греки называют «παρθένης» (парфенос), что можно перевести как «Исключительная чистота» или «Исключительная девственность». Такое оливковое масло представляет собой натуральный сок маслины, имеющий неповторимый вкус и аромат. Кислотность масла парфенос меньше 1%. На ступеньку ниже стоит оливковое масло, называемое «чистое». От предыдущего оно отличается лишь кислотностью, которая находится в пределах от 1,1% до 2%. Знакомое нам масло, которое продается в магазинах, представляет собой смесь натурального и рафинированного масел. Его кислотность не выше 1,5%, его можно узнать по светлому желто-зеленому цвету, приятному вкусу и легкому аромату.

Разновидность греческого оливкового масла

Согласно международной классификации в Греции производят следующие виды оливкового масла: Extra Virgin Olive Oil, Virgin Olive Oil и Pomace Olive Oil.

Extra Virgin

Наилучшее, полученное из слегка отжатых оливок, относится к категории Extra Virgin. Оно имеет фруктовый аромат и сладковатый вкус, его цвет – от бледно-желтого до зеленого. Нефильтрованное оливковое масло Extra Virgin содержит максимальное количество полезных веществ. Оно используется греками в качестве заправки к салатам и вместо сливочного.

Virgin Olive Oil

Virgin Olive Oil отличается от Extra Virgin тем, что изготавливается из менее качественных оливок, имеет не такой превосходный вкус и аромат. Pomace Olive Oil Оливковое масло Pomace используется для жарки, оно добывается в основном из косточек оливок.

Хранение оливкового масла

Добросовестный производитель нальет оливковое масло только в стеклянную герметичную емкость, причем она должна быть полупрозрачной или непрозрачной. Цвет масла может быть разным: от темно-золотого до светло-зеленого, но оно не должно иметь сероватый или темно-карамельный оттенок.

Настоящее оливковое масло через год становится менее ароматным, а его вкус немного меняется, поэтому его лучше использовать не для салатов, а для жарки. Количество полезных веществ в оливковом масле уменьшается уже спустя пять месяцев с момента производства. Хранить его после открытия желательно не более двух месяцев. Масло хорошо поглощает любые запахи, поэтому его нельзя держать возле сильнопахнущих продуктов. Место хранения оливкового масла должно быть темным, сухим и прохладным. На холоде в емкости образуется осадок, который никак не влияет ни на качество, ни на вкус и запах масла и исчезает после нагревания.

О пользе оливкового масла

О том что оливковое масло приносит огромную пользу, люди знали еще в 500 г до н.э., но только в XX в. ученые выяснили, что в нем содержится много витамина Е, олеиновой кислоты и других полезных веществ. Оливковое масло помогает избавиться от «плохого» холестерина, поэтому оно рекомендовано людям с заболеваниями желчного пузыря, печени и пищеварительной системы. Витамин Е способствует свертываемости крови и заживлению ран, благотворно влияет на сексуальное влечение. Кроме того, оливковое масло снижает риск развития онкологических заболеваний, также оно используется при профилактике инфарктов и инсультов, усиливает чувствительность тканей к инсулину. Оливковое масло рекомендовано детям, так как оно способствует росту костной ткани. Среди множества достоинств оливковое масло имеет один небольшой минус: оно очень калорийно, поэтому тем, кто сидит на диете, нужно быть с ним осторожнее.

Оливковое масло помогает сохранить кожу красивой и упругой, а волосы сильными и блестящими. Оно превосходно смягчает и увлажняет кожу, защищает ее и восстанавливает жировой баланс. Оливковое масло препятствует преждевременному старению и очищает кожу. Для достижения такого результата нужно регулярно протирать область декольте, шею и лицо ватным тампоном, смоченным сначала в горячей воде, а затем в теплом оливковом масле, нагретом на водяной бане. Через 2-3 минуты остатки масла можно смыть теплой водой или промокнуть салфеткой. Поврежденным, тусклым и выпадающим волосам поможет следующая маска: теплое оливковое масло, нагретое на водяной бане, равномерно распределить по всей длине волос, затем замотать их полотенцем и подержать так некоторое время.

Хорьятики - Греческий салат

Греческую кухню невозможно представить без оливкового масла, без него не обходится практически ни одно блюдо. Пожалуй, самым популярным блюдом является салат «Хорьятики» или деревенский, известный у нас под названием «Греческий». Чтобы его приготовить понадобятся свежие помидоры, огурцы, сладкий перец, сыр Фета, который можно заменить брынзой, листовой салат, сладкий лук, оливки или маслины, лимон и, конечно же, оливковое масло. Все овощи нужно крупно порезать и заправить маслом и соком лимона.

Секрет приготовления настоящего хорьятики заключается в том, что сыр нужно разделить на две части, одна из которых режется очень мелко, а вторая – крупно и добавляется непосредственно перед подачей, как украшение. Таким же образом можно поступить и с луком.