

Зехтин любов от първата канка



© ДАРСС



Анна Петкова

Всеки си има теми, които го изпълват с вълнение, интерес и желание да се гмурне в дълбините на познанието. За мен това са културата на храната и местните сезонни продукти и рецепти, които правят всяка страна и регион уникални и неповторими сами по себе си. И способността на храната едновременно да носи удоволствие и да лекува, да е семпла и по този начин съвършена. Преди 12 години дори не съм си представяла, че влечението ми към Средиземноморието и зехтина, сърцето на Средиземноморската диета, ще се превърне в страст и дълбоко посвещение; в потребност да споделям и предавам знание на повече хора, които ценят добрия, истински, автентичен вкус. Културата на зехтина е феноменална със своята непреходност, богатство и умелото съчетание на хилядолетни традиции с иновативни подходи. Обичам зехтина, той е истински дар от природата с уникален благороден състав и ни дарява със здраве, великолепен и многообразен вкус на храната и безкрайни хоризонти за смелите ни кулинарни фантазии. Не мога да не споделя малко от тази любов с вас в тази първа история за маслиновото масло, която води след себе си още много други и вълнуващи



Историята на зехтина е дълга, точно като тази на хилядолетното маслиново дърво. Маслиновото масло, виното и пшеницата са трите най-тържувани стоки в Средиземноморието още от античността. Наред със сусамовото олио са най-древните растителни масла – едното на Запада, а другото на Изтока. И така до наши дни. Историята на магичното маслиново дърво, плодовете и нектара му тръгва от Източното Средиземноморие, от земите на Финикия преди 7000 - 8000 години – оттам културата на зехтина трайно се разпространява във всички страни около *Mare Nostrum* през хилядолетията до новата ера: на остров Крит – около 2500 г. пр.н.е.; в Марсилия – около 600 г. пр.н.е. С откриването на Новия свят маслиновото дърво се пренася на останалите континенти и се култивира активно през последното столетие в Азия, Африка, Австралия и Америка, навсякъде в географския пояс от 25° до 45° паралел. С едно изключение – езерото Гарда на 46° паралел, географски район с отличителен микроклимат и изключително комплексни зехтини, които щедро рагват небцето. Цели 1275 сорта маслини за зехтин са изучени днес с техните специфични вкусови и ароматни характеристики, които правят един сорт различен от друг. Зехтинът е сърцето на *Средиземноморската диета* и неизменна част от културата на хранене, готвене и живеене в страните от Средиземноморието. Той е природен лечител и творец в кухнята за местните жители, всеки ден, в продължение на векове.

Консумацията на *течното злато* дневно е между 5-7 супени лъжици, като Гърция е с най-високото потребление на глава от населението, 24 литра годишно и 30 литра за жителите на остров Крит с емблематичната *Критска диета*. Този културен феномен не е случаен и жителите на средиземноморските страни се рагват на по-устойчиви жизнени показатели, намален риск от редица заболявания и споделяне на свежа и семпла храна, която следва ритъма на природата и сезоните.

Светът на зехтина и този на виното са много близки и допълващи се – осъзнах го преди няколко години, когато опознах по-задълбочено богатството от зехтини на света: био разнообразието на Италия и регионите ѝ с 538 познати сорта маслини (и 1 новооткрит, който в момента се изучава от института в Марке); характерните сортове и стилове на Испания и в частност Андалусия, регион, който произвежда почти половината от световното количество маслиново масло; очарованието на Гърция и Турция, които през последните години ни изненадват с изключителни зехтини и нови стилове – със свежи зелени нотки и ранни реколти, много различни от зрелите и сладки зехтини, типични за по-старшите поколения, като брането започва 3-4 седмици по-рано от обичайното; Хърватия и Словения, макар и малки, започват да се заявяват все по-категорично на европейската сцена, а Тунис и Мароко ни радват с напредъка и ентузиазма си и също започват да предлагат ранни реколти, отличителни със свежестта си и по-високите нива на ценните фенолни антиоксиданти.

Важно е да се подчертае, че всеки сорт носи свои вкусови и ароматни характеристики (също като при винените сортове грозде), както и нива на съдържание на богатата олеинова мастна киселина (Омега 9), преобладаващата в зехтина (средно 75%) и ценните фенолни антиоксиданти с противовъзпалителна и защитна функция. Подобно на виното всеки сорт отразява характера на тероара, където се отглежда. Като илюстрация сортът коронейки – най-значимият сорт за Гърция и подходящ за култивиране и на други континенти поради устойчивостта си – се изявява различно като вкусови и ароматни особености в Гърция и Австралия, което е съвсем естествено. Същевременно запазва ключовите и генетично заложи ароматни характеристики, като например усещане за билки и домати, а със зреенето и нотки на зелена ябълка или банан. Само в Гърция обаче можем да усетим ароматите на полски цветя и билки, характерни за нашите ширини. Палитрата от аромати в зехтина е много богата и може да имаме усещането за трева или листа, билки и полски цветя, зелен бадем и/или домати, артишок и пикантни листни зеленчуци, сладки или пикантни подправки, зрели ядки, ябълка, банан, праскова и още много други впечатления, като изненадващите за мен горски плодове в два сорта от остров Сицилия и Марке и един от остров Крит или пресен грах в сорта *Ascolana semidura*.

