

# Оливковое масло — правильный выбор

*Авиценна приравнял оливковое масло к лекарству. И не удивительно. Такого количества полезных веществ и антиоксидантов нет ни в одном другом растительного происхождения жире*

Однако всегда ли мы уверены в том, что покупаем действительно натуральное оливковое масло? Для того, чтобы делать правильный выбор, нужно обращать внимание не на ценник, а на тип масла. Типы масла строго прописаны в Стандарте Кодекса для Оливковых Масел и оливковых масел из оливковых выжимок (CODEX STAN 33-1981, REV.2-2003). (www.codexalimentarius.net). Их всего семь, но пригодно для употребления в пищу всего 4: Экстра Вирджин или по-испански «Aceite de Oliva Extra Virgen», (Olive oil Extra Virgin – english) с кислотностью до 0,8 грамм на 100 гр. масла в пересчете на олеиновую кислоту, просто «Virgen(Вирджин)» с допустимым кислотным числом до 2 (практически не экспортируется), «Оливковое масло» «Aceite de Oliva» (смесь рафинированного оливкового масла и оливкового масла Экстра Вирджин) и оливковое масло второго отжима, «Romace olive oil» или по – испански «Aceite de aceite de oliva» (смесь рафинированного масла из оливковых выжимок и оливкового масла Экстра Вирджин). ДРУГИХ ТИПОВ МАСЕЛ НЕ СУЩЕСТВУЕТ! Ни «детских», ни «лечебных». Все европейские производители соблюдают этот Кодекс. Пять тысяч лет человечество использует оливковое масло Экстра Вирджин и ценит его превосходные качества, все страны средиземноморья имеют оригинальные традиции по его производству, врачи его рекомендовали и взрослым и детям, все хранили его и хранят, как жидкое золото. Оливковое масло для беременных женщин и детей в Европе Вы не встретите, это маркетинговое явление чисто российско-украинское, где оливки не произрастают и масло не производится, и где мало знают о существовании вышеупомянутого Стандарта Кодекса, где отсутствует культура потребления этого продукта. До сегодняшнего дня Международный Комитет по Оливковому Маслу (International Olive Council – COI) не имеет никакой официальной информации по поводу появления на свет новых

типов оливкового масла, пригодных для употребления человеком. Так же можно заметить, что некоторые производители, пользуясь незнанием потребителями оливкового масла европейского законодательства, выдают смеси различных масел за оливковое масло. Давайте же раз и навсегда запомним: самое лучшее и полезное из существующих оливковых масел это «Экстра Вирджин», которое полезно всем людям: от 6 месяцев и до глубокой старости. Это доказано последними интернациональными научными исследованиями. Три типа оливкового масла, разрешенных для потребления COI и наиболее продаваемые в странах Восточной Европы, имеют свои определенные особенности и способы применения:

## Оливковое масло Extra Virgin

Это масло можно назвать «фрэш из оливок», сравнимым со свежотжатым фруктовым соком, без каких-либо добавок или консервантов. Это масло получают при помощи отжима оливок исключительно механическим способом, т.е. без применения химических и биохимических добавок. Также при процессе производства этого масла оливки не подвергаются никакой обработке кроме мытья, а масло центрифугирования и фильтрации. Оливки для этого масла должны быть собраны с дерева и переработаны в течение 24 часов. Это масло имеет максимальную пищевую ценность и не теряет ее в течении 18 месяцев, а некоторые масла и до двух лет. Оливковое масло Экстра Вирджин имеет вкус оливок, в зависимости от их сорта, может иметь различные сочетания вкусов: зеленых фруктов, молодого яблока и ореха, горных трав и томатов. Но все оно обязательно должно в большей или меньшей степени горчить. Если масло молодое, то горечь более ярко выражена, если маслу больше полугода-года, то горечь слабо выражена. Примером

оливкового масла с мягким вкусом и легкой горчинкой может служить оливковое масло, сделанное из оливок сорта Арбекина. Его можно найти под маркой «Maestro de Oliva» премиум и «Olive Line». Оно обладает мягким вкусом и неповторимым ароматом. Узнать больше можно на сайте [www.oliveline.es](http://www.oliveline.es) Вкус оливкового масла очень отличается в разных странах средиземноморья. И никогда нельзя говорить, что одно хуже другого. Все они замечательны, неповторимы и несут характерные особенности тех сортов оливок, которые там преобладают, и земли, где они растут. Каждый производитель, каждого района может похвастаться своим особенным маслом, своим секретом его производства, которое зависит от оригинального смешивания оливкового масла разных сортов оливок для достижения неповторимого вкуса. Это искусство и золотое историческое наследие традиций многих народов. См. <http://olearum.t2v.com/documentos/articulos-3.pdf>

