



Olive Roots for Rural Empowerment

مشروع سلسلة قيمة زيت الزيتون الكردي
مشروع كوريس

زيت الزيتون
غذاء وصحة وجودة في كل طبق



زيت الزيتون ليس مجرد مكوّن غذائي؛ إنه عنصر صحي، طبيعي، ومتعدد الاستخدامات، يمنح أطباقك نكهة مميزة وفائدة عظيمة. سواء استُهلك طازجًا، أو استُخدم للقلي والطبخ، أو لحفظ الأطعمة، يبقى زيت الزيتون اختيارًا ذكيًا لكل مطبخ صحي وواع.

- زيت الزيتون غني بمضادات الأكسدة والفيتامينات ويعزز صحة القلب والمناعة.
- مناسب للاستهلاك الطازج ويمنح الأطباق نكهة طبيعية وفوائد غذائية عالية.
- يتحمل درجات الحرارة عند الطهي ويُعد خيارًا صحيًا للقلي مقارنة بالزيوت الأخرى.
- يقلّل من امتصاص الطعام للدهون، مما يجعله مناسبًا للحمية وخفيفًا على المعدة.
- يعمل كمادة حافظة طبيعية للأطعمة مثل المكدوس واللبننة والمخللات دون إضافات صناعية.

مدعوم من:

وزارة الخارجية والتعاون الدولي الإيطالية عبر الوكالة الإيطالية للتعاون الإنمائي والذي تنفذه سيهام باري بالشراكة مع وزارة الزراعة والموارد المائية في حكومة إقليم كردستان

+964 750 668 0236

info@kurdistanoliveoil.com

www.kurdistanoliveoil.com

Rasty Quarter, close to Baghdad garage
Erbil, Kurdistan Region, Iraq

أصبح زيت الزيتون اليوم أحد أهم الزيوت المستخدمة في المطابخ حول العالم، ليس فقط في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط، بل في مختلف الدول لما يمتاز به من فوائد صحية وغذائية عالية. فهو زيت طبيعي يُستخرج بالعصر البارد دون أي عمليات تكرير، مما يجعله من الزيوت النادرة التي يمكن استهلاكها طازجة مباشرة.

يُعد زيت الزيتون البكر

من أفضل الزيوت للاستهلاك الطازج بفضل نكهته الخفيفة وقيمته الغذائية العالية. فهو غني بفيتامين (E)، المضاد للأكسدة، والذي يحمي خلايا الجسم من تأثير الجذور الحرة.





زيت الزيتون كمادة حافظة طبيعية

بفضل خصائصه المضادة للأكسدة والبكتيريا، يُعد زيت الزيتون وسيلة طبيعية وفعالة لحفظ الأطعمة لفترات طويلة، ومن أبرزها:

- مكدوس الباذنجان: يحافظ على النكهة ويمنع التلف
- اللبنة المكورة: يبقيها متماسكة وطازجة لأشهر
- المخللات: مثل الزيتون، الفلفل، الجزر، والثوم
- يحافظ زيت الزيتون على جودة هذه المنتجات دون الحاجة إلى إضافات صناعية أو مواد حافظة.



حرارة القلي المناسبة

- درجة التسخين القصوى لزيت الزيتون: 210° م
- درجة القلي المثالية: 180° م
- عدم تجاوز درجة 210° م يمنع حدوث الدخان، الذي يدل على بدء تكسير المركبات وتكوّن مواد ضارة.
- كما أن جودة الزيت، ونسبة الحموضة، ووجود الشوائب أو الرطوبة قد تؤثر على سرعة تدخينه.

فوائد القلي بزيت الزيتون

- يشكل طبقة خارجية على الطعام تمنع تشربه للزيت
- يعطي طعمًا أطيب وقوامًا أفضل
- يجعل كمية الدهون في الطعام أقل مقارنة بالقلي بزيوت أخرى
- يمكن استخدامه للقلي لعدة مرات (4-5 مرات) دون فقدان خصائصه عند الاستخدام الصحيح

يستخدم زيت الزيتون الطازج في عدة أطباق تقليدية وشعبية،

مثل:

- الزعتر والخبز البلدي
 - السلطات بأنواعها (التبولة، الفتوش، سلطة الخضار)
 - الحمص، الفول، المتبل، واللبنية
 - المجدرة، اللوبياء بالزيت
 - المسخن، المناقيش والمعجنات
 - الحلويات مثل الكنافة
- إن تناول زيت الزيتون بهذه الصورة يضيف قيمة غذائية عالية ونكهة طبيعية مميزة للوجبات اليومية.



زيت الزيتون للقلي والطبخ

يمكن استخدام زيت الزيتون كبديل صحي للزبدة والسمن والزيوت النباتية الأخرى، فهو:

- خفيف على المعدة وسهل الهضم
- يمنح الطعام نكهة طيبة ومذاقًا أفضل
- يتحمل درجات الحرارة العالية بسبب محتواه المرتفع من حمض الأولييك ومضادات الأكسدة
- أقل امتصاصًا في الطعام مقارنة بالزيوت الأخرى، مما يجعله خيارًا مناسبًا للحمية وخفض الوزن