behram

iyi zeytinyağı rehberi

İyi zeytinyağı neden önemlidir...

Hangi zeytinyağı iyidir...

İyi zeytinyağına nasıl ulaşabilirim...

İyi Hayat... İyi zeytinyağı... İyi fikir!

İyi zeytinyağı tesadüflere bırakılmaması gereken bir yatırım ürünüdür. Çünkü hayatı iyileştirir...

İyi zeytinyağı neden önemlidir

İyi zeytinyağı hayattan aldığınız keyfi artırır. Ağız tadınızı, sağlığınızı ve formunuzu bir arada İyi'leştirir.

Mutfakta yaratıcılığınızı artırır: İyi zeytinyağı yemeklerin orkestra şefidir. Güçlü gövdeye sahiptir. Yemeklerde kullandığınız malzemelerin aromalarını güzelce harmanlar ve yemeklerin etkileyici güçlü bir nota olarak algılanmasını sağlar.

Sağlığınızı destekler: İyi zeytinyağı bağışıklık sistemini güçlendirir. Özellikle tazeyken içinde yoğun olarak bulunan vitamin ve fenoller hastalıkları sizden uzak tutar.

Genç ve fromda kalmanızı sağlar: İyi zeytinyağı vücudun en kaliteli enerji kaynağıdır. Metabolizmanın ihtiyacı olan kaloriyi vücudun yakma hızından daha yavaş vererek kiloya dönüşmesini engeller. Hücre yenilenmesini hem hızlandırır hem iyileştirir.

Hangi zeytinyağı iyidir

Taze, Damak tadınıza uygun ve Yoğun zeytinyağı iyidir. Ancak bunların üçünü bir arada elde etmek zahmetli ve maliyetlidir.

İyi zeytinyağı en fazla bir yaşında olmalı:
Zeytinyağının içindeki vitamin ve fenoller uçucudur. İyi korunsa bile bir yıl içinde azalırlar. Bu nedenle iyi zeytinyağı ısı ve ışıktan uzakta özel ortamlarda iyi korunmalıdır. En ideali bir yıl içinde bitirip hasat zamanı (EKİM-KASIM) yeniden tazelemektir.

İyi zeytinyağı damak tadınıza uygun olmalı:
Zeytin taneleri gençken içindeki yağ lezzetinin doruğundadır. Bu nedenle erken hasat zeytinyağı daha lezzetlidir.

İyi zeytinyağı yoğun olmalı:
Zeytin taneleri sıcağı sevmez. Çünkü içindeki vitamin ve fenoller uçucudur ve ısı ile havaya karışırlar. Bu nedenle sıkım sırasında ısı kullanmamak gerekir. En ideal sıkım şekli soğuk sıkımdır.

Kısaca; iyi zeytinyağı vitaminlerinin uçmaması için iyi korunmalı ve taze kullanılmalı, damak tadınıza uygun olması için erken hasat sıkılmalı ve daha yoğun vitamin ve mineral içermesi için soğuk sıkım ile üretilmelidir.

Düzenli kullanmak neden önemlidir

Vücudumuzdaki hücrelerin tamamı üç ay içinde kendilerini komple yeniler. İyi zeytinyağı hücrelerin kendilerini yenilerken ihtiyaç duyduğu kaliteli besin deposudur. Tüm yemeklerde iyi zeytinyağı kullanırsanız mutfağınızdan çıkan yemeklerin lezzetindeki artışı

hemen farkedersiniz. Bir ay içinde de metabolizmanız üzerindeki faydalı etkilerini hissetmeye başlarsınız.

İyi zeytinyağına nasıl ulaşabilirim

İyi zeytinyağını üretmek ve yıl boyu taze korumak zahmetli bir iştir. İyi zeytinyağını tesadüflere bırakmamak için sezon başında zeytinyağınızı damak tadınıza uygun lezzetlerde seçerek bir üreticiye özel sıktırmak ve yıl içinde taze saklanan tanklardan parti parti alarak tüketmek iyi bir fikirdir. Böylece bir yıl içinde tamamını tüketerek ertesi yıl tekrar taze zeytinyağı alabilir ve sürekli taze zeytinyağı kullanmayı garanti altına alabilirsiniz. Bu sistem her sene damak tadınıza uygun lezzetin peşinde koşmaktan da sizi kurtarır. Ama damak tadına göre üretim yapabilen, güvendiğiniz bir üretici bulup yıllık zeytinyağı ihtiyacınızı ona emanet etmelisiniz.

