



QuaAuthentic_GR

ΟΔΗΓΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

ΓΙΑ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΛΙ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ & ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΕΠΑ & ΤΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΠΑΝΕΚ

ΕΠΑΝΕΚ 2014-2020
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ



PROLEPSIS
INSTITUTE

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΟΔΗΓΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

ΓΙΑ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΛΙ

Επιστημονική Επιμέλεια, Συγγραφή και Σχεδιασμός:



Επιστημονική Υπεύθυνη:

Αθηνά Λινού

Επιμέλεια έκδοσης:

Ματίνα Κούβαρη, Κατερίνα Κανδυλιάρη

Γραφιστικός Σχεδιασμός και Σελιδοποίηση:

Κυριάκος Παπαδόπουλος

Φωτογραφίες:

www.shutterstock.com

©2021 ΠΡΟΛΗΨΙΣ Αστική μη Κερδοσκοπική Εταιρεία Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Ινστιτούτο Prolepsis. Με την επιφύλαξη παντός νόμιμου δικαιώματος. Απαγορεύεται, χωρίς γραπτή άδεια του δημιουργού, η αναδημοσίευση, η αποθήκευση ή αναπαραγωγή του παρόντος έργου στο σύνολό του ή τμημάτων του με οποιονδήποτε τρόπο καθώς και η μετάφραση ή διασκευή του ή εκμετάλλευσή του με οποιονδήποτε τρόπο σύμφωνα με τις διατάξεις του ν. 2121/1993 και της Διεθνούς Σύμβασης της Βέρνης (ν. 100/1975). Ο παρών οδηγός αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος QuaAuthentic_GR (2018-2021) το οποίο υλοποιήθηκε μέσω της Δράσης ΕΡΕΥΝΩ – ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ – ΚΑΙΝΟΤΟΜΩ και στο οποίο συμμετείχαν το Ινστιτούτο Prolepsis, το Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου από το Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, το Εργαστήριο Ποιοτικού Ελέγχου ΕΡΓΑΝΑΛ και ο Σύνδεσμος Ελληνικών Βιομηχανιών Τυποποιήσεως Ελαιόλαδου ΣΕΒΙΤΕΛ.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ QUAAUTHENTIC_GR

Ο «Οδηγός Καταναλωτή για το Ελαιόλαδο και το Μέλι» αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου με τίτλο «Ανάπτυξη καινοτόμων εργαλείων για τον προσδιορισμό της γνησιότητας βασικών εξαγωγικών ελληνικών προϊόντων υψηλής προστιθέμενης αξίας με συνδυασμό σύγχρονων τεχνικών: Ευαισθητοποίηση επαγγελματία και καταναλωτή» και ακρώνυμο **QuaAuthentic_GR**.

Η ανάδειξη της ποιότητας των βασικών τύπων ελαιόλαδου και μελιού ελληνικής προέλευσης, η διασφάλιση της αυθεντικότητας και γνησιότητάς τους, καθώς και η προστασία των καταναλωτών από χαμηλής ποιότητας προϊόντα αποτελούν τους κύριους άξονες του εθνικού προγράμματος **QuaAuthentic_GR**.

Το πρόγραμμα **QuaAuthentic_GR** είχε τριετή διάρκεια (2018-2021) και υλοποιήθηκε μέσω της Δράσης ΕΡΕΥΝΩ – ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ – ΚΑΙΝΟΤΟΜΩ. Συγχρηματοδοτήθηκε από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης (ΕΤΠΑ) της Ευρωπαϊκής Ένωσης και εθνικούς πόρους μέσω του Ε.Π. Ανταγωνιστικότητα, Επιχειρηματικότητα & Καινοτομία (ΕΠΑνΕΚ) (κωδικός έργου: Τ1ΕΔΚ-05678).

