Oliwa z oliwek, cena za 100 g

Nr katalogowy: 638

Kod EAN: 147

Producent:

Czas wysyłki: 24 Godziny

Cena

9,90 PLN

Opis produktu

Oliwa z oliwek Extra Virgin tłoczona na zimno

Jest jednym z najchętniej wybieranych tłuszczów roślinnych. W Polsce dorównuje popularnością nawet rodzimemu olejowi rzepakowemu. To podstawowy składnik śródziemnomorskiej kuchni – wyjątkowo zdrowej i lubianej na całym świecie. Zwykle występuje pod nazwą *oliwa z oliwek*, jednak prawidłowo powinna być określana jako olej oliwkowy, olej z oliwek lub po prostu oliwa. Nie istniałaby bez niej prawdziwa, wiejska sałatka grecka (*choriatiki*), słynny sos vinaigrette czy śródziemnomorskie przystawki (*mezedes*). To produkt obowiązkowy nie tylko w kuchni grekofilów, ale wszystkich miłośników smacznego i zdrowego jedzenia.

Jak powstaje oliwa extra virgin?

Najwyższej jakości olej oliwkowy jest produktem niefiltrowanym, uzyskanym w procesie tłoczenia na zimno, z greckich lub hiszpańskich oliwek. Określenie *extra virgin* wskazuje na najlepszą kategorię oliwy, która nie tylko doskonale smakuje, ale także zawiera mnóstwo polifenoli i innych dobroczynnych substancji odżywczych.

Oliwa z oliwek Targroch jest tłoczona w Grecji, z wyselekcjonowanych odmian owoców drzewek

oliwnych. Przechowywanie jej w ciemnych, szklanych butelkach pozwala na zachowanie świeżości i zapobiega utlenianiu się cennych związków antyoksydacyjnych, wrażliwych na promienie UV.

Czy oliwa jest zdrowa?

Dobrej jakości tłuszcze roślinne są bardzo ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. W przypadku oliwy istotne, by produkt był pierwszego tłoczenia, pozyskiwany z całych owoców, a nie wytłoczyn. Tylko taki olej oliwkowy jest wartościowy dla organizmu – pod warunkiem, że jest też w odpowiedni sposób przechowywany i stosowany.

Oliwa extra virgin to przede wszystkim bogate źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych, szczególnie kwasu oleinowego (omega-9), witaminy E i polifenoli (uwaga, te występują wyłącznie w oliwie extra virgin!). Co to oznacza? Przede wszystkim wsparcie prawidłowego poziomu cholesterolu, profilaktyki miażdżycy oraz chorób serca i układu krążenia, a także niższe ryzyko chorób nowotworowych, dzięki niwelowaniu działania wolnych rodników.

Omawiając zalety regularnego spożywania oleju oliwkowego, należy wymienić także skwalen, który odpowiada za detoksykację organizmu, regenerację trzustki i poprawę jędrności skóry. Dlatego oliwa z oliwek extra virgin to obok oleju rzepakowego i lnianego najbardziej rekomendowany tłuszcz roślinny.

Smażyć na oliwie czy nie?

Zastosowanie oliwy zdaje się być oczywiste – jako olej nieschnący doskonale sprawdza się zarówno w celach spożywczych, jak i kosmetycznych. Podkreśla smak sałatek i dressingów oraz wyśmienicie smakuje z pieczywem. To jednak nie serwowanie jej na zimno budzi wątpliwości, a poddawanie oliwy obróbce termicznej – konkretnie smażeniu.

Część dietetyków i technologów żywności jest zdania, że jedynym słusznym sposobem serwowania oleju z oliwek jest podawanie go do dań na zimno, gdyż tylko w ten sposób dobroczynne substancje odżywcze nie ulegają utlenieni. Z kolei absolutni miłośnicy i sommelierzy oliwni nie odradzają smażenia na tym tłuszczu, ze względu na temperaturę dymienia, wynoszącą około 210 stopni Celsjusza. To o średnio 30 stopni więcej niż temperatura smażenia w warunkach domowych.

Trudno jednoznacznie rozstrzygnąć ten spór, dlatego najrozsądniejszym rozwiązaniem jest serwowanie oliwy na zimno oraz wykorzystywanie jej do krótkiego podsmażania dań w niskich temperaturach. W ten sposób zachowane zostaną zarówno drogocenne walory odżywcze tego śródziemnomorskiego specjału, jak i smakowe.

Jak przechowywać oliwę?

Po otwarciu olej oliwkowy jest zdatny do spożycia przez 8-10 miesięcy. Najlepiej trzymać go w suchym, nienasłonecznionym miejscu, ale też nie w lodówce, ze względu na wrażliwość na gwałtowne zmiany temperatur. W warunkach chłodniczych oliwa mętnieje, jednak jest to proces naturalny i odwracalny. Jej smak powinien być wyraźny, delikatnie pikantny i nieco gorzki – właśnie dzięki obecności cennych polifenoli – to znak, że oliwa jest świeża. Wedle upodobań i w ramach eksperymentu, warto dodać do butelki zioła i przyprawy, jakie jak: czosnek, rozmaryn, bazylia, papryczki chilli lub suszone pomidory. Olej w naturalny sposób konserwuje, a tak przygotowane oliwy smakowe znakomicie komponują się z potrawami kuchni greckiej, hiszpańskiej i włoskiej.

Oliwa extra virgin ze względu na tradycyjną uprawę oliwek i naturalny proces tłoczenia jest produktem segmentu premium, o cenie przewyższającej nawet kilkadziesiąt złotych za butelkę. Oliwa z oliwek Targroch to propozycja dobrej jakości, w cenie dostępnej dla każdego.

Składniki

Oliwa z oliwek najwyższej jakości powstaje metodą tłoczenia na zimno. Charakteryzuje się wysoką zawartością kwasów tłuszczowych Omega -3.

Zastosowanie

Oliwa z oliwek doskonale nadaję się do pieczenia, sałatek, przystawek i innych dań serwowanych na zimno.

Wartość odżywcza produktu

W 100 ml

W porcji 10 ml

%RWS* w 10 ml

Możliwe naturalne odchylenia.
*RWS – Referencyjne Wartości Spożycia przeciętnej osoby dorosłej (8400kJ/2000kcal).