Erken hasat ve Soğuk sıkım zahmetli ve maliyetli sıkım yöntemleridir. Bu nedenle bir çok üretici, alıcısı garanti değilse bu kalitede bir zeytinyağına para bağlamak istemez ve bu yöntemle sıkım yapmaz. Hem erken hasat hem de soğuk sıkım saf bir zeytinyağı bulmayı garantiye almanın tek yolu önceden sipariş vererek özel ürettirmektir. Zaten iyi zeytinyağı meraklıları da aynen böyle yapar. Sezon başında peşin parasını verir ve kendine özel ürettirir. Ya da güvendiği bir üreticiden yıllık ihtiyacının

tamamını sezon başında taze olarak alıp kendini garantiye alır ve tüm yağını evinde saklar.

Abonelik sistemini incelemek için tıklayınız.

Beğendiğim lezzete neden ertesi sene ulaşamıyorum

Zeytinyağında lezzet tutarlılığı dünyada önemli bir sorundur. Özellikle saf zeytinyağında doğal yöntemlerle her sene benzer lezzetleri tutturmak için özel çaba sarf etmek gerekir. Zeytinyağının lezzetini belirleyen en önemli unsur yıl içinde zeytinliğin aldığı güneş miktarıdır. Bu da kontrolü zor bir değişkendir. Bir çok butik üretici aynı zeytinlikten iki sene üst üste benzer lezzet elde edilemediği için lezzet odaklı üretim yapamaz. O sene kendi zeytinliğinden çıkan lezzet ne ise onu size sunar. Bu da seneden seneye lezzet farkları yaşamanıza sebep olur. Herkesin damak tadı farklıdır ve aslında iyi bir zeytinyağı olmasına rağmen siz bu lezzeti damak tadınıza uygun bulmayabilirsiniz. Damak tadınıza uygun zeytinyağını her sene garantiye almak isterseniz birden fazla zeytinliğe sahip butik üreticilere damak tadınızı tarif ederek zeytinyağınızı sıktırabilirsiniz.

Farklı lezzetleri tanımak için tıklayınız.

İyi zeytinyağı nasıl saklanmalıdır

Zeytinyağınızı taze korumanız çok önemlidir. Zeytinyağı özünde bir meyve suyudur. Bu nedenle hava ile temas etmeden serin ve ışık almayan ortamlarda saklanmalıdır. Aksi halde içindeki, ona mucizevi özelliklerini veren vitamin ve minerallerini kaybeder. Tenekede saklayacaksanız şişelere aktarmak için açtığınız hava deliklerini mutlaka kapatın. Vitamin ve fenoller oradan uçar ve zeytinyağınız tüm olumlu özelliklerini kaybeder. Tenekeler açılır açılmaz içeri giren oksijen nedeniyle zeytinyağının oksidasyonu başlar. Bu nedenle zeytinyağınızı açıldıktan sonra tenekede bir aydan fazla tutmayın. Bir aydan uzun süre tenekede kalacaksa zeytinyağınızı mutlaka ışık ve hava geçirmeyen özel çelik veya cam kaplara aktarın.

