Olive Roots for Rural Empowerment

پڕۆژەی زنجیرە بەهای زەیتی زەیتونی کوردی

پڕۆژەی کۆڕیس

زەیتـی زەیتـون خۆراك و تەندروستی و کوالێتی لە هەموو خواردنێکدا

زەیتی زەیتون بۆتە یەکێک لە گرنگترین ئەو زەیتانەی کە لە چێشتخانەکاندا لە سەرانسەری جیهاندا بەکاردێت، نەک تەنها لە وڵاتانی دەریای ناوەڕاست بەڵکو لە وڵاتانی جۆراوجۆری تریشدا، ئەمەش بەهۆی سوودە خۆراکیی و تەندروستییە بەرزەکانییەوە. زەیتێکی سروشتییە کە بە گوشین و پەستانی سارد دەرهێنراوە بەبێ هیچ پرۆسەیەکی پاڵاوتن، ئەمەش وایکردووە ببێتە یەکێک لەو زەیتانەی کە دەتوانرێت بە فرێشی بخورێت.

زەیتی زەیتونی پاکیزە

یەکێکە لە باشترین ئەو زەیتانەی کە بۆ خواردنی فرێش بەکار بێت بەهۆی تامی سووک و بەهای خۆراکی بەرز و دەوڵەمەندی بە ڤیتامین E و دژە ئۆکسێنەرێک کە خانەکانی لەش لە کاریگەرییەکانی ڕەگە ئازادەکان دەپارێزێت.

زەیتی زەیتون تەنها پێکهاتەیەکی خۆراکی نییە؛ بەلکوو توخمێکی تەندروست و سروشتی و گشتگیرە کە تامێکی جیاواز و بەهایەکی خۆراکی گەورە بۆ خواردنەکانت زیاد دەکات. جا بە تازەیی بخورێت، یان بۆ سوورکردنەوە و چێشت لێنان بەکاربهێنرێت، یان بۆ پاراستنی خۆراک، زەیتی زەیتون وەک هەڵبژاردەیەکی زیرەک دەمێنێتەوە بۆ هەموو چێشتخانەیەکی تەندروست و هۆشیار.

- زەیتی زەیتون دەوڵەمەندە بە دژە ئۆکسان و ڤیتامینەکان و تەندروستی دڵ و بەرگری لەش بەرەوپێش دەبات.
- گونجاوە بۆ خواردن بە فرێشی، تامێکی سروشتی و بەهای خۆراکی بەرز بە خواردنەکان دەبەخشێت.
- بەرگەی پلەی گەرمی بەرزی چێشت لێنان دەگرێت و بژاردەیەکی تەندروستترە بۆ سورکردنەوە بە بەراورد بە زەیتەکانی تر.
- هەڵمژینی چەوری لە خۆراکدا کەم دەکاتەوە، وای لێدەکات بۆ ڕێجیم گونجاو بێت و ئاسان بێت بۆ گەدە.

پاڵپشتیکراو لە لایان :

وەزارەتی دەرەوە بە پاڵپشتی هاوکاری نێودەوڵەتی ئیتاڵیا لە ڕێگای ئاژانسی ئیتاڵیا بۆ هاوکاری گەشەسەندن کە جێبەجێدەکرێت لە ڕێگای سیهام باری بە هاوبەشی وەزارەتی کشتوکاڵ و سەرچاوەکانی ئاو لە هەرێمی کوردستان

+964 750 668 0236
info@kurdistanoliveoil.com
www.kurdistanoliveoil.com
Rasty Quarter, close to Baghdad garage
Erbil, Kurdistan Region, Iraq

زەیتی زەیتونی تازە لە زۆرێک لە خواردنە تەقلیدی و بەناوبانگەکاندا بەکاردێت،

وەک:

- نانی خۆماڵی بە زەعتەر.
- زەڵاتەی جۆراوجۆر (تەبوولە، فەتووش، زەڵاتەی سەوزە).
- حومس، فاسۆلیا، بابا غانوش، و لابنییە.
- موجەدەرا و کۆبیا بە زەیت.
- موساخان و ماناقیش و هەویرکاری.
- شیرینی وەکو کونافە.

خواردنی زەیتی زەیتون بەم شێوەیە بەهای خۆراکی بەرز و تامێکی سروشتی جیاواز بۆ ژەمەکانی ڕۆژانە زیاد دەکات.

زەیتی زەیتون بۆ سورکردنەوە و چێشت لێنان

دەتوانرێت زەیتی زەیتون وەک بەدیلێکی تەندروست بۆ کەرە و ڕۆنی پەیت و زەیتی ڕووەکی تر بەکاربهێنرێت. چونکە:

- سووکە لەسەر گەدە و هەرسکردنی ئاسانە.
- تامێکی باشتر و بۆنێکی خۆشتر بە خواردن دەبەخشێت.
- بەرگەی پلەی گەرمی بەرز دەگرێت بەهۆی بەرزی ترشی ئۆلیک و ڕێژەی دژە ئۆکسان.
- کەمتر لە خۆراکدا هەڵدەمژرێت بە بەراورد بە زەیتەکانی تر، ئەمەش وایکردووە ببێتە هەڵبژاردەیەکی گونجاو بۆ ڕێجیم و دابەزاندنی کێش.

پلەی گەرمی گونجاو لە سوورکردنەوەدا

- بەرزترین پلەی گەرمی بۆ زەیتی زەیتون: 210 پلەی سەدییە.
- پلەی گەرمی نموونەیی بۆ سوورکردنەوە: 180 پلەی سەدی.

لە پلەی گەرمی 210 پلەی سەدی ڕێگری دەکات لە دوکەڵ کە ئەمەش ئاماژەیە بۆ دەستپێکردنی تێکچوونی ئاوێتە و دروستبوونی ماددە زیانبەخشەکان.

سوودەکانی سوورکردنەوە بە زەیتی زەیتون:

- چینێکی پارێزەر لەسەر خۆراک دروست دەکات، ڕێگری دەکات لە هەڵمژینی زەیتی زۆر.
- تام و پێکهاتەیەکی باشتر بە خواردن دەبەخشێت.
- ڕێژەی چەوری کەم دەکاتەوە بە بەراورد بە سوورکردنەوە لەگەڵ زەیتەکانی تر.
- دەتوانرێت بۆ سورکردنەوە چەندین جار (4-5 جار) بەکاربهێنرێت بەبێ ئەوەی تایبەتمەندییەکانی لەدەست بدات کاتێک بە دروستی بەکاردەهێنرێت.

زەیتی زەیتون وەکو ماددەیەکی پارێزەری سروشتی

بەهۆی تایبەتمەندی دژە ئۆکسێنەر و دژە بەکتریا، زەیتی زەیتون ڕێگەیەکی سروشتی و کاریگەرە بۆ پاراستنی خۆراک بۆ ماوەیەکی درێژخایەن، دیارترینیان:

- مەکدۆسی باینجان: تامەکەی دەپارێزێت و ڕێگری لە تێکچوون دەکات.
- لەبنەی خڕ: بۆ چەند مانگێک بە توندی و تازەیی دەیانهێڵێتەوە.
- ترشیات: وەک زەیتون و بیبەر و گێزەر و سیر.

زەیتی زەیتون کوالێتی ئەم بەرهەمانە دەپارێزێت بەبێ ئەوەی پێویستی بە زیادکردنی مادەی دەستکرد یان مادەی پارێزەر هەبێت.