## «Оливковое масло» Aceite de Oliva

«Оливковое масло» – это продукт смеси рафинированного оливкового масла и Экстра Вирджин в соотношении 85%/15%. Это масло отличного качества, которое также можно использовать в любом блюде и рецепте. В Испании эта категория оливкового масла является одной из самых используемых на кухнях ресторанов и баров. Оно идеально для жарки, в силу своей природной и самой высокой в мире термостойкости, не образует канцерогенов при нагревании, его температура дымления намного выше всех других растительных масел. Это масло также можно использовать для приготовления соусов, оно совсем не горчит, оно полезно, так как известно, что лучше усваивается человеческим организмом, чем другие масла, но это масло уже не имеет неповторимого аромата оливкового масла Экстра Вирджин.

## Оливковое масло второго отжима. Romace olive oil

Это масло получается после второго отжима оливковых выжимок. Для его изготовления используются органические растворители и высокая температура. После экстракции полученное масло рафинируется и смешивается с «Extra Virgen». Это масло не имеет такой пищевой ценности, как другие два вида оливкового масла, но имеет все те витамины и минералы, которые присутствуют в натуральном масле, только в меньшем количестве. Его можно использовать в любом рецепте для жарки, но желательнее там, где нужно использовать большое количество масла (например, фритюр). Это масло значительно дешевле остальных. В Испании принято иметь дома два или три сорта оливкового масла и применять каждое по определенному случаю. Отличная традиция, которую стоит перенять и нам!

### ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Исследования Испанского Фонда Сердца подтверждают, что натуральное оливковое масло марки Maestro de Oliva Extra Virgen обладает такими полезными свойствами:

- **Кровообращение:** помогает предотвратить артериальный склероз и его последствия.
- **Пищеварение:** улучшает работу желудка, поджелудочной железы, печени и кишечника.
- **Кожа:** защищает и тонизирует кожу.
- **Эндокринная система:** улучшает метаболизм.
- **Костная система:** стимулирует минерализацию и рост костной ткани, улучшает усвояемость кальция.
- **Благодаря высокому содержанию витамина Е и антиоксидантному эффекту на клеточную мембрану, оливковое масло рекомендуется к употреблению в пищу для всех возрастов, с младенчества и до пожилого возраста.**



## Салат “Иберика”

На 4 персоны. Время: 40 мин. 320 ккал

200 г макарон, 200 г тунца, 1/2 банки маслин, 4 помидора, базилик. Для заправки: 6 стол. ложек оливкового масла, 3 стол. ложки винного уксуса, по 1 чайн. ложке сока лайма, горчицы и меда

■ Макароны отварите в подсоленной воде до готовности, слейте воду и оставьте остывать. Консервированный тунец кусочками выложите в миску. Помидоры нарежьте дольками, маслины — пополам. Листочки базилика нарежьте. Все соедините и перемешайте.

■ Приготовьте заправку: смешайте оливковое масло, винный уксус, сок лайма, горчицу и мед, слегка взбейте вилкой. Полейте салат заправкой и подавайте на стол.



Оливковое масло содержит витамин Е, который, связывая свободные радикалы в организме, продлевает молодость



## Канане с оливками

На 4 персоны. Время: 30 мин. 280 ккал

250 г куриного филе, 1 стол. ложка оливкового масла, 1 зубчик чеснока, 1/2 стручка сладкого перца, 100 г твердого сыра, 80 г майонеза, 1 чайн. ложка горчицы, 2 маринованных огурца, 4 ломтика белого хлеба, 10 оливок без косточек, зелень, соль, перец

■ Куриное филе вымойте и нарежьте кусочками. Обжарьте на масле 15 мин и пропустите через мясорубку. Чеснок очистите и измельчите. Сладкий перец вымойте и нарежьте кубиками. Сыр натрите на терке. Майонез смешайте с горчицей, посолите и поперчите. Курицу, чеснок, перец и сыр перемешайте и заправьте соусом. Хлеб порежьте кусочками, сверху выложите массу с курицей, затем 2–3 кружочка огурца, оливку и зелень.



Оливки помогают справиться с желудочными проблемами, они нормализуют обмен веществ, способствуют похудению