Taze zeytinyağını nasıl tanırım

Taze zeytinyağını 30 saniyede gerçekleştirebileceğiniz bir koku testiyle kesin olarak tanırsınız. Minik bir kadehe (likör kadehi olabilir) bir çorba kaşığı yağı koyun. Kadeh avucunuzdayken diğer elinizle kadehin ağzını tamamen kapatarak bir dakika hafifçe sallayın. Avucunuzdaki ısı taze zeytinyağındaki vitamin ve fenolleri harekete geçirecek, yarattığınız titreşimle tazelik kokusu kadehin ağzına doğru yükselecektir. Kadehi kapattığınız elinizi çekip hemen kadehin içinden yükselen kokuları burnunuza çekin. Yeni kesilmiş taze çimen ve domates yaprağı kokusu burnunuza geliyorsa zeytinyağınız tazedir. Uzmanlar kısa bir yol olarak ''tekrar koklamak istediğiniz yağ taze yağdır'' diyor. En iyi koku testi iki veya daha fazla farklı zeytinyağını kıyaslayarak yapılır. Böylece aradaki farkları hissedebilir hangisinin daha taze olduğunu anlayabilirsiniz.

Taze zeytinyağını 30 saniyede gerçekleştirebileceğiniz bir koku testiyle kesin olarak tanırsınız.

Yeni kesilmiş taze çimen ve domates yaprağı kokusu burnunuza geliyorsa zeytinyağınız tazedir.

Damak tadınıza uygun zeytinyağını nasıl belirlersiniz

Öncelikle tazelik testini yapın. Taze değilse o zeytinyağı için ileri tetkikler yapmakla uğraşmayın. Çünkü bir zeytinyağı taze değilse zaten lezzetli de değildir. Damak tadlarına göre insanları Vahşi ve Sakin lezzetlerden hoşlananlar olarak kabaca iki gruba ayırabiliriz. Vahşi zeytinyağları daha meyvemsi, Sakin zeytinyağları daha çiçeksi kokulara sahiptir. Tekrar koklamak istediğiniz yağ muhtemelen sizin damak zevkinize en uygun olanıdır. Emin olmak istiyorsanız ağız ve gırtlak testlerini de yapın.

Ağız testi için bir çay kaşığı zeytinyağını ağzınıza alıp dilinizin üzerinde biraz bekletin. Damağınızda dolaştırın ve burukluğunun derecesini hissetmeye çalışın. Test ettiğiniz zeytinyağı iyi bir zeytinyağı ise bitter çikolata yedikten sonra damakta kalan buruk tada benzer bir his dilinizde kalacaktır. Bu burukluk yoğunsa Vahşi değilse Sakin bir yağ deniyorsunuz.

Son testimiz gırtlak testi bu da hangi yağın size daha uygun olduğu ile ilgili kararınızı vermenizi kolaylaştıracaktır. Ağzınızdaki bir kaşık zeytinyağını yutun. Ama yutarken güçlü bir yutma hareketi yaparak yağın boğazınızın çeperlerine iyice değerek akmasını sağlayın. Eğer test ettiğiniz iyi bir zeytinyağı ise en fazla bir dakika sonra boğazınızda hafif bir yanma

hissetmeye başlayacaksınız. Bu yanma hissi zeytinyağınızdaki vitamin ve fenollerin kanıtıdır. Vahşi yağların yanma hissi biraz daha fazla olacaktır. Tadıma önce Sakin olduğunu düşündüğünüz yağlardan başlayın. Çünkü önce Vahşi lezzeti denerseniz Sakin lezzetinin boğazınızda bırakacağı hissi algılamanız zorlaşır. Vahşi zeytinyağının gırtlakta bıraktığı his geçene kadar 5-6 dakika beklemeniz gerekebilir. Koku testinde hangisinin Sakin olma ihtimali olduğunu anlayabilirsiniz.

Yanma hissi herkeste farklı yoğunluklarda olabilir. Boğazınızın hassasiyetine ve o gün yediğiniz yemeklere bağlı olarak farklı deneyimler yaşayabilirsiniz. Bu arada Vahşi ve Sakin lezzetler farklı yemeklerde farklı sonuçlar verir.

Bu nedenle gastronomik olarak olaya yaklaşırsanız her iki lezzeti de farklı yemeklerde sevebilirsiniz. Deneye yanıla sizin için en ideal lezzeti yakalayabilirsiniz. Pek çok gurme yemek meraklısı her iki lezzeti de beğenir ve kullanır.