Има зехтини, които опитваме и забравяме, и други, които ни впечатляват със своята комплексност и хармоничност – тях помним дълго, а понякога завинаги. И така започваме да си правим списък с впечатляващи зехтини, които по някакъв начин са ни провокирали и удивили.

Интересно е да се знае, че Италия и Гърция в голямата си част поради спецификата на терените си (неравни, трудно достъпни) залагат в голяма степен на традиционните методи на земеделие: по-малка гъстота на насажденията, столетни и хилядолетни гървета, щадящо бране на маслините, обработване на земята и гърветата, значителен дял на ръчния труд; а Испания, Португалия и Новият свят имат повече площи с интензивно, а в някои случаи и хиперинтензивно земеделие. В Андалусия за щастие има немалък брой производители, които практикуват биологично земеделие в полза на съхраняване на биоразнообразието и местната култура, с внимание и грижа към земята, природата и труда на хората.

Както в много категории хранителни продукти, така и при зехтина имаме индустриален и занаятчийски подход, които ни предлагат различни продукти на различна цена. Едносортните зехтини *extra virgin* са до 5% от глобалното производство и част от портфолиото на по-малките производители със занаятчийски традиции. На мен те са ми любими, тъй като дават простор за





© Ели Невриева

сетивата и фантазията в съчетаването на храна и зехтин (olive oil & food pairing). Тази тема ми е на сърцето и ежедневно експериментирам в кухнята си с различни едноразови зехтини – свежи ранни реколти, деликатни и по-слабкни сортове, средно и интензивно пикантни, които дават отличителен финал на ястията и десертите. За всяко ястие има подходящ зехтин, който да хармонизира и подчертае или да придаде яркост и контраст на вкусовете, за нашата пълна наслада. А висшият пилотаж е food pairing с вино и зехтин extra virgin, където вкусовият ефект от цялостното преживяване се мултиплицира.

Темата с пикантността/пиперливостта на зехтина е интересна за нас, българите. Свикнали сме зехтинът да е мек и когато усетим пиперливост и парене в гърлото, сякаш нещо не е наред с маслото. Пикантността наред с горчивостта и нивото на плодност (свежест на плода маслина) е положителна и отличителна характеристика на зехтина. Именно тези атрибути се оценяват при професионална дегустация на зехтин. Кашлицата и *захалването* в гърлото са много добър знак и признак за високо съдържание на полезните за здравето фенолни антиоксиданти, сред които уникалният oleosanthal, hydroxytyrosol, oleuropein и т.н. Има и одобрена за Европейския съюз здравна претенция, за защита от окислителен стрес при консумация на 20 g зехтин extra virgin със съдържание >5mg hydroxytyrosol, tyrosol и производните им. Израснали сме с неутралния вкус на рафинираното слънчогледово олио и това е причината първата ни реакция към меките неутрални зехтини да е приемаща, като към вкуса от детството. Моята препоръка е да търсим предизвикателства и да развиваме своите вкусови навици, като употребяваме повече по-парещи зехтини extra virgin, богати за здравето ни. А и удоволствието от храната се покачва забележително.

Другата спорна тема е филтрирането на зехтина и общоприетото схващане, че нефилтрираният е по-хубав и *като домашен*. Моят съвет тук е да употребим нефилтрирания зехтин в рамките на 2-3 месеца след пресоването/екстракцията. Има остатъчни водни молекули и частици от смлените маслини и във времето започва процес на ферментация и поява на дефект, наричан *землисти отлагания*. Изцяло се променят първоначалният изявен чист вкус и ароматите. Производителите с репутация и традиции филтрират зехтина в рамките на максимум 2-3 гена след екстракцията, за да се запазят вкусовете и ароматните характеристики на маслото до следващата реколта. За целта е важно и правилното му съхранение – далеч от светлина, топлина и странични аромати.

Има една ключова разлика с виното – зехтинът не подобрява качествата си във времето и е задължително да употребяваме маслиново масло от последната реколта и да не пазим хубавия зехтин само за специални случаи.

