

3 λάθη που κάνετε με το ελαιόλαδο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Βασικό συστατικό της μεσογειακής διατροφής και της ελληνικής κουζίνας, αγαπητό σε όλο τον κόσμο, υγιεινό και απόλυτα ελληνικό. Κι όμως! Πολλές φορές το χρησιμοποιούμε λάθος!

Το ελαιόλαδο είναι παντού και δεν υπάρχει ελληνική κουζίνα που να μην το κρύβει στα ντουλάπια της. Η νοστιμιά του, αλλά και τα οφέλη που χαρίζει στον οργανισμό μας, χάρη στα μονοακόρεστα λιπαρά του οξέα που βελτιώνουν τη χοληστερίνη και ωφελούν την καρδιά, μας κάνουν να το αναζητάμε σε κάθε μας πιάτο και είναι εξαιρετικά σημαντικό να το χρησιμοποιούμε σωστά, για να μη χάνει ούτε σε οφέλη, ούτε σε γεύση. Τα παρακάτω 3 λάθη, όμως, συμβαίνουν συχνά...

Λάθος 1ο: αγοράζετε πολύ

Όταν ένα μπουκάλι λάδι ανοιχτεί, παραμένει φρέσκο για μερικούς μήνες και όπως ο χυμός φρούτων, έτσι κι αυτό, έχει καλύτερη γεύση όσο πιο φρέσκο είναι. Αν έχετε κάποιο μπουκάλι που χρησιμοποιείτε πάνω από χρόνο, πετάξτε το και φροντίστε να αγοράζετε τόσο ώστε να καλύπτετε τις ανάγκες σας και στη συνέχεια να ανανεώνετε. Φροντίστε, επίσης, να το μεταφέρετε από τον τενεκέ, καθώς όταν αυτός αδειάζει και γεμίζει με αέρα, το λάδι καταστρέφεται λόγω του οξυγόνου.

Λάθος 2ο: το μαγειρεύετε

Τα μόρια του ελαιολάδου «σπάνε» σε μεγάλες θερμοκρασίες και όσο καλύτερη είναι η ποιότητα του λαδιού, τόσο χαμηλότερο είναι το σημείο καπνού, δηλαδή η θερμοκρασία στην οποία αρχίζει να «καπνίζει». Αυτό σημαίνει ότι το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο π.χ. δεν είναι και η πιο σοφή επιλογή για τηγάνισμα, γιατί όταν το λάδι μαγειρεύεται πάνω από το σημείο καπνού του, τα υγιεινά του μόρια μετατρέπονται σε ανθυγιεινά, που αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων και καρκίνου. Γενικότερα, προσπαθήστε να καταναλώνετε το ελαιόλαδο όσο πιο ωμό γίνεται.

Λάθος 3ο: το αποθηκεύετε λάθος

Όπως οι πατάτες, έτσι και το ελαιόλαδο πρέπει να αποθηκεύεται σε ένα δροσερό, σκοτεινό μέρος, όπως ένα ντουλάπι, καθώς το φως, η ζέστη, αλλά και το οξυγόνο αποτελούν εχθρούς του. Με το που ανοίξετε το μπουκάλι, οξειδώνεται και η φρεσκάδα του αρχίζει να χάνεται, με τις εκτιμήσεις να λένε ότι μπορεί να παραμείνει σε καλή κατάσταση για 18 μήνες, αλλά ανάλογα και με την αποθήκευσή του, μπορεί να χαλάσει γρηγορότερα.

Πηγή: clickatlife.gr