Yemeklerde nasıl kullanmalı

Her yemekte iyi zeytinyağı kullanılmalıdır. Zeytinyağının ısıtıldığında aromalarının birazını kaybettiği doğrudur. Bu nedenle pişerken daha az zeytinyağı kullanıp daha sonra yemek soğuyunca üzerinde gezdirmek zeytinyağınızı daha iyi hissetmenizi sağlar. Hatta sofraya servis edildikten sonra masada ekstra gezdirebilirsiniz. Vahşi lezzetler daha çekinik yemeklere, Sakin lezzetler ise içinde yoğun aroma barındıran baskın lezzetli yemeklere daha uygundur. Ama damak tadı son derece kişisel bir konu olduğu için kendi kalibrasyonunuzu kendiniz yapmalısınız.

Yıllık zeytinyağı ihtiyacı nasıl hesaplanır

Beslenme uzmanları enerji ihtiyacımızın %30-40'ını yağlardan almamız gerektiğini söylüyor. Bu yağların da 1/3 hayvansal (tereyağı), 2/3 bitkisel (zeytinyağı) olması öneriliyor. Farklı metabolizmaların kalori ihtiyacına göre yapılan hesaplamalarda kişi başı yıllık iyi zeytinyağı ihtiyacı ortalama 10-15 Kg arasında değişmektedir. Akdeniz diyetiyle beslenen İtalya, İspanya gibi zeytin ülkelerindeki ortalama kişi başı tüketim de bu miktarları doğrulamaktadır. Son zamanlarda gündeme gelen ve vücuda karbonhidratlara göre daha kaliteli enerji sunan yağlardan enerjisini sağlamayı öğreten ketojenik beslenme ise enerjimizin çok daha fazlasını yağlardan almamızı önermektedir. Ketojenik beslenmeyi tercih edenler için iyi zeytinyağı ihtiyacını iki ile çarpmak gerekir.

Yıllık ihtiyacınızı hesaplamak için **tıklayınız.**

İyi zeytinyağının fiyatı ne olmalıdır

İyi zeytinyağının litre fiyatı biraz yüksek olmalıdır. Çünkü iyi zeytinyağı elde etmek için daha fazla zeytin kullanmak gerekir. Erken hasat ve Soğuk sıkım metodları ile daha lezzetli ama daha az zeytinyağı elde edilir. Bu metodlarla yapılan sıkımlarda bir litre zeytinyağı elde etmek için yaklaşık iki kat fazla zeytin kullanmak gerekir. Normal sıkım yağlarda bir litre zeytinyağı 5-6 kg zeytinden elde edilir. Hem Erken hasat, hem Soğuk sıkım zeytinyağı elde etmek için ise en az 10-12 kg zeytin kullanmak gerekir. İyi zeytinyağının fiyatı normal zeytinyağlarından daha yüksek olmak zorundadır.

Ama bu bütçenize ek yük getirmez. Çünkü iyi zeytinyağı yoğun, konsantre bir yağdır. İçindeki zeytin oranı yüksektir. Daha az kullanarak daha derin lezzetler elde edersiniz. Toplam zeytinyağı tüketiminiz azalır.

İyi zeytinyağının maliyeti neden yüksektir

Erken hasat sıkımda zeytinler daha genç ve diriyken içindeki

yağın lezzet performansı doruk noktasındadır ama henüz tam anlamıyla olgunlaşmadığı için yağ oranı azdır. Aynı şekilde Soğuk sıkımda da zeytin tanelerinden yağın daha kolay ayrılmasını sağlayan ama vitamin ve fenollerin uçmasını kolaylaştıran ısı kullanılmaz ve daha az ama vitamin ve fenol zengini bir zeytinyağı elde edilir.

Ayrıca bir zeytinyağını yıl boyu taze tutmanın maliyeti oldukça yüksektir. Işık geçirmeyen özel tanklarda, 17-21 dereceden daha serin ortamlarda saklanmalıdır. Oksijenle teması tamamen kesilerek tüm vitaminlerin korunması sağlanmalıdır.
Bu sebeplerle iyi zeytinyağının fiyatı yıl içinde bir sonraki hasat zamanına kadar kademeli olarak sürekli yükselir.