Вероятно ви прави впечатление, че споменавам зехтин extra virgin (официално по българските стандарти *Маслиново масло extra virgin*). Това е най-високата категория маслиново масло, при която няма дефекти и студена екстракция се случва при температура до 27°C, единствено и само от плода маслина и само с механични методи. При наличие на някои дефекти имаме *virgin olive oil*, това в повечето страни от ЕС не е търговска категория и се използва за получаването на категорията *Маслиново масло* след химичен процес на рафиниране. В този случай повечето от уникалните вкусови и ароматни характеристики се загубват, част от полифенолите също, защото извличането се случва при изключително високи температури и с използването на химически вещества, най-често хексан. Маслото вече не е 100% природен продукт и обикновено на рафтовете е в прозрачни бутилки и с бледожълт, сламен цвят. Разпространено е и *Масло от маслиново кюспе (Potasse olive oil)*, преминало през химически процес на рафиниране на маслиновото кюспе (остатъчен продукт след екстракцията на маслиново масло extra virgin), отново при много високи температури и забудило повечето здравословни качества на зехтин extra virgin. Като посланик на културата на зехтин extra virgin и средиземноморската житейска философия моята препоръка си остава да използваме най-високата категория – само тя цялостно съхранява уникалния характер и истинската природа на зехтина. Тези качества вече не са толкова често срещани в съвременното ни, тъй като употребяваните от човечеството масови индустриални мазнини са химически добивани. Зехтинът заема едва около 3% от глобалната консумация на мазнини и е много естествено ние, българите, близки до средиземноморската култура, да включим тази богата и много балансирана като състав на триглицеридите мазнина в менюто си ежедневно.

Темата с *цената на зехтин extra virgin* също е актуална и тук е моментът да спомена, че занаятчийските продукти, направени с много грижа и внимание, ръчно събиране, както и едноразовите зехтини заслужават цената си (средно в порядъка 25 - 50 лв./500 ml). За направата не само на качествен (без дефекти), а и на отличителен зехтин с характер, комплексност и хармоничност се изисква безупречен плод, обран на време, здрав и съхраняван правилно до обработката му (2 - 4 часа от брането), както и щадящ процес на екстракция за получаване на отличителен стил. Без оксидация и ферментация. Изключително важен е и приносът на мелничаря (miller) за постигането на определен стил и характер на маслиновото масло. И нека не забравяме, че говорим за 100% чисто природно масло от последна реколта, често с много ръчен труд. Обикновено местните регионални сортове са по-нишови, без мащаб и автоматично превръщат продукта в занаятчийски. Има много примери в Тоскана, остров Сардиния, остров Сицилия, езерото Гарда, Аbruцо, остров Крит, Северна Гърция, долината на река Дора, Хърватия и т.н., които често носят *гаранцията на сорта или географията (DOP/IGP)* и съответно *проследяемост от зе-*



© ДАРСС



3-4, просто оставям изследователският дух да ме води. Една салата с цитруси и друга с пикантни листни зеленчуци овкусявам съвсем различно. Подобен е подходът с огретенна, дали е с картофи или белгийска цикория. И така с всяко ястие, за да е празник!

Темата зехтин е толкова интригуваща и многообразна, че има още много за разказване и споделяне. От личен опит зная, че един път тръгнем ли по пътя на добрия отличителен зехтин се отварят нови и нови врати на познание и вкусови преживявания. И сами започваме да търсим и опитваме, да обръщаме внимание на зехтина, който купуваме, и да не правим компромиси. Както с виното, кафето, чая.

На майсторския клас, посветен на зехтина в рамките на DiVinoTaste 2019, ще се потопим в света на зехтина с професионална дегустация на 6 забележителни маслинови масла extra virgin от най-висок клас и тяхното пленително съчетаване с храна. И заедно ще предизвикаме и разширим личните си хоризонти – на небцето и познанието. Заповядайте, сигурна съм, че ще ви хареса!

мята до бутилката. По-масовите, обикновено супермаркетни продукти са в съвсем различна ценова категория и често с неспецифичен произход. Моята препоръка е да избираме бутилки с гарантиран произход – страна и/или регион, производител на маслото като минимум. И след това като втора стъпка - едносортов или многосортов (бленд) зехтин extra virgin. С времето, така се случи и с мен, започваме да си правим списък с любими зехтини, предпочитани страни, региони, производители, сортове и повече да експериментираме.

Наскоро мой познат ми зададе въпроса *Къде е най-хубавият зехтин* и отговорът ми бе, че **във всички страни производителки има качествен и добри продукти.** Въпрос е на лично предпочитание към стила/характера/сорта на зехтина и за какво го ползваме. Самата аз готвя само със зехтин extra virgin, с по-обикновени и спокойни зехтини за топлинната обработка на храната, независимо дали задушавам, пека или сотирам. А за финал на ястията в зависимост от това какво приготвям и какви са водещите продукти в ястието избирам подходящия зехтин, за да подчертая и изявя вкусовете. Затова и едновременно отворените бутилки зехтин у дома винаги са

