MAKALE

Akdeniz Diyetinin Esaslı Besini Natürel Sızma Zeytinyağı



Dr. Francisco Lorenzo TAPIA

Zeytinyağı Akademisi,
İspanya Temsilcisi,
MÁLAGA- ESPAÑA

Ekstra saf zeytinyağı (EVOO) sağlıklı yaşam tarzının öne çıktığı yiyecekler ve mutfakla ilgili sayısız teknikler aracılığıyla, sayısız gastronomik kullanımları daha renkli, sağlıklı ve Akdenizli hale getiren bağlantıdır.

Dünya çapında binden fazla zeytin ağacı çeşidinin varlığı daha çok çeşitli ve yönlü, sağlıklı, yenilebilir yağa sahip olabileceğimiz anlamına gelir. EVOO'ların bu büyük çeşitliliği ve temel olumlu özelliklerinin (meyveli, acı ve baharatlı) çoklu kombinasyonları hem çiğ hem de ocakta pişirmede bize sonsuz organoleptik çok yönlülük sağlar.

Hep aynı şarabın tadını çıkarmak ne kadar da sıkıcı olurdu! Zeytinyağı dünyasında Akdenizli kardeşinde olduğu gibi kapsamlı tarif kitabını "uyumlandırmak" için birçok olasılık vardır, mümkün olan her zaman en iyi kalite gerçek zeytin suyu sızma zeytin yağı için bahse girmek gerekir.

Mare Nostrum ile yıkanan herhangi bir ülkenin yemek kitaplarındaki tariflerin içeriğini dikkatlice inceleyerek, zeytinyağının tariflerin çoğunda sistematik olarak tekrarlanan bir gıda olduğunu doğrulayabiliriz. Bu, Türkiye, Filistin, İsrail, Yunanistan, Fas, Tunus, İtalya veya İspanya kadar farklı ve uzak yerlerde doğrulanabilir; ama Akdeniz'in ortak bağı var. Zeytinyağı hiç şüphesiz Akdeniz mutfağının bel kemiğidir.

Marco Gavio Apicio'nun (S.I.S.) yazdığı Re Coquinaria kitabında, Roma dönemine ait tariflerin muhteşem bir derlemesini bulabiliriz ve toplamda neredeyse beş yüz tarifte üç yüzden fazlasında zeytinyağı bu tariflerin hazırlanmasında önemli bir rol oynamıştır: ister kızartma ister güveç ya da şekerlemede veya bir yemeğin tamamlayıcısı olarak…

En iyi tariflerinin temelinde zeytinyağı ya da faydasını her zaman savunduğu yeşil zeytine yer bulmuştur. Apicio, "Günde 9 zeytin yiyen insan her türlü musibeti yenebilir" dedi. Hatta bize "Ağaçtan toplanan zeytinleri zeytinyağına batırarak, her an yeşil yağ elde edebilmek için mükemmel durumda muhafaza etmek" için dahiyane bir tarif bıraktı.

İspanyol edebiyatının muhtemelen en önemli eseri olan Miguel Cervantes'in Quiote adlı eserinde zeytinyağı, yalnızca biri mutfakla ilgili olan 10'a yakın alıntıda yer almaktadır. İşte o zaman, Akdeniz'de zeytinyağıyla bağlantılı kültürel ve gastronomi festivallerinden birinde mutlu bir şekilde yer alan mütevazi bir tarifle bizi şaşırtıyor. Bu durumda, bizi doğrudan Rondels'in Casarabonela'sının Fiesta de'sine götürür; bu eski kutlamada, katılımcılara zeytin ağacının sıcak ve tatlı ateşiyle yapılan sızma zeytinyağında kızartılmış olağanüstü börekler ikram edilir. Apicio (S.I AD), kızartmanın bu olağanüstü ve sağlıklı mutfak hazırlığını zaten "balık ve sebzeler gibi farklı ürünler için bir zeytinyağı banyosuna daldırma" olarak tanımlamıştır.