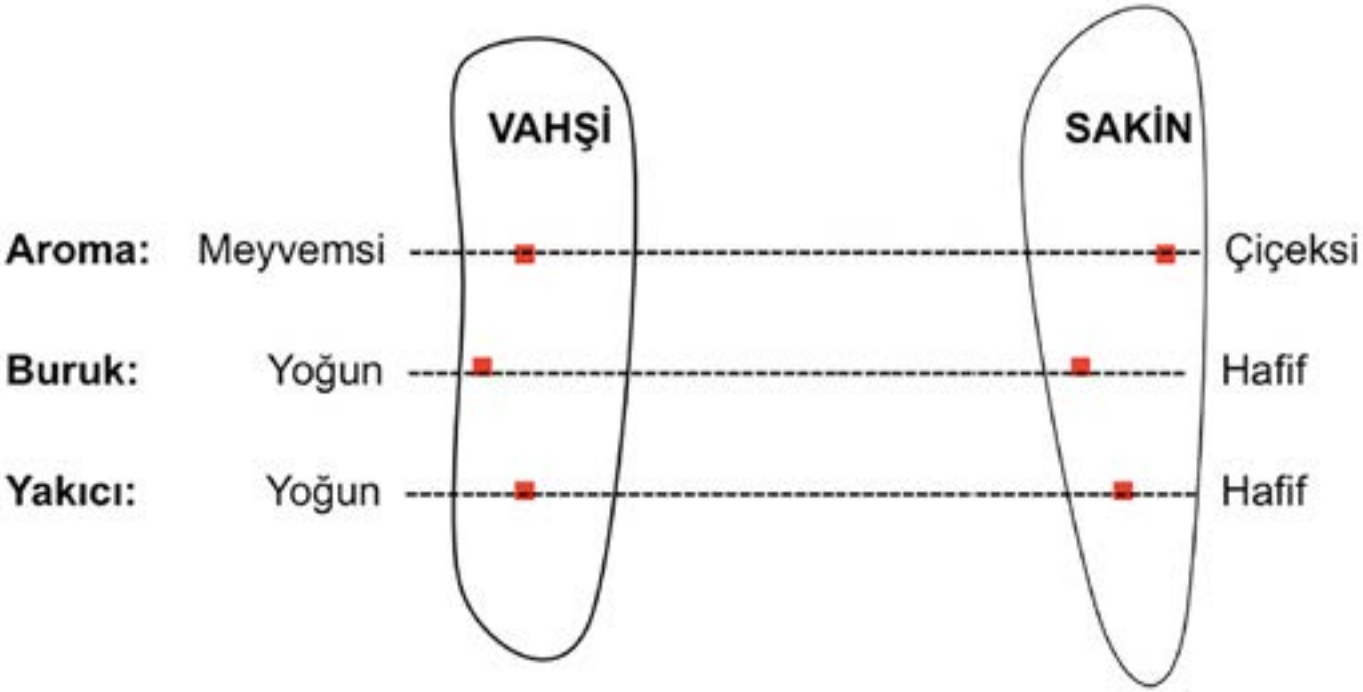
İyi zeytinyağı neden bütçeye ek yük getirmez

Tüm bu maliyet artışlarına karşın iyi zeytinyağı gene de ekonomik bir seçimdir. Çünkü yoğundur. Litresindeki zeytin oranı daha yüksektir. Daha az zeytinyağı tüketmenizi sağlar. Daha az kullanarak daha derin lezzetler elde etmenizi sağladığı için size çok az ek maliyet getirir. İyi zeytinyağının hayatınıza kattığı değer bütçenize getireceği ek yükten çok daha fazladır.

İyi zeytinyağı fiyat analizi için tıklayınız.

Hangi lezzet size daha uygun

Damak tadınıza en uygununu seçerek zeytinyağından aldığınız keyfi artırabilirsiniz.



behram
www.behram.com.tr
Her zaman taze zeytinyağı kullanmanızı sağlayan abonelik sistemi:
Damak tadınıza en uygun zeytinyağını size özel üretiyoruz...
Taze taze saklıyoruz, parti parti yolluyoruz.