Στο έργο συμμετείχαν τέσσερις οργανισμοί από την Ελλάδα. Συντονιστής του έργου ήταν το **Ινστιτούτο Prolepsis** και Επιστημονικός Υπεύθυνος το **Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου** από το **Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών**. Στην σύμπραξη συμμετείχαν ακόμη το **Εργαστήριο Ποιοτικού Ελέγχου ΕΡΓΑΝΑΛ** και ο **Σύνδεσμος Ελληνικών Βιομηχανιών Τυποποίησης Ελαιόλαδου ΣΕΒΙΤΕΛ**.



QuaAuthentic_GR



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΟΔΗΓΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ ΓΙΑ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΛΙ

Επιστημονική Υπεύθυνη

Αθηνά Λινού, MD, MPH, PhD

Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών &
Πρόεδρος Ινστιτούτου Prolepsis

Συγγραφική Ομάδα

Ματίνα Κούβαρη, MSc, PhD

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος & Υπεύθυνη Έργου, Ινστιτούτο Prolepsis
Διδάκτωρ Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

Κατερίνα Κανδυλιάρη, PhD

Χημικός Τροφίμων, Ινστιτούτο Prolepsis
Διδάκτωρ Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών

Στην υλοποίηση του έργου συμμετείχαν:

Αναστασία Πανταζοπούλου-Φωτεινέα MD,MSc,PhD

Συνεργάτης Ινστιτούτου Prolepsis
Ιατρός Δημόσιας Υγείας, Ειδ. Ιατρός Εργασίας
πρ. Γεν. Δ/ντρια Δημ. Υγείας, Υπουργείο Υγείας

Χριστίνα-Μαρία Καστορίνη, MSc, PhD

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, Ινστιτούτο Prolepsis
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

Αφροδίτη Βελουδάκη, MA, PhD

Γενική Διευθύντρια, Ινστιτούτο Prolepsis
Ειδικός Επικοινωνίας της Υγείας
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών



PROLEPSIS
INSTITUTE

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

8

Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

9

Η ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ
ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ
ΓΙΑ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

12

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

13

ΠΟΙΟΤΙΚΕΣ
ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

16

ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

18

Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΚΑΙ ΤΑ
ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

23

ΤΙ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ
ΟΤΑΝ ΑΓΟΡΑΖΟΥΜΕ
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

26

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΚΑΙ
ΧΡΗΣΗ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ



ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΙ

32

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ
ΜΕΛΙ

34

ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ
ΜΕΛΙΟΥ

38

Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ
ΜΕΛΙΟΥ ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ
ΤΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

42

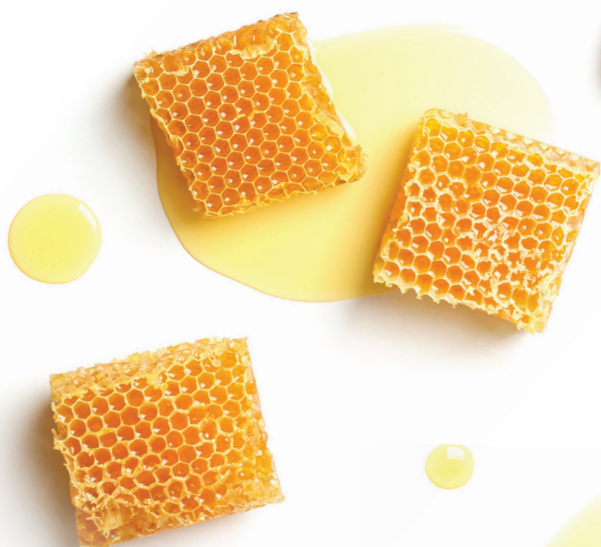
ΤΙ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ
ΟΤΑΝ
ΑΓΟΡΑΖΟΥΜΕ
ΜΕΛΙ

44

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ
ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ
ΜΕΛΙΟΥ

46

ΠΕΡΙ
ΝΟΘΕΙΑΣ



Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή περιγράφει τον τρόπο διατροφής που διαμορφώθηκε στον ελληνικό χώρο στην πορεία των αιώνων και αναγνωρίστηκε ως πρότυπο τη δεκαετία του 1960. Διακρίνεται για τη θρεπτική αξία των προϊόντων που την απαρτίζουν και για τη σημασία τους στη διατήρηση της διατροφικής μας κληρονομιάς. Συγχρόνως, αποτελεί εκδοχή της Μεσογειακής Διατροφής. Μάλιστα, χάρη στα τεκμηριωμένα οφέλη για την υγεία μας, η Μεσογειακή Διατροφή έχει ανακηρυχθεί από τον Εκπαιδευτικό, Επιστημονικό και Πολιτιστικό Οργανισμό των Ηνωμένων Εθνών (UNESCO) ως «άυλο πολιτιστικό αγαθό της ανθρωπότητας».