Ne yazık ki zamanın geçmesiyle birlikte, belki de ihmal veya cehalet nedeniyle, kızartmada zeytinyağının yerini o kadar da sağlıklı olmayan diğer ithal bitkisel yağlar aldı. Çok sayıda bilimsel çalışmanın zeytinyağıyla kızartmanın daha ucuz, daha sağlıklı ve daha iştah açıcı olduğunu doğrulamasına rağmen, EVOO ve sofralık zeytinlerin Akdeniz kırsalının temel ekonomik dayanaklarından birini oluşturduğunu ve buna harika sağlıklı özelliklerini eklediğimizde karar netleşir. Restoran işletmecileri ve tüketiciler için bu görevlerde her şey eğitimden geçer.

Endülüs'te (11. yüzyıl) Cordovalı bir doktor olan İbni Rüşd de Tıbbi Ansiklopedi'sinde zeytinyağıyla kızartmadan haklı olarak bahsetmiştir: "En iyi yumurtalar tavuklardan elde edilenlerdir. Zeytinyağında kızartıldıklarında çok iyidirler, çünkü yemekler yağla tatlandırıldılarsa çok besleyicidir, ancak yağ yeni, az asitli ve zeytinden yapılmış olmalıdır.

Çeviri
Yavuz Selim Tatlı
Ankara

Alptuğ Tatlı
Roma / İtaly

Natürel Sızma Zeytinyağının insan sağlığı için en büyük gücü, benzersiz kimyasal bileşiminden gelir; oleik asidin (tekli doymamış yağ asidi) öne çıktığı yağ asitleri (sabunlaştırılabilir fraksiyon) açısından zengin; çok heterojen kimyasal yapıya sahip ve ana organoleptik özelliklerini (aromalar ve tatlar), kimyasal kararlılığını ve önemli bir dizi sağlıklı özelliğini tanımlayacak olan bazı karmaşık bileşiklerin (sabunlaştırılamaz fraksiyon) mevcudiyeti ile birlikte.

21. yüzyılın yeni mutfağı, geleneksel yemek pişirmenin temellerini tatlar, aromalar ve dokular dünyasının sürekli keşfi ile birleştiriyor. Bu anlamda bazı şefler yıllarını tüm hazırlıklarına gastronomik değer vererek harcamış ve yemek yiyenlere sağlık sağlamayı savunmuştur. Bunlardan biri, "EVOO Şefi" olarak bilinen Daniel García Peinado: "Benim felsefem, davranışlarını analiz etmek ve işlevselliklerini görmek için EVOO'nun gastronomi ve yemek pişirme araştırmaları etrafında dönüyor, belirli türdeki sızma zeytinyağının tariflerdeki davranışlarını test ediyor, onlara farklı ısıl işlemleri ve teknikler sağlıyor. EVOO'yu mutfakta doğru şekilde kullanmak için yönergeler oluşturarak bozulmasından kaçınmaya çalışıyorum". Her şey, yiyeceklerin besinsel bütünlüğünü en iyi koruyan ve daha fazlasını sağlayan, yemek yiyenlere gastronomik zevk veren mutfak tekniğini aramak için olur.

Loire Nehri'ni doğal bir sınır olarak alarak gastronomik olarak dünyayı ikiye bölen Miguel de Unamuno'nun bilge yansımasını takip edelim. "Kuzeyde tereyağıyla yemek yapan sarışın adamlar var, onlar Eskimolar. Güneyde zeytinyağıyla yemek pişiren küçük, karanlık adamlar yaşar, onlar tanrıdır." Olağan mahsullerin (meyve ağaçları, sebzeler, tahıllar…) hüküm sürdüğü ve EVOO'nun şüphesiz aromaların, tatların ortak ipliği olduğu Akdeniz çevremize, dağların diyarına, verimli ovalara, rüya manzaralarına ve gastronomimizin sağlığı için bahse girelim.



Extra Virgin Olive Oil, A Based Food of The Mediterranean Diet

Extra virgin olive oil (EVOO) is, without a doubt, the link between the foods of this healthy lifestyle where it stands out, for its innumerable gastronomic uses through infinite culinary techniques, making the elaborations ▸







more colorful, nutritious, healthy and Mediterranean.

The presence of more than a thousand known varieties of olive trees worldwide means that we can have the most varied versatile and healthy edible fat of all. This great diversity of EVOOs and the multiple combinations of its main positive attributes (fruity, bitter and spicy), allow us infinite organoleptic versatility in cooking, both raw and onthe stove.

How boring it would be to "enjoy" only the same wine! In the world of olive oil, as it happens with its Mediterranean brother, there are multiple possibilities with which to "harmonize" our extensive recipe book, having to bet whenever possible, for the best quality, the true olive juice, olive oil extra virgin.

