

---

# Oliwa z oliwek - info

Dodano: 2000-08-11 00:00:00  
Zmodyfikowano: 2006-07-17 15:13:00  
Język: Polski  
Odwiedzono: 7022 razy.

Gatunkowo lepsza jest ta oliwa która jest gatunkowo lepsza...

Generalnie drugie tłoczenie daje oliwe jasnieszka i gorsza - o mniej zdecydowanym smaku. Ale najjasniejsze oliwy pierwszego (zimnego) tłoczenia mogą być jasnieszka od najciemniejszych gatunków drugiego tłoczenia.

## Zastosowanie

- pierwsze tłoczenie (Extra Vergine) raczej na surowo,
- drugie tłoczenie - głównie na patelnie.

## Darek

From: ladzk@ite.waw.pl (Dariusz K. Ladziak)

W Grecji słyszałem, że najlepsza ta z Krety.

Pozdrawiam

Tomek Niemiec

From: "Tomasz Niemiec" <taniemiec@zigzag.pl>

Ja ostatnio w sklepie spotkałem oliwe z oliwek z napisem Vergine i z takim samym po polsku a kolor miała bardziej przypominający olej słonecznikowy z lekkim odcieniem zieleni widzianym jedynie pod światło. To zwykle oszustwo (ta oliwa).

Generowanie im ciemniejsza tym lepsza. Ważny jest też zapach ale tego się nie da stwierdzić bez otwierania - a szkoda bo dobra oliwa z oliwek tak poznać najłatwiej.

Pozdrawiam.

Lechu

From: lechu@NIE.ZNOSZE.SPAMU.ii.uj.edu.pl (Leszek(Lechu) Marmon)

Dorzuć moje 3 grosze na temat oliwy z oliwek.

Kupuje oliwe w jasnych butelkach, żeby zobaczyć kolor. Do salaty, chleba focaccia i w ogóle do bezpośredniego spożycia kupuje jak najbardziej zielona w kolorze, i musi być Extra Virgin, pierwsze tłoczenie.

Do smażenia może być jasnieszka, lub żółta, ale też dobra w smaku.

W lodowce mam butelkę z dobrą oliwą, w której pływają kawałki czosnku. Te oliwe używam do smażenia ryb, salaty, lub bezpośrednio na ugotowany makaron.

Mam również oliwe, w której pływają kawałki ostrej papryczki. Te używam do smażenia jajecznicy, meksykańskiego jedzenia, lub do salaty.

Muszą te oliwy być w lodowce, żeby się nie popsuly.

Jeśli chodzi o rodzaj, to kup kilka w małych butelkach, porównaj smaki za pomocą maczania kawałeczka chleba w oliwie, i tę, która smakuje najlepiej, kup w większej ilości.

---

Dobra oliwa sie nie psuje i nie jeliczeje. Dobra oliwa jest rowniez swietnym prezentem dla smakoszy, jak dobre wino.

Magdalena

From: magdalenab@aol.com (MagdalenaB)

Polecam Tez wlozyc do butelki kilka gram Rozmarynu.....taka oliwa z miesem jest po prostu boska...

Pozdrawiam

Szaman

From: "Szymon Niemiec" <szaman@zigzag.pl>

Oliwa z oliwek jest produktem bardzo wrażliwym na światło, wysoka temperatura, powietrze i wilgotność. Dlatego powinno się przechowywać w pomieszczeniach chłodnych (nie w lodówkach!!!!) suchych z daleka od źródeł ciepła. Kolor, zapach i smak zależy od klimatu okolic, typu uprawy, przerobki itd.

Dobrej jakości oliwa powinna mieć kolor zielono-oliwkowy do żółto-zielonego a zapach powinien przypominać świeży owoc (w Polsce trochę trudno) smak powinien być przyjemny lekko gorzkawy, może lekko szczytać w gardło, kolor powinien być przezroczysty.

Są odmiany z Ligurii, Toskany, Abruzzo, że są metne co nie znaczy że są złe. Można by o tym mówić dużo więcej. Najważniejsze, żeby była spożywana na surowo do sałatek, pizzy, mięsa itd.

Smażenie na oliwie z oliwek to profanacja! Rozmaryn, czosnek albo pikantna papryczka to popieram wspaniale.

Terry

From: "Hacker" <102715nospam@ticino.com>

Smażenie na oliwie z oliwek to nie profanacja! Bez przesady. Bardzo wysokiej jakości oliwy rzeczywiście szkoda do smażenia lub gotowania, ale poza tym oliwa daje dużo smaku przygotowywanym a niej potrawom.

Na czym innym oznaby zrobić np. dobry sos do spaghetti? Świetna do smażenia i gotowania jest też mieszanka oliwy z masłem, często stosowana w kuchni włoskiej.

Władysław

From: wlos@tele.com.pl (Władysław Los)

Do kupionej oliwy można wrzucać kilka ząbków czosnku w całości lub świeżą papryczkę. Najlepiej używać małych słoiczek. W ten sposób można mieć zapas różnych rodzajów oliwy. Oczywiście musi oliwa postać chociaż parę dni żeby naciągnęła smaku.

