

زيت زيتون بكر ممتاز

ما حقيقته؟



مرجعيون
حاصبيا
مرجعيون
بنت جبيل

ما هو زيت الزيتون البكر الممتاز؟

زيت الزيتون البكر الممتاز هو نتاج عصر ثمار الزيتون على البارد. هو ذو نوعية درجة أولى، يحتفظ بكل الفوائد الصحية المنسوبة لثمار الزيتون. درجة الحموضة فيه لا تتخطى ٠.٨٪. ويتميز بطعمه ورائحته ونكهته. ان عصر الزيتون على البارد يحافظ على النكهة والمواد المضادة للأكسدة (antioxidants) التي تتدمر عند تعرضها لحرارة عالية.

يجب أن يتم القطف بطريقة لا تؤذي الثمار وذلك لمنع الأكسدة وارتفاع درجة الحموضة. بعد ذلك يجب ان تحفظ ثمار الزيتون في مكان نظيف وجاف يدخله الهواء ويجب عصرها خلال ٢٤ ساعة من القطف. المعاصر غير النظيفة قد تسبب تلوثاً في الزيت مما يشجع التخمر ونتيجة لذلك تتدنى نوعية الزيت. بعد ثلاثين يوماً من العصر يجب فصل العكر عن الزيت لحمايته من التخمر والفساد.

زيت الزيتون البكر هو زيت ذات نوعية درجة ثانية. تقل نوعيته عن البكر الممتاز لأسباب تتعلق بعدم صحة القطف ووقت القطف ونوعية الثمار وعملية العصر وطريقة التخزين.

زيت الزيتون الصافي هو زيت زيتون خضع لعمليات كيميائية بهدف تكريره. يُضاف عليه نسبة من زيت الزيتون البكر أو البكر الممتاز لإعطائه طعم ورائحة. وبالتالي فإن هذا الزيت لا يحتوي على منافع صحية.

لماذا تختلف ألوان زيت الزيتون؟

إن طعم ورائحة زيت الزيتون البكر الممتاز يتأثران بعدة عوامل: صنف الزيتون والعوامل المناخية والترربة. وهذا ما يؤدي الى اختلاف الطعم والرائحة واللون. فلا يمكن اعتماد اللون كدليل على نوعية الزيت. بعض المستهلكين يفضل الزيت المصفى (المفلتر) وهو زيت شفاف خال من العكر. مع العلم أن تصفية الزيت لا تؤدي النوعية بل تحافظ عليها لمدة اطول.

ما هي الفوائد الصحية لزيت الزيتون البكر الممتاز؟

زيت الزيتون البكر الممتاز، خلافاً لغيره من الزيوت، يحافظ على كل الفوائد الصحية الموجودة في ثمرة الزيتون لأنه لا يخضع لعمليات التكرير والخلط بزيوت اخرى. نسبة الحموضة فيه متدنية وهو غني بالمواد المضادة للأكسدة (فيتامين E ، كاروتين، Polyphenols) التي تحمي الانسان من أمراض عدة اهمها الامراض السرطانية. وهو يحتوي على أكبر نسبة من الاحماض الدهنية الاحادية الاشباع (Monounsaturated Fatty Acid) التي تخفّض نسبة الكوليسترول الضار(LDL) في الدم ويحافظ على معدل الكوليسترول الجيد(HDL) الذي يمنع تكون الدهون المسببة لأمراض القلب والشرايين. إضافة الى ذلك، فإن زيت الزيتون له دور فعّال في الدورة الدموية فيحمي الانسان من أمراض القلب وضغط الدم وتكون الحصى في الكلى والجلطات الدموية.

هل يمكن استعمال زيت الزيتون للطبخ؟

يمكن استعمال زيت الزيتون البكر الممتاز كبديل للزبدة والسمنه فهو خفيف على المعدة وسهل الهضم ويعطي نكهة حسنة للطعام. كما أن القلي بهذا الزيت صحي أكثر من الزيوت الأخرى لاحتوائه على أكبر نسبة من الاحماض الدهنية الاحادية الاشباع (Monounsaturated Fatty Acid) الأكثر مقاومة للأكسدة من الاحماض الدهنية المتعددة الاشباع (Polyunsaturated Fatty Acid) الموجودة بنسبة عالية في الزيوت الأخرى.