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή χαρακτηρίζεται μεταξύ άλλων από την αποκλειστική χρήση ελαιόλαδου ως πηγή λίπους και την καθημερινή κατανάλωση προϊόντων φυτικής προέλευσης (κυρίως λαχανικά, φρούτα, δημητριακά ολικής άλεσης, κ.ά.). Σημαντικό στοιχείο της ελληνικής κουζίνας, τόσο ως μέρος της διατροφής όσο, και ως θεραπευτικό μέσο αποτελεί από την αρχαιότητα και το μέλι.

Τα τελευταία χρόνια, προϊόντα υψηλής προστιθέμενης αξίας που παράγονται στη Μεσόγειο και ειδικά στην Ελλάδα, όπως το ελαιόλαδο και το μέλι, συγκαταλέγονται στα κυριότερα εξαγωγίμα προϊόντα της χώρας μας. Διαδραματίζουν επομένως, σημαντικό ρόλο όχι μόνο για την υγεία, αλλά και για την οικονομία της χώρας.



Η πρόσβαση σε ποιοτικά προϊόντα αποτελεί βασική προτεραιότητα και έναν από τους θεμελιώδεις στόχους εθνικών και διεθνών φορέων δημόσιας υγείας. Ειδικά για προϊόντα όπως το ελαιόλαδο και το μέλι, ως καταναλωτές, πολύ συχνά αναρωτιόμαστε ποια σημεία θα πρέπει να προσέχουμε:

- Να δίνουμε βάση στη γεύση, το χρώμα και το άρωμα κατά την αγορά τους;
- Έχει σημασία ο τρόπος διακίνησης και το είδος της συσκευασίας;
- Ποιος είναι ο σωστός τρόπος αποθήκευσης στο σπίτι μας;
- Ποιος είναι ο σωστός τρόπος κατανάλωσης;

Η παρούσα έκδοση αποτελεί έναν Οδηγό που θα μας βοηθήσει να γνωρίσουμε καλύτερα το ελαιόλαδο και το μέλι. Στις επόμενες σελίδες θα βρούμε πληροφορίες για τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, το τι πρέπει να προσέχουμε κατά την αγορά, συντήρηση και κατανάλωσή τους και ποια είναι τα οφέλη για την υγεία μας.





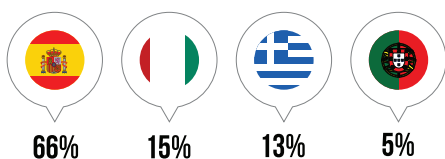
ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ
ΓΙΑ ΤΟ
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

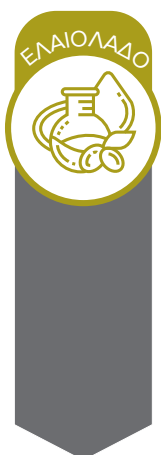
“ Ελαιόλαδο θεωρείται ο χυμός του καρπού της ελιάς της Ευρωπαϊκής (*Olea europaea*) που παραλαμβάνεται με μηχανικά μέσα και φυσικές μεθόδους, σε θερμοκρασίες που δεν προκαλούν αλλοίωση του ελαίου. ”

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Παγκοσμίως, παράγονται 3 εκατομμύρια τόνοι ελαιόλαδου τον χρόνο. Η Ευρώπη κατατάσσεται πρώτη στην παραγωγή ελαιόλαδου (2 εκατομμύρια τόνοι).
- Η Ελλάδα είναι η 3η χώρα στην Ευρώπη στην παραγωγή ελαιόλαδου, μετά από την Ισπανία και την Ιταλία.