By carefully studying the ingredients of the recipes in cookbooks from any country bathed by the Mare Nostrum, we could verify that olive oil is a food that is systematically repeated in most preparations. This can be verified in places as different and distant as Turkey, Palestine, Israel, Greece, Morocco, Tunisia, Italy or Spain; but that have the common bond of the Mediterranean Sea. It is, without a doubt, the backbone of the Mediterranean diet.

In the book Re Coquinaria by Marco Gavio Apicio (S.I AD) we can find a magnificent compilation of recipes from Roman times and a total of almost five hundred, in more than three hundred, olive oil played a key role in their preparation, whether it was a frying, a stew, in confectionery or in finishing a dish. At the base of his best recipes, he always found a place for olive oil or green olives, of which he always defended their great benefits". Apicio said: "with 9 olives a day, man can overcome any calamity". He even left us an ingenious recipe to "preserve the olives collected from the tree in perfect condition, submerging them in olive oil, to be able to produce green oil at any time."

In what is possibly the most significant work of Spanish literature, the Quiote by Miguel Cervantes, olive oil appears in up to 10 citations, only one of which is of a culinary nature. It is then that he amazes us with a humble recipe that is happily present in one of the cultural and gastronomic festivals linked to olive oil in the Mediterranean; "[…] and two oil cauldrons larger than those of a dye were used to fry things of dough, which with two brave shovels took them out fried and plunged them into



another cauldron of prepared honey that was there." (II-20). In this case, it takes us directly to the Fiesta de of Rondels' Casarabonela, an ancient celebration in which attendees are treated to exceptional fritters fried in extra virgin olive oil made with the warm and sweet fire of the wood of olive. Apicio (S.I AD) already defined this exceptional and healthy culinary preparation of frying as "immersion in an olive oil bath, for different products such as fish and vegetables".

Unfortunately, and with the passage of time, olive oil has been supplanted in frying, perhaps due to neglect or ignorance, by other types of not so healthy imported vegetable fats. And this, despite the fact that multiple scientific studies have confirmed that frying with olive oil is cheaper, healthier and more appetizing. If we took into account that EVOO and table olives constitute one of the main economic pillars of the Mediterranean countryside and to this, we added their great healthy properties, the decision would be clear. Everything goes through training in these tasks for restaurateurs and consumers.

Averroes, a Cordovan doctor in Al-Andalus (11th century), also rightly spoke about frying with olive oil in his Medical Encyclopedia: "the best eggs are those from chickens. When fried in olive oil, they are very good, since things when seasoned with oil are very nutritious, but the oil must be new, with little acidity and made from olives. It is generally a very suitable food for man.

The great strengths of Extra Virgin Olive Oil for human health derive from its unique chemical composition; rich in fatty acids (saponifiable fraction), where oleic acid (monounsaturated fatty acid) stands out; together with the presence of some complex compounds (unsaponifiable fraction) of very heterogeneous chemical structure and that will define its main organoleptic characteristics (aromas and flavors), its chemical stability and an important set of healthy properties.

The new kitchen of the 21st century combines the foundations of traditional cooking together with a continuous exploration of the world of flavors, aromas and textures. In this sense, some chefs have spent years giving gastronomic value to all their preparations and advocate providing health to their diners. One of them, Daniel García Peinado, known as the "EVOO Chef": "My philosophy revolves around EVOO research in gastronomy and cooking, testing the behavior of certain types of extra virgin olive oils in recipes, providing them with different heat treatments, techniques... to analyze their behavior and see their functionality. I try to avoid its degradation by creating the guidelines to use EVOO correctly in the kitchen". Everything happens to look for the culinary technique that best preserves the nutritional integrity of food and provides greater gastronomic pleasure to diners.

Let us follow the wise reflection of Miguel de Unamuno who, with the Loire River as a natural border, gastronomically divided the world in two. "To the north there are blond men who cook with butter, they are Eskimos. To the south live small, dark men who cook with olive oil, they are gods". Let us bet on our Mediterranean environment, land of mountains, fertile plains, dream landscapes, where the usual crops (fruit trees, vegetables, cereals...) prevail and where EVOO is, without a doubt, the common thread of aromas, flavors and health of our gastronomy. ■