

Maslinovo ulje

Proizvodnja maslinovih ulja

Maslina je kvrgavo i razgranato drvo koje može biti staro i više stotina godina, listovi su tamno zelene boje.



Plod maslina sadrži mesnato uplođe puno ulja, a u nutra sadrži košticu koja je isto tako bogata sa uljom samo sa nešto manjom kvalitetom. Boja ploda masline ovisi o vremenu berbe. Neke masline se beru još nezrele i zadržavaju svoju zelenu boju, dok druge se puštaju da u potpunosti sazriju i poprime svoju crnu boju. Maslina bez prethodne obrade ima gorak okus.

Maslinovo ulje se proizvodi procesom hladnog ili toplog prešanja ploda masline. Masline se nakon branja prethodno se gnječe, dobivenu smjesu prešamo kako bismo dobili ulje. U obradi masline postoje razne tehnologije. Neke od metoda koriste se višestruko (višestruko prešanje) kako bi se dobilo što veća količina ulja. Ulje je žuto-zelene boje i blago gorkastog okusa vrlo ugodna mirisa.

Sastojci maslinovog ulja

Maslinovo ulje u sebi sadrži: karotenom (koje sprječava da ulje oksidira ili užegne), lecitinom (prirodnim antioksidansom koji stimulira metabolizam masnoća, šećera i bjelančevina), polifenola (antioksidansi) i esencijalnih vitamina A, D i K te vitamina E te klorofilom.

Maslinovo ulje u kuhinji

U hladnim jelima koristi se kao dodatak kod [ribljih](#), [mesnih jela](#) i povrtnih [salata](#), te [namaza](#). Sastojak je i [tijesta](#) za pizze, pogače i kruh.

Koristi se u marinadama i [salatnim preljevima](#). U toplim jelima koristi se kao dodatak rižotu, [juhama](#), svim vrstama tjestenine, ragua i drugih mesnih [umaka](#).

Maslinovo ulje se flašira i tako izlazi na tržište.

[Dimna točka](#) maslinovo ulje hladno prešano 130°C - 175°C

Podjela maslinovih ulja po kvaliteti

- Extra vergine ili ekstra djevičansko maslinovo ulje dobiveno je metodom gnječenja nakon prvog prešanja, kiselost ne prelazi 1%, najbolja ulja sadrže manje od 0,5% masnih kiselina.
- Vergine ili djevičansko maslinovo ulje dobiveno metodom gnječenja nakon prvog prešanja slabijeg ploda masline, sadrži 2 % masnih kiselina.
- Maslinovo ulje se dobiva miješanjem [rafiniranog](#) biljnog ulja i određene količine ekstra djevičanskog ulja koja služi poboljšanju boje i okusa, a kiselost ovako proizvedenog ulja je oko 5 %, masnih kiselina.

- Sansa ulje (olio di sansa) maslinovo ulje dobiveno kemijskim izdvajanjem iz krutih ostataka ploda masline nakon tiještenja. Ovako proizvedeno maslinovo ulje je slabije kvalitete, ali se može koristiti za prženje, a kiselost mu prelazi 6 % masnih kiselina.

Najzdravije ulje je extra vergine jer se proizvodi jednostavnim prešanjem i filtriranjem zdravih maslina.

Maslinovo ulje u medicini

List maslina krije brojna ljekovita svojstva. Poboljšava stanja uzrokovanim mikrobima (upala pluća, tuberkuloza, gonorea, gripa, hepatitis B itd.).

Maslinovo ulje, smanjuje kolesterol, rizik od ateroskleroze, sprečava oksidaciju masti u tijelu, štiti od nekih vrsta raka, sprečava nastanak žučnog kamenca, čira na želudcu i dvanaesniku.

Žene koje konzumiraju svakodnevno maslinovo ulje dokazano je da znatno smanjuje rizik dobivanja raka dojke. Isto tako uspješno otklanja žgaravicu.

www.moja-kuhinja.com