- Οι Έλληνες κατατάσσονται πρώτοι παγκοσμίως, ως προς τις ποσότητες ελαιόλαδου που καταναλώνουν ετησίως. Μάλιστα, αυτές ανέρχονται περίπου στα 20 λίτρα τον χρόνο ανά άτομο.



ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΤΟ ΕΤΟΣ 2013-2014



7.085,5

χιλιάδες στρέμματα
εκτάσεις ελαιοποίησης, 2014



251.431,2

τόνοι
παραγωγή ελαιοκομικού έτους 2013/2014



➔ ΠΟΙΟΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Βάσει της νομοθεσίας επιτρέπεται να διατίθενται στο εμπόριο μόνο τα ελαιόλαδα των παρακάτω κατηγοριών:

- Εξαιρετικό (έξτρα) παρθένο ελαιόλαδο
- Παρθένο ελαιόλαδο
- Ελαιόλαδο - αποτελούμενο από εξευγενισμένα και παρθένα ελαιόλαδα
- Πυρηνέλαιο

Οι παραπάνω τύποι ελαιόλαδου διαφέρουν ως προς

- τον τρόπο παραγωγής
- την οξύτητα (όσο μικρότερη οξύτητα τόσο καλύτερης ποιότητας είναι το ελαιόλαδο)
- τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά (χρώμα, άρωμα και γεύση)

	Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο	Παρθένο ελαιόλαδο	Ελαιόλαδο	Πυρηνέλαιο
Οφέλη για την υγεία	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓	✓✓
Τρόπος παραγωγής	Λαμβάνεται από τον ελαιόκαρπο μόνο με μηχανικές μεθόδους ή άλλες φυσικές επεξεργασίες, σε συνθήκες που δεν προκαλούν αλλοίωση του ελαίου.	Λαμβάνεται από τον ελαιόκαρπο μόνο με μηχανικές μεθόδους ή άλλες φυσικές επεξεργασίες, χωρίς να προκαλείται αλλοίωση του ελαίου.	Ανάμειξη παρθένου ελαιόλαδου με άλλα ελαιόλαδα χαμηλότερης ποιότητας. Στη συνέχεια, μέσω, ειδικής χημικής επεξεργασίας (εξευγενισμός ή ραφινάρισμα) μπορεί να καταναλωθεί από τον άνθρωπο.	Λαμβάνεται από τον πυρήνα των καρπών της ελιάς, κατόπιν επεξεργασίας ή/και με την ανάμειξη με παρθένο ελαιόλαδο.
Οξύτητα	≤0,8%κ.β.	≤2%κ.β.	≤1%κ.β.	≤1%κ.β.
Οργανοληπτικά χαρακτηριστικά (χρώμα, άρωμα και γεύση)	Άριστα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά	Πολύ καλά οργανοληπτικά χαρακτηριστικά, αλλά πιο έντονη (όξινη) γεύση λόγω της υψηλότερης οξύτητας.	Αποδεκτά οργανοληπτικά χαρακτηριστικά	Αποδεκτά οργανοληπτικά χαρακτηριστικά

i ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- **Εξευγενισμός ή ραφινάρισμα ελαιολάδου** είναι ένα σύνολο χημικών διαδικασιών που αποσκοπούν στη βελτίωση των αρχικών οργανοληπτικών χαρακτηριστικών (χρώμα, γεύση, άρωμα) και τη μείωση της αρχικής οξύτητας ενός υποδεέστερου προϊόντος. Τα ελαιόλαδα που έχουν υποστεί την επεξεργασία αυτή ονομάζονται εξευγενισμένα ή ραφιναρισμένα ελαιόλαδα.
- Το **εξαιρετικό παρθένο** και **παρθένο** ελαιόλαδο είναι οι μόνες κατηγορίες φυτικών ελαίων που διατίθενται χωρίς περαιτέρω χημική επεξεργασία (εξευγενισμός ή ραφινάρισμα). Όλες οι υπόλοιπες κατηγορίες φυτικών ελαίων, όπως και το ελαιόλαδο (χωρίς καμία άλλη ένδειξη), υφίστανται επεξεργασία μέσω εξευγενισμού. Το ελαιόλαδο –χωρίς άλλη σήμανση– σε σχέση με το εξαιρετικό παρθένο έχει το ίδιο προφίλ λιπαρών οξέων, ωστόσο παρουσιάζει πολύ χαμηλότερη θρεπτική αξία και στερείται άλλων συστατικών ευεργετικών για την υγεία.

? ΠΟΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ Η ΓΕΥΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΑΡΩΜΑ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ;

Το ελαιόλαδο που είναι φρέσκο και καλής ποιότητας έχει χαρακτηριστικά αρώματα και γεύση.

Για να το αξιολογήσουμε ως προς τη γεύση και τα αρώματά του ακολουθούμε τα παρακάτω βήματα:

1

Τοποθετούμε λίγο ελαιόλαδο σε ένα μικρό ποτήρι.



2

Προσπαθούμε να ζεστάνουμε το ποτήρι στα χέρια μας. Αυτό θα βοηθήσει να απελευθερωθούν τα αρώματα του ελαιόλαδου.



3

Φέρνουμε το ποτήρι κοντά στη μύτη μας και μυρίζουμε. Αναζητάμε το φρουτώδες άρωμα!



4

Έρθε η ώρα να το γευτούμε! Δοκιμάζουμε περίπου 1 κουταλάκι του γλυκού. Όχι περισσότερο! Αφήνουμε λίγο αέρα να περάσει μέσα στο στόμα μας. Αναζητάμε την πικρή γεύση



5

Και τέλος καταπίνουμε. Ένα ελαιόλαδο πολύ καλής ποιότητας μπορεί να μας κάνει να βήξουμε. Όπως όταν τρώμε κάτι καυτερό. Τώρα αναζητάμε την πικάντικη γεύση.



ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ.

Δυσάρεστη γεύση

- Κατεψυγμένο φρούτο
- Κρασώδες-Ξυδάτο-Ξινό-Ξινισμένο
- Ατροχάδο/Μούργα
- Μουχλιασμένο-νοτισμένο-χωματίλα
- Ταγγό

Αίσθηση

- Πικάντικη
- Καυστική

Γεύση

- Πικρή
- Γλυκιά

Φρουτώδης γεύση

- | | | |
|----------------------|------------------|-------------------------|
| • Ωριμη ελιά | • Τροπικά φρούτα | • Μέντα |
| • Ωριμο μήλο | • Λεμόνι | • Ανανάς |
| • Ωριμη μπανάνα | • Πράσινο μήλο | • Γλυκόριζα |
| • Αγκινάρα | • Άγουρη μπανάνα | • Κανέλα |
| • Σταφίδα | • Άγουρη ελιά | • Βότανα |
| • Ξηροί καρποί | • Αμύγδαλο | • Ευκάλυπτος |
| • Άνθη | • Πράσινο τσάι | • Φρεσκοκομμένο χορτάρι |
| • Πυρηνόκαρπα φρούτα | | • Μαύρο πιπέρι |

**ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ**

- Η γεύση και το άρωμα του ελαιόλαδου εξαρτώνται κυρίως από το στάδιο ωρίμανσης, κατά το οποίο συλλέγονται οι καρποί της ελιάς και από τις συνθήκες αποθήκευσής τους. Ελαιόλαδο προερχόμενο κυρίως από πράσινες ελιές ή από ελιές που μόλις αρχίζει να αλλάζει το χρώμα τους (δηλαδή δεν έχουν ωριμάσει αρκετά), έχει συνήθως πιο πικρή και πικάντικη γεύση.
- Όσο ωριμάζουν οι καρποί της ελιάς και το χρώμα τους γίνεται πιο σκούρο, το ελαιόλαδο έχει απαλότερη γεύση και πιο φρουτώδες άρωμα.
- Όταν οι καρποί της ελιάς, αλλά και το ίδιο το ελαιόλαδο, δεν αποθηκευτούν σωστά, τότε συμβαίνουν διάφορες χημικές και φυσικές διεργασίες που μπορεί να προκαλέσουν δυσάρεστες γεύσεις και οσμές.

