
Abidin Tatlı ile Pazar Resitali 8

EVOO

''HAFIZALARINIZI TAZALEMEYE NE DERSİNİZ''

Abidin Tatlı®

**Researcher Writer
Degustation, Instructor And Degustator**

Extra Virgin Olive Oil **EVOO** Natürel Sızma Zeytinyağı

Birazda konuşalım mı?

İleri iterler,

Arkanıza bakarsınız,

Oda ne!

Yapayalnız kalmışsınız.

Aslında yapayalnızdınız!

Amaaaaa

Sahte yüzler ve sahte kalabalık arkanızda belki de yanınızda sanıyordunuz.

....

Her toplantıda Natürel Sızma Zeytinyağının her şeyini konuşuruz.

Tüccar ne kadar ucuza alır ne kadar pahalıya satarım derdinde.

Sanayici işlem hacmini artırıp daha çok nasıl kazanılır derdinde.

Tağışışçi atı almış Üsküdar'ı geçmiş, en çok sesi yükselenler ise en çok içerisinde geziyor.

Butikçi; 50- 200 tl/lt yağ satmaya çalışır ama 1-2 ton. Hepsi parpa olsa ne yapacak ki?

Üniversitede hocalar sırça köşklerinde,

Kamuda meslektaşlar şaşkın. Korku imparatorluğu ne zaman geçecek,

Eeeee...

İşte üç beş **Donkişot** üflüyor arada bir **SUR**'u

Biz 12 idi 15 di 20 idi konuşurken yıllardır rakiplerimiz nelerle uğraşıyor

Bakalım mı bir arşive;

Zeytinyağı markamızın yaşam damlası "Sağlıklı Natürel Sızma Zeytinyağı" adını verdiğimiz kategoriye düşmektedir. Yüksek seviyede Polifenoller içerdiği ve son dönemde yeni onaylanmış düzenleme olan "AB Sağlık Beyanı"na uygundur.

2012 yılında, Avrupa Birliği, Zeytinyağı Polifenoller ile ilgili aşağıdaki sağlık talebini onaylayarak bu kategorideki Zeytinyağlarına “**Hayatın Damlası**” ismini bilimsel bir kanıt olarak verdi.

Zeytinyağı **Polifenollerinin** tüketimi; kandaki lipitlerin, oksidatif strese karşı korunmasına katkıda bulunmaktadır.



ROP OF LIFE – HEALTHY – EVOO

Sağlıklı Sızma Zeytinyağı Nedir?

Bu özel zeytinyağı kategorisi oluşturuldu çünkü Zeytin Yağı'nın sağladığı Sağlık Faydaları ve bu konuda giderek artan araştırma ve kanıtların tüketiciye doğrudan aktarılması gerektiğine inanıyoruz. Günümüzdeki uygulamalar, bu şekilde yüksek bir Polifenol sayımı yaparak EVOO'lar ile Zeytinyağları arasında ayırım yapılmasına izin vermemektedir. Zeytin Çeşitleri, Zeytinyağı'ndaki Polifenollerin seviyesinde en önemli rolü oynamaktadır. Araştırmalar göstermiştir ki, hemen hemen tüm zeytin çeşitleri; Extra Virgin Olive Oil üretebilmektedir. Ancak bu zeytin çeşitleri içinde, çok yüksek seviyelerde Polifenoller (yaklaşık 300 mg / kg) olduğu kanıtlanmış sadece birkaç tane zeytin çeşidi vardır; Koroneiki (Yunanistan), Coratina (İtalya) ve Cornicabra (İspanya) bunlardan bazılarıdır. Geleneksel olarak düşük Polifenol sayımı olan çeşitler ise; Arbequina (İspanya) ve Sevillano (ABD) dur.

