

Zeytinyağı: Bir Gurme Rehberi

**Bilinmesi Gerekenler,
Dođrular ve Kalite
Kriterleri**

Doğru bilinen yanlışlar ve
gerçek 'sıvı altın'ın anatomisi
üzerine bir inceleme.



Kaliteyi Anlamak: Üç Duyusal Kriter



1. Aroma

Kokladığınızda taze meyve, çimen veya yeşillik kokusu almalısınız. İyi yağ, tekrar tekrar koklama isteği uyandırır.



2. Yakıcılık

Yutulurken boğazda bir yanma hissetmek iyidir. Bu, zeytinyağını şifalı kılan fenollerin canlı olduğunun kanıtıdır.



3. Burukluk

Dilinizde zeytine özgü o karakteristik burukluğu hissetmeniz gerekir.

Gerçek Saf Zeytinyağı Nedir?



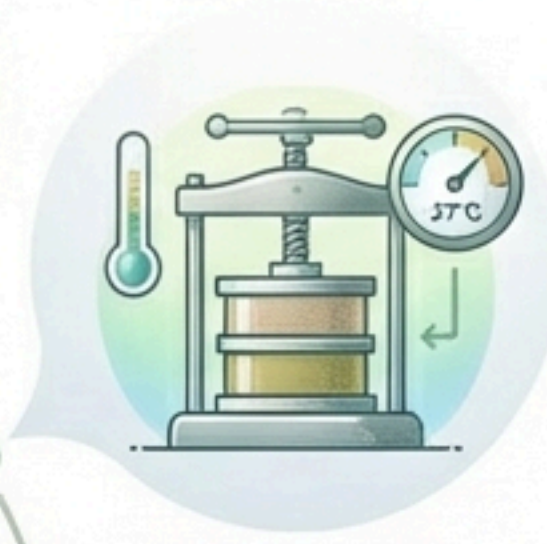
Tek Bahçe

Farklı bahçelerin ürünleri karıştırılmaz; tek bir kaynağın en sağlıklı zeytinlerinden elde edilir.



Katkısız

Hiçbir enzim veya kimyasal karışım içermez.



Soğuk Sıkım

Isı maksimum 27°C'dir. Asla ısı işlem görmez.



Doğal Yöntem

Sadece mekanik yöntemlerle, zeytinin öz suyunun çıkarılmasıdır.



Hasat Zamanı ve 'Alaca' Sırrı

En lezzetli yağ, zeytin yeşilden pembeye dönerken, yani tam "Alaca" döneminde toplanan zeytinden elde edilir.

- ✓ **Elle Toplama:** Ağacı zedeleyen makineler yerine el işçiliği.
- ✓ **Toprak Teması Yok:** "Dip zeytini" (yere düşenler) asla sızma yağa karıştırılmaz; bunlar sabun üretiminde kullanılır.
- ✓ **Delikli Kasa:** Oksidasyonu önlemek için sentetik çuval değil, hava alan delikli kasalar kullanılır (maksimum 25-30 kg).



Sıkım Süreci: Hız ve Isı Kontrolü



1. Hızlı İşlem

Zeytinler toplandıktan sonra en kısa sürede sıkıma girmelidir.



2. Yıkama ve Kırma

Huni havuzlarında yıkanan zeytinler kırılarak hamur haline getirilir.



3. Malaksör (Yoğurma)

Kapalı sistem, <math><30^{\circ}\text{C}</math>, 45 dk. Biyofenoller bu aşamada açığa çıkar.



4. Doğal Çökeltme

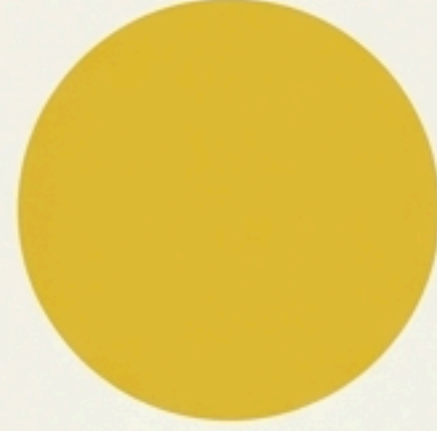
Sıkılan yağ hemen şişelenmez, tortunun doğal yolla dibe çökmesi beklenir.

Etiketini Okumak: Yağ Çeşitleri



Erken Hasat

Zeytinler henüz yeşilken toplanır. Daha az yağ çıkar ama aroma ve polifenol (sağlık) değeri çok yüksektir. Kahvaltı ve salatalar için idealdir.



Riviera

%80-90 oranında rafine edilmiş (işlenmiş) yağa, %10-20 oranında natürel yağ eklenmesiyle elde edilir. Besin değeri düşüktür.



Rafine Yağ

Yüksek asitli ve kötü kokulu yağların, 220°C'de ısı işlem ve kimyasal süreçlerle (nötralizasyon) 'yenebilir' hale getirilmesidir.



Efsane ve Gerçek: Asit ve Yakıcılık

YANLIŞ BİLİNEN

"Yağ boğazımı yakıyor,
asidi yüksek olmalı."



GERÇEK

Yakıcılığın asitle ilgisi yoktur. O yakıcılık, Akdeniz diyetinin temeli olan **Fenol Bileşiklerden** gelir.

Su katılmış veya sıcak sıkım yapılmış yağlarda bu yakıcılık kaybolur.