**ΜΥΘΟΣ Ή ΑΛΗΘΕΙΑ**

Η πικρή και πικάντικη γεύση του ελαιόλαδου σχετίζονται με τη θρεπτική του αξία.

**ΑΛΗΘΕΙΑ**

Η πικρή και πικάντικη γεύση του ελαιόλαδου δείχνουν ότι είναι πλούσιο σε πολυφαινόλες, συστατικά ευεργετικά για την υγεία.

**ΜΥΘΟΣ Ή ΑΛΗΘΕΙΑ**

Το χρώμα του ελαιόλαδου είναι ο καλύτερος τρόπος για να καταλάβουμε το πόσο καλής ποιότητας είναι.

**ΜΥΘΟΣ**

Το φυσικό χρώμα του ελαιόλαδου κυμαίνεται από βαθύ σκούρο μέχρι ζωηρό πράσινο και από απαλό χρυσαφί μέχρι λαδί. Ωστόσο, δεν πρέπει να θεωρούμε το χρώμα, χαρακτηριστικό της ποιότητας, καθώς καθορίζεται από την ποικιλία της ελιάς, το κλίμα, αλλά και τον χρόνο συλλογής!

➤ ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Στην Ελλάδα, συναντάμε διάφορες ποικιλίες ελαιόλαδου ανάλογα με τον καρπό της ελιάς από τον οποίο προέρχεται αλλά και από τον τόπο συγκομιδής του. Συγκεκριμένα, το ελαιόλαδο χαρακτηρίζεται:

Βάσει της βοτανικής του προέλευσης

Το ελαιόλαδο μπορεί να προέρχεται από διαφορετικές ποικιλίες ελιάς που καλλιεργούνται στην Ελλάδα και αυτό καθορίζει τη βοτανική του προέλευση. Ανάλογα με το είδος της ποικιλίας της ελιάς από την οποία προέρχεται (βοτανική προέλευση), το κάθε ελαιόλαδο παίρνει και την αντίστοιχη ονομασία.

Βάσει της γεωγραφικής του προέλευσης

Η περιοχή όπου γίνεται η συγκομιδή του καρπού της ελιάς, από τον οποίο παράγεται το κάθε ελαιόλαδο, καθορίζει την γεωγραφική του προέλευση.

Στον παρακάτω πίνακα, παρουσιάζονται οι κύριες ποικιλίες ελιάς που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή ελαιολάδου στην χώρα μας, η ονομασία βοτανικής προέλευσης του ελαιολάδου και οι περιοχές όπου αυτές καλλιεργούνται.

Ποικιλία	Άλλα ονόματα
Κορωνέικη	Κορωνιά, Λιανολιά, Λαδολιά, Ψιλολιά, Βάτσικη, Κρητικιά, Ασπρολιά
Λανολιά Κέρκυρας	Πρεβεζάνα, Στριφολιά
Μανάκι	Κοθρέικη, Μανακολιά, Κορινθιακή
Τσουνάτη	Αθηνολιά, Μουρατολιά
Κολοβή	Βαλανολιά, Βαλανά, Μυτιληνιά
Μεγαρείτικη	Περαχωρίτικη, Βοβοδίτικη, Χονδρολιά Αίγινας
Αδραμυτιανή	Αδραμυτίνη, Φραγκολιά, Μυτιλινιά, Περαϊκή, Αϊβαλιώτικη
Κουτσουρελιά	Πατρινή, Λιανολιά, Πατρινιά Λαδολιά