Do smażenia najlepiej używać oliwę słonecznikową albo kukurydzianą.

Przygotowanie potraw 1/2 margaryny i 1/2 oliwy też dobre, często przygotowuje potrawy w ten sposób.

Terry

From: "Hacker" <102715nospam@ticino.com>

Oleje roślinne zawierają tłuszcze nienasycone. Mają one korzystny wpływ na zdrowie w odróżnieniu od tłuszczów nasyconych (zwierzęcych) Jest jedno ale. W trakcie obróbki cieplnej tłuszcze nienasycone

---

utleniaja sie i powstaja szkodliwe nadtltenki,ktore moga bardziej zaszkodzic od tluszczow zwierzecych. Na szczescie podatnosc na utlenienie zalezy od tego czy sa to tluszcze jedno czy wielonienasycone, Tluszcze jednonienasycone utleniaja sie duzo trudniej i lepiej znosza temperature.

Oliwa z oliwek oraz olej rzepakowy maja najwiecej tluszczow jednonienasyconych i dlatego sa najlepszymi tluszczami do smazenia. Nie wyklucz to ich zastosowania jako olejow surowych, sa rowniez bardzo dobre. Natomiast oleje arachidowy,slonecznikowy, itp sa tluszczmi wielonienasyconymi i ich smazenie tworzy z nich "trucizny". Sa cennym uzupelnieniem diety w postaci surowej.

Wniosek:oliwa z oliwek nadaje sie do wszystkiego i jesli kogos stac to wskazane jest uzywanie jej do smazenia.(nie musi to byc ta najlepsza olwa) Innym olejem do smazenia jest olej rzepakowy niskooerukowy.

Reszta tylko na surowo.

From: arekpe@mp.pl (Arek Pekala)

Rzeczywiscie, oliwa metnieje w lodowce, ale poniewaz te smakowe oliwy uzywam albo do smazenia, albo do salaty w polaczeniu z octem, wiec sie nie przejmuje.

Oliwa z lodowki robi sie klarowna, gdy dojdzie do temp. pokojowej.

Natomiast oliwe do bezposredniego spozycia trzymam w szafce.

Magdalena

From: magdalenab@aol.com (MagdalenaB)

Aby miec dobrą oliwkę nalezy obrac zabki czosnku ze skory i w calosci wrzucic do szklanego naczynia ze szczelnym przykryciem, zalac oliwa. Najpierw ten czosnek bedzie plywal po wierzchu, ale po pewnym czasie nasiaknie oliwa i opadnie na dno.

Oliwa ta musi byc w lodowce, bo kto wie, jakie diabelstwa na tym surowym czosnku narosna w temp. pokojowej.

Ja uzywam malej butelki z korkiem, szeroka szyjka.

Papryczki pocielam na kawalki, bo chcialam, zeby szybciej "naciagnely", i tez trzymam w lodowce. Ta oliwa z papryczkami zrobila sie po jakims czasie bardzo ostra, i uzywam jej w niewielkich ilosciach. Mam te mala butelke ( okolo 200 ml) juz ponad pol roku i jest w dalszym ciagu dobra.

Czosnek z oliwy pocielam na plasterki i uzylam do pizzy i byl rewelacyjny, wiec teraz mam dwa razy wiecej czosnku w butelce niz za pierwszym razem, i oliwa jest jeszcze lepsza. Wyparzyłam butelke i korek miedzy porcjami.

Ja uzywam rowniez oleju z nasion winogron (grapeseed oil), ktory jest bardzo lekkim olejem i smakuje lagodnie, przypomina oliwe z oliwek, ale nie ma tego chropowatego posmaku. Nadaje sie do bezposredniego spozycia i do smazenia, nie pali sie i nie jelczeje.

U nas mozna kupic takie stalowe pompki, do ktorych sie wlewa oliwe, i nastepnie pompuje sie wieczko, co wytwarza cisnienie w glownym pojemniku. Mozna tym sprayowac patelnie, albo forme do chleba, albo blache pod pizze, albo grill, zeby mieso nie przywieralo. Jest to genialne urzadzenie, wyglada jak maly, waski termos. Zmniejsza ilosc tluszczu uzytego w przygotowaniu potraw i jest bardzo poleczone.

Jeszcze moje 3 grosze na temat smazenia na oliwie. Ktos tu wspomnial, ze smazenie na oliwie z oliwek to profanacja!

Ale sie usmialam. Kilkaset lat Rzymu - smazenie na oliwie. Kilkaset lat Wloch smazenie na oliwie. Kilka tysiecy lat Grecji - smazenie na oliwie. Itd.

Czlowieku.... Poza tym, czy wyobrazasz sobie bouliabaise bez najlepszej oliwy do podsmazenia pomidorow? Albo chleb focaccia? Albo pstrag z czosnkiem, oliwa i pietruszka?

Mniaaaaaam.... Smazenie na dobrej oliwie to esencja dobrego smaku.

---

IMHO IMHO IMHO

Magdalena

From: magdalenab@aol.com (MagdalenaB)