

بایدها و نبایدهای نگهداری روغن زیتون

درست مانند هر ماده غذایی دیگری، روغن زیتون نیز به مرور زمان فاسد خواهد شد. با گذشت زمان و عدم نگهداری صحیح از این ماده پرخاصیت، خواص ارگانولپتیکی خود را از دست خواهد داد. البته که خراب شدن این محصول به منزله مسمومیت پس از استفاده نیست و تنها خواص آن است که از بین می‌رود و مقاومت آن به حرارت کاهش خواهد یافت. تمامی روغن‌های خوراکی با گذشت زمان دچار فساد شیمیایی خواهند شد و روغن زیتون فرابکر نیز درست مانند سایر روغن‌های دیگر خواص خود را از دست خواهد داد. به همین دلیل است که روغن زیتون به محض باز شدن باید حداکثر تا 3 ماه استفاده شود و پس از هربار مصرف، بلافاصله درب آن به خوبی بسته شود. قرار گرفتن روغن زیتون در معرض هوا می‌تواند فرآیند اکسیداسیون را تسریع بخشد و در نهایت سبب کهنگی آن شود.

به طور خلاصه با گذشت زمان و به اصطلاح "کهنه شدن" روغن زیتون، خواص آن از بین خواهد رفت. در این مقاله به بایدها و نبایدهای نگهداری از روغن زیتون می‌پردازیم.

• تاریخ تولید و تاریخ انقضا روغن زیتون را به خوبی بررسی کنید.

اولین و ساده‌ترین فاکتور برای سالم نگهداشتن روغن زیتون، نزدیک بودن تاریخ تولید به زمان خرید آن است. همیشه قبل از خرید روغن زیتون تاریخ تولید آن را چک کنید. اگر به هر دلیلی تاریخ تولید بر روی محصول حک نشده بود، به احتمال زیاد محصول بیش از چند سال است که تولید شده و کهنه است.

• به بسته‌بندی روغن زیتون دقت کنید!

برای نگهداری صحیح از روغن زیتون و جلوگیری از کهنه شدن آن، انتخاب بطری صحیح بسیار حائز اهمیت است. بطری‌های شیشه‌ای تیره رنگ و پس از آن قوطی فلزی بهترین انتخاب برای نگهداری صحیح از روغن زیتون هستند. چرا که عدم ورود نور به داخل شیشه و قوطی، برای حفظ خواص روغن زیتون و حفظ طعم و رنگ آن ضرورت دارد. پس از هربار استفاده درب بطری را به خوبی ببندید و در جای خشک و خنک نگهداری نمایید.

• در یخچال نگهداری نکنید!

نباید روغن زیتون را در فریزر و در دمای منفی نگهداری کرد. دمای بسیار سرد باعث یخ زدن روغن زیتون شده و خواص آن را کاهش خواهد داد. بهترین دما برای نگهداری 15 الی 20 درجه سانتی‌گراد می‌باشد.

• روغن زیتون را در محیط گرم قرار ندهید.

روغن زیتون را به هیچ وجه در معرض نور آفتاب قرار ندهید. همچنین از قرار دادن آن در نزدیکی منابع گرمایی چون گاز و فر خودداری کنید. قرار دادن روغن زیتون در معرض گرما می‌تواند به آن آسیب برساند.

سخن آخر

نگهداری صحیح روغن زیتون یکی از مهم‌ترین فاکتورهایی است که می‌تواند بر کیفیت و خواص این ماده باارزش تأثیرگذار باشد. با رعایت نکاتی که به آن اشاره کردیم، می‌توانید از خواص بی‌نظیر روغن زیتون برای مدت طولانی‌تری بهره‌مند شوید. بررسی تاریخ تولید، بسته‌بندی مناسب، اجتناب از نگهداری در محیط‌های خیلی سرد یا خیلی گرم، همه و همه از عواملی هستند که به حفظ کیفیت روغن زیتون کمک می‌کنند. با توجه به این نکات، می‌توانید از این گنجینه طبیعی در آشپزی بهره ببرید. به خاطر داشته باشید که روغن زیتون کهنه به عنوان یک ماده بی‌ضرر همچنان کاربردهای خود را دارد و می‌تواند در موارد غیرخوراکی مفید واقع شود. با مراقبت و نگهداری صحیح، از طعم و خواص فوق‌العاده روغن