Sağlıklı EVOO için Polifenoller Aralığı

Mevcut kabul edilen standartlar, ele almaya çalıştığımız istisnai Zeytinyağı kategorilerini tanımlamada yetersizdir. Zeytin Çeşitliliği, Arazi, Hava, Hasat ve Öğütme uygulamalarının Polifenol seviyelerini etkilediği göz önüne alındığında, Zeytinyağlılarından sağlık bakımından fayda sağlayabilmek ve AB Sağlık Beyanı'na uygun kalitede olması için tüm Ekstra Sızma Zeytin Yağ (EVOO) 'ları yüksek seviyede Polifenollere sahip olması gerekmektedir. Araştırmalar, Sızma Zeytin Yağı'nın 50 - 800 mg/ kg arasında değişebilen bir Doğal Polifenol seviyesine sahip olduğunu göstermiştir. Ortalamada, EVOO'lar (en yüksek kaliteli zeytinyağı) 100-250 mg / kg polifenol içeriğine sahiptir.

Olive Oil Category	Polyphenols
Dro of Life (2012)	554 mg/kg
Healthy EVOO	≥250 mg/kg
EVOO	100 – 250 mg/kg
Virgin Olive Oil	50 – 100 mg/kg
Olive Oil	0 – 50 mg/kg

Zeytinyağındaki Polifenol seviyesi Avrupa Birliği Sağlık Beyanına uygun (300 mg/kg civarında) Sızma Zeytinyağı, **Sağlıklı Extra Virgin Olive Oil** diye adlandırılır.

Polifenoller ve Acılık

Polifenoller Zeytinyağındaki acı ve keskin lezzetleri beraberinde getirir, zeytinin ağaçtan alınamaması ve yenilmesinin temel nedenlerinden biri de acı olmasıdır. Polifenoller, meyve henüz yeşil iken, zeytin meyvesinde en yüksek seviyededirler ve eğer bu zeytini ağaçtan tatmayı denerseniz, en yüksek seviyedeki acılığı fark edebilirsiniz. Zeytin tamamen olgunlaştıkça ve ağaçtan düştüğünde daha acı olur. Bu nedenle, yüksek seviyede polifenollere sahip zeytinyağlarının tadının daha fazla acı olması bu durumun nedenini daha net açıklamaktadır.

Taste	Polyphenols
Very Bitter	≥410 mg/kg
Bitter	340-410 mg/kg
Lightly Bitter	220 – 340 mg/kg
Non Bitter	≤ 220 mg/kg

Dünyadan Sağlık İddiaları

Amerika Birleşik Devletleri'nde, Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) 2004 yılında Zeytinyağı ile ilgili aşağıdaki sağlık talebini onaylamıştır:

Pek çok epidemiyolojik, biyokimyasal, farmakolojik çalışma zeytinyağı bileşenlerinin oksidatif stresin neden olduğu hastalıklarda etkili olduğunu göstermiştir. Zeytinyağının özellikle kalp sağlığı üzerine etkileri bilinmektedir ve bu yüksek oranda içerdiği tekli doymamış yağ asitlerine bağlanmaktadır. FDA (Food and Drug Administration), 72 klinik çalışma sonucunda 2004 yılında zeytinyağı etiketlerinin üzerine iki yemek kaşığı (23 g) günlük zeytinyağı tüketilmesinin içerdiği tekli doymamış yağ asitlerinden dolayı koroner kalp hastalıkları riskini azaltacağı şeklinde bir ifade konulmasına izin vermiştir (Anon, 2004). Ancak zeytinyağı antioksidan aktivite, iltihaplanmayı önleme, kolesterol ve kan basıncını düşürme gibi farklı etki mekanizmaları ile çeşitli hastalıkların oluşumunda rol alan patolojik proseslerde etkili olan farklı bileşenlerden oluşmaktadır. Bu olası faydayı elde etmek için zeytinyağı, benzer miktarda doymuş yağın yerini almakta ve bunu günlük tükettiğimiz toplam kalori miktarını arttırmadan sağlamaktadır.”

Ne dersiniz?

Şapkayı önümüze koyup biraz düşünelim mi?

Saygılarımla,

<http://www.thegreekoliveestate.com/healthy-evoo/>