ΝΗΣΙΑ ΙΟΝΙΟΥ

Κορωνέικη
Λανολιά
Κέρκυρας

ΛΑΜΙΑ

Μανάκι

ΒΟΙΩΤΙΑ

Μεγαρείτικη

ΕΥΒΟΙΑ

Κολοβή

ΛΕΣΒΟΣ

Κολοβή

ΧΙΟΣ

Κολοβή

ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ

Κουτσουρελιά

ΚΟΡΙΝΘΙΑ

Μανάκι

ΑΤΤΙΚΗ

Μεγαρείτικη

ΣΑΜΟΣ

Κορωνέικη

ΜΕΣΣΗΝΙΑ

Τσουνάτη

ΚΥΝΟΥΡΙΑ

Μανάκι
Μεγαρείτικη

ΑΡΓΟΛΙΔΑ

Μανάκι

ΠΟΡΟΣ

Μανάκι

ΠΕΛΛΟΠΟΝΗΣΟΣ

Κορωνέικη
Κουτσουρελιά

ΛΑΚΩΝΙΑ

Τσουνάτη

ΚΡΗΤΗ

Κορωνέικη
Τσουνάτη



ΜΥΘΟΣ Ή ΑΛΗΘΕΙΑ

Η βοτανική και γεωγραφική προέλευση του ελαιόλαδου καθορίζουν τη γεύση, το άρωμα και το χρώμα του.



ΑΛΗΘΕΙΑ

Λόγω των γεωργικών πρακτικών ή των τοπικών μεθόδων παραγωγής ή ανάμειξης, ένα ελαιόλαδο μπορεί να έχει ιδιότητες και γεύσεις διαφορετικές ανάλογα με τη γεωγραφική του προέλευση και την ποικιλία της ελιάς από την οποία προέρχεται. Ωστόσο, κάθε ποικιλία έχει τα δικά της μοναδικά χαρακτηριστικά και δεν πρέπει να θεωρείται ανώτερη από τις υπόλοιπες!



➔ Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Το ελαιόλαδο ανήκει στην ομάδα των προστιθέμενων λιπών και ελαίων. Στην ομάδα αυτή ανήκουν επίσης:

α) όλα τα έλαια φυτικής προέλευσης (σπορέλαια), όπως το ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο, σησαμέλαιο



β) η μαργαρίνη



γ) το βούτυρο



δ) οι ελιές



ε) οι ξηροί καρποί



ζ) το σουσάμι



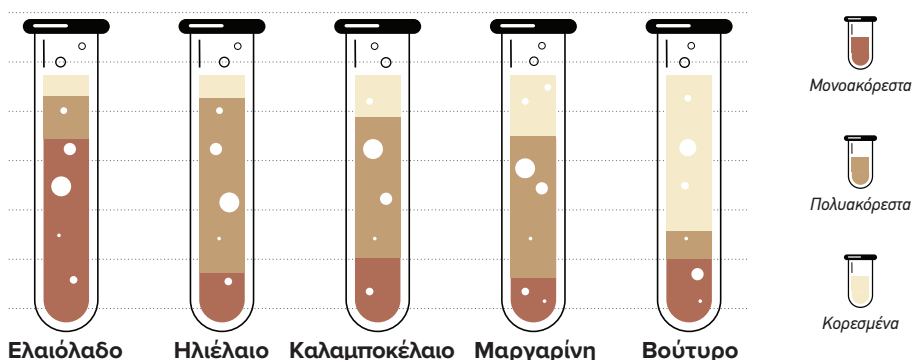
η) τα προϊόντα επάλειψης που προέρχονται από τα παραπάνω, όπως το ταχίνι.

Τα λίπη και έλαια ενισχύουν στην τελική γεύση των τροφίμων, ενώ παράλληλα μας προσφέρουν ενέργεια και θρεπτικά συστατικά ωφέλιμα για την υγεία μας.

❗ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

Κάθε είδος προστιθέμενου λίπους ή ελαίου έχει διαφορετική σύσταση σε λιπαρά οξέα κάτι που καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τη θετική ή αρνητική τους επίδραση στην υγεία μας. Συγκεκριμένα, τα μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα είναι ευεργετικά για τον ανθρώπινο οργανισμό ενώ τα κορεσμένα έχουν επιβαρυντική δράση.

