

Užijte si skvělých účinků olivového sklizně plnými hrstmi a všemi smysly.



KRÉTA ŽIJE olejem

Obyvatelé největšího řeckého ostrova si nedovedou představit život bez olivového oleje. A právě teď na Krétě vrcholí sklizeň plodů ze zhruba třiceti pěti milionů olivovníků.

Jen málo krétských rodin není zapojeno do pěstování oliv. I ty, které žijí ve městech, vlastní na venkově olivovníky pro svoji potřebu. Aby se jim výroba oleje skutečně vyplatila, pořizují si sto až dvě stě statných stromů. Jedny z nejstarších dřevin na světě od listopadu začínou vydávat šťavnaté plody a až do února z nich „olejoví mlynáři“ lisují olivový olej.

Nenechte se ošálit

Kvalitu olivového oleje určuje jeho acidita neboli kyselost (čím nižší, tím lepší). A podle tohoto ukazatele dělí ustanovení Evropské unie olivové oleje do čtyř jakostních tříd. Ty pojmenovává jako extra panenský, panenský, normální panenský a pokrutinový.

Nejlepší je samozřejmě extra panenský, avšak toto označení může dostat jen produkt s aciditou menší než 0,8 %. Proto než vložíte výrobek do košíku, pozorně sledujte etikety. Pravdou ale je, že skoro žádná lahev v českých supermarketech tento údaj neobsahuje. Je proto lepší navštívit specializované prodejny, informovat se na aciditu a potom zvolit vhodný olivový olej. Samozřejmě lisovaný zastudena.

Pramen zdraví

Každý Krétan spotřebuje v průběhu roku průměrně dvacet pět kilogramů olivového oleje, což je nejvyšší spotřeba na světě. Není divu, že pak srší zdravím až do pozdního věku. Zátrak, který začal téci již v době bronzové, totiž chrání mozek před stárnutím a du-

ševními chorobami (např. Alzheimerovou chorobou nebo depresí). Po jeho konzumaci zaplesá i srdce a cévy v celém organismu si udrží průchodnost.

V poslední době se o olivovém oleji hovoří rovněž v souvislosti s nádorovými onemocněními. Bioaktivní látky včetně antioxidantů snižují riziko rakoviny prsu, vaječníků, žaludku

a slinivky. Do jídelníčku by tento všestranný olej měly zařadit též těhotné a kojící ženy. Podporuje totiž vývoj mozku, centrální nervové soustavy a růst kostí u dětí.

Středomořské hity

Tvrzení, že olivový olej není vhodný pro teplou kuchyni, se řadí mezi mýty. Kouřový bod extra panenských olivových olejů kolísá mezi 180 a 210 °C. Můžete na nich tedy bez obav vařit, dusit, smažit a péct.

Přidáte-li do těsta na koláčky decilitr olivového oleje, sladké dílko vydrží déle čerstvé a nadýchané.

Olivový olej je kromě toho mistr na přípravu zálivek na zeleninové saláty. Na Krétě patří k nejoblíbenějším choriatickým pokrmům z hrubě nakrájených rajčat, okurek, červené cibule, fety a z celých černých oliv. Kouzlo této delikatesy však tkví v tom, že zálivka se vždy připravuje zvlášť. Nejprve do misky nalijte vinný či balzamikový ocet a poté postupně po kapkách vmíchejte olivový olej, dochutěte mořskou solí, čerstvě mletým černým pepřem a oreganem. ■

PAVLA APOSTOLAKI

Praktické olejové rady

● ABY VYDRŽEL

Olej uchovávejte v hnědých uzavřených lahvích na tmavém chladnějším místě. V prostoru, kde je méně než 8 °C, se v něm začnou vytvářet vložky.

Ty neovlivňují jeho kvalitu a při vyšších teplotách se opět rozpustí. Spotřebujte ho do čtrnácti měsíců.

● LVÍ HRÍVA

Smíchejte polévkovou lžici oleje a řeckého jogurtu,

naneste ke kořínkům vlasů a vmasírujte do pokožky hlavy. Širokým hřebenem rozčešte až ke konečkům. Nechte působit alespoň 20 minut pod ručníkem a vlasy umyjte, jak jste zvyklí.

● KRÁSA DŘEVA

Kuchyňské náčiní ze dřeva časem ztrácí výraznou kresbu. Vetřete trochu olivového oleje, který zlepší odolnost výrobků proti vlhku a oživí lesk dřeva.