كيف يحفظ زيت الزيتون ولحم من الوقت؟

يجب حفظ زيت الزيتون بأوعية مغلقة بعيدا عن الضوء والهواء والحرارة والرطوبة. ولحمايته من الأكسدة يجب حفظه بأوعية ستانلس ستيل أو الزجاج الداكن اللون كي لا يتعرض للضوء. اذا حفظ الزيت وفقاً لهذه الشروط فإنه يحافظ على خصائصه لمدة ١٨ شهراً.

يهدف برنامج دعم وتأهيل القطاع الزراعي في جنوب لبنان إلى مساعدة حوالي ٥٠٠ مزارع في أقضية مرجعيون وحاصبيا وبننت جبيل من خلال تقديم الخدمات الإرشادية الكفيلة بتحسين نوعية الإنتاج الزراعي وزيادة دخل المزارع.

إن صناعة زيت الزيتون وتحسين نوعيته هي من النشاطات المتعددة التي يشملها هذا البرنامج. ويعتمد الخبراء إلى تعريف المزارعين على أحدث الوسائل والتقنيات المستخدمة في إنتاج زيت الزيتون وتدريبهم على استخدامها.

إن المساعدات التقنية التي قدمها البرنامج في هذا الإطار أدت إلى إنتاج زيت زيتون بكر ممتاز مصدره أقضية مرجعيون وحاصبيا وبننت جبيل. ويتميز هذا الزيت، المعصور على البارد، بنسبة حموضة لا تزيد عن ١٪ ودرجة بركوسيدات لا تزيد عن ٢٠ ويطعم ورائحة ونكهة مطابقة لمعايير لجنة تذوق زيت الزيتون (Taste Panel). والجدير بالذكر أنه تم تسجيل العلامة التجارية لهذا المنتج رسمياً في آذار ٢٠٠٣ لتسهيل عملية تسويقه في الأسواق المحلية والخارجية وتأمين دخل جيد للمزارعين في منطقة الجنوب المحررة حيث يشهد القطاع الزراعي حالة من التراجع بعد اثنتين وعشرين سنة من الاحتلال.

تنتشر زراعة أشجار الزيتون "البلدي" و"الطلياني" في سهل منطقة بنت جبيل المتميزة بشمسها الساطعة معظم أيام السنة وبعنايات الغار والسديان. وهناك في ربوع هذه المنطقة ينصرف المزارعون إلى إنتاج أجود أنواع زيت الزيتون البكر الممتاز المعروف بمذاق الفاكهة المشمين.

تشتهر تلال وهضاب حاصبيا وأشجار الزيتون من أصناف "البلدي" و"الشثوي" و"الطلياني" وينتجة مزج هذه الأصناف ينتج في هذه المنطقة زيت الزيتون البكر الممتاز ذات النكهة الحارة ويهتم مزارعو حاصبيا بالمحافظ على جودة انتاجهم من الزيت الذي يشكل المصدر الأساسي لمعيشتهم منذ مئات السنين.

إن طبيعة المناخ ونوعية التربة التي تنعم بهما منطقة مرجعيون، الواقعة في جنوب شرق لبنان جعلتها بيئة صالحة لزراعة الزيتون "البلدي" التي تحظى على نطاق واسع معظم تلال وسهول البلديات والقرى. ويتميز زيت الزيتون البكر الممتاز الذي يتم إنتاجه من ثمار أشجار الزيتون "البلدي" المتواجدة في هذه المنطقة بنوعيته العالية الجودة.

الاتحاد الأوروبي

معهد تعاون الجامعات
رومانيا-إيطاليا

وزارة الزراعة
لبنان