Yanma hissi = Sağlık ve Lezzet

Kalitenin Bedeli ve Ekonomisi



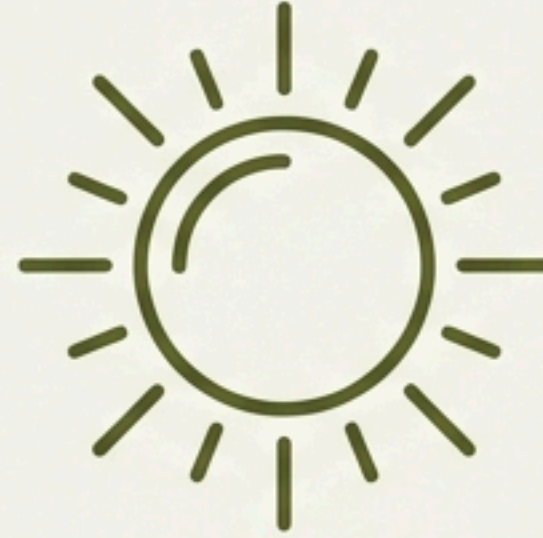
- **Neden Değerli?** Erken hasat üretimde zeytin miktarı çok, yağ verimi düşüktür.
- **Kullanım Ekonomisi:** Zeytinyağı ısındığında hacmi genişler. Yemeklerde diğer yağlara göre çok daha az (1-2 yemek kaşığı) kullanmak yeterlidir.
- **Önemli Uyarı:** Yol kenarlarında, güneş altında plastik şişelerde satılan ucuz yağlar genellikle tağşiş (karışım) veya kusurlu yağlardır. “Zeytinyağı kokuyor” denen o ağır koku, aslında bozulmuş yağ kokusudur.

Zeytinyağının Üç Düşmanı



ISI

Serin yerde saklanmalıdır.
Sıcaklık nefaseti bozar.



IŞIK

Yağa rengini veren
Betakaroten güneş ışığıyla
azalır. Doğrudan ışık
görmemelidir.



OKSİJEN

Hava ile temas oksidasyonu
(ransid kusuru) hızlandırır.
Ağız mutlaka kapalı
tutulmalıdır.

Saklama Koşulları ve İdeal Kaplar

İYİ SAKLAMA



İdeal Kaplar: Koyu renkli, dar boyunlu cam şişeler, laklı tenekeler veya paslanmaz çelik tanklar.

KÖTÜ SAKLAMA



Riskli Kaplar: Şeffaf plastikler, temizliği zor olan toprak küpler (mikroorganizma riski).

İpucu: Pompa Kullanmayın!

Pompalar yağın içine hava basarak peroksit değerini yükseltir ve yağı bozar.

Sıkça Sorulanlar: Renk ve Donma



Donma Olayı

“Zeytinyağım donuyor, bozuk mu?” Hayır. Saf zeytinyağının buzdolabında donması normaldir ve kalitesini etkilemez.

Renk Yanılgısı

Renge bakarak kalite anlaşılmaz. Zeytinin cinsine ve hasat zamanına göre renk değişebilir.

Mutfakta Kullanım: Pişirme ve Kızartma



Kızartma Efsanesi

Zeytinyağı ile kızartma yapılabilir. Ege mutfağının asırlık geleneği budur ve yağ ısıya dayanıklıdır.

Pro-Tip: Çiğ Ekleme Tekniği

Sebze yemeklerinde alıştığınız lezzeti yakalamak ve besin değerini korumak için; pişerken az miktar yağ koyun, asıl miktarı yemek piştikten sonra **çiğ** olarak ekleyin. Canlı enzimlerden bu şekilde faydalanırsınız.

Tadım Sözlüğü

OLUMLU (Arananlar)

- Meyvemsi (Fruity)
- Badem (Almond)
- Çiçeksi (Flowery)
- Kekremsi / Hafif Acı

OLUMSUZ (Kusurlar)

- Küf / Rutubet (Havasız kalmış zeytin)
- Şarapsı / Sirkemsi (Fermentasyon)
- Metalik (Metal teması)
- Ransid (Okside olmuş / Bayat)
- Karasu / Topraksı



Tabağın Ötesinde: Şifa ve Bakım



- **Bebek Bakımı:** Konak tedavisinde, cilt nemlendirmede ve kabızlıkta güvenle kullanılır.
- **Kişisel Bakım:** %100 saf zeytinyağı sabunu (saç ve cilt için), sabahları ağız gargarası (oil pulling).
- **Sağlık:** Boğaz ağrısı, farenjit ve mide rahatsızlıklarında doğrudan içilebilir.

Bilinçli Tüketicinin Altın Kuralları



1. ****Güvenilir Üretici***: Daimi güvенеbileceğiniz bir butik üretici bulun.
2. ****Toplu Alım***: Yıllık tüketiminizi hesaplayıp hasat döneminde toplu alın (Raf ömrü 18 aydır).
3. ****Doğru Saklama*** Isı, ışık ve havadan koruyun.
4. ****Tadım***: Yakıcılıktan ve burukluktan korkmayın; onlar sağlığın tadıdır.



**Organik Erken Hasat Soğuk Sıkım
Zeytinyağı – Ayvalık 0,6 Asit – 500 ML**



**Ziyafet Organik Naturel
Sızma Zeytinyağı – 500 ML**



**Ziyafet Organik Naturel
Sızma Zeytinyağı – 5 LT**



**Ziyafet Organik Naturel
Sızma Zeytinyağı – 500 ML**



**Ziyafet Naturel Sızma
Zeytinyağı – 500 ML**

Şubelerimiz

Karaköy

Arap Camii Mahallesi Fermenciler Caddesi
No:19 Karaköy Beyoğlu / İstanbul

Büyükçekmece

Mimaroba Mahallesi Fatih Caddesi Akdoğan
Sokak No:2/1 Büyükçekmece / İSTANBUL



+90 212 511 65 44 - 45



ziyafetgida.com



WhatsApp

+90 535 965 88 59