Περιεκτικότητα λιπαρών οξέων σε διάφορα λίπη και έλαια



Μονοακόρεστα λιπαρά οξέα: Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα είναι ευεργετικά για την υγεία και πρέπει να υπάρχουν στην καθημερινή μας διατροφή. **Το ελαιόλαδο αποτελεί την κύρια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων.**

Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα: Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα έχουν επίσης ευεργετική επίδραση στην υγεία. Υπάρχουν στο ελαιόλαδο, στις ελιές, στους ξηρούς καρπούς αλλά και σε σπορέλαια. Για αυτό και η δεύτερη επιλογή μετά το ελαιόλαδο κατά την προετοιμασία του φαγητού μπορεί να είναι τα σπορέλαια, όπως το ηλιέλαιο και το αραβοσιτέλαιο. Αποφεύγουμε, ωστόσο, το φοινικέλαιο και το βαμβάκελαιο (χρησιμοποιούνται συχνά στα έτοιμα γεύματα και σνακ!). Αυτά είναι ιδιαίτερα επιβαρυντικά για την υγεία κυρίως λόγω των κορεσμένων λιπαρών οξέων που περιέχουν.

Κορεσμένα λιπαρά οξέα: Η συγκεκριμένη κατηγορία λιπαρών οξέων υπάρχει στο βούτυρο, σε φυτικά έλαια, όπως το φοινικέλαιο και το βαμβάκελαιο, στην μαργαρίνη κ.ο.κ. Τα κορεσμένα λιπαρά οξέα φαίνεται να έχουν επιβαρυντική δράση για την υγεία μας και πρέπει να περιορίζεται η κατανάλωσή τους.

Υδρογονωμένα λιπαρά οξέα: Τα υδρογονωμένα ή τα γνωστά trans λιπαρά οξέα αποτελούν κατά κύριο λόγο προϊόντα βιομηχανικής επεξεργασίας ελαίων με υψηλή περιεκτικότητα σε ακόρεστα λιπαρά οξέα. Υπάρχουν σε μεγάλο μέρος των βιομηχανοποιημένων προϊόντων όπως μαργαρίνες, μπισκότα, κέικ, γλυκά, προϊόντα ταχυφαγείων κ.ά. Τα υδρογονωμένα λιπαρά οξέα έχουν αποδεδειγμένα αρνητικές επιδράσεις για την υγεία μας και σχετίζονται με την εμφάνιση νοσημάτων, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου II.



Καταναλώνουμε 4-5 μερίδες προστιθέμενων λιπών και ελαίων την ημέρα. Μία μερίδα ισοδυναμεί με 1 κουταλιά της σούπας ελαίου όπως το ελαιόλαδο ή 1 χούφτα ξηρών καρπών ή 10-12 ελιές ή 1.5 κουταλιά της σούπας ταχίνι.



Επιλέγουμε το ελαιόλαδο ως πρώτη επιλογή τόσο στο μαγείρεμα, όσο και στη σαλάτα, πάντα με μέτρο!



ΜΥΘΟΣ Ή ΑΛΗΘΕΙΑ

Το ελαιόλαδο αυξάνει το σωματικό μας βάρος.



ΜΥΘΟΣ

Κανένα τρόφιμο από μόνο του δεν μπορεί το κάνει αυτό! Τα λίπη και έλαια όπως το ελαιόλαδο, πράγματι προσφέρουν πολλές θερμίδες στον οργανισμό μας (1 γραμμάριο λίπους αντιστοιχεί σε 9kcal ενέργεια, ενώ 1 γραμμάριο από άλλα θρεπτικά συστατικά όπως οι υδατάνθρακες και οι πρωτεΐνες προσφέρουν 4kcal). Για τον λόγο αυτό, πρέπει να τα καταναλώνουμε με μέτρο! Ωστόσο, δεν ξεχνάμε ότι το ελαιόλαδο μας προσφέρει και πολλά ωφέλιμα συστατικά για την υγεία. Γι' αυτό πρέπει να υπάρχει στην καθημερινή μας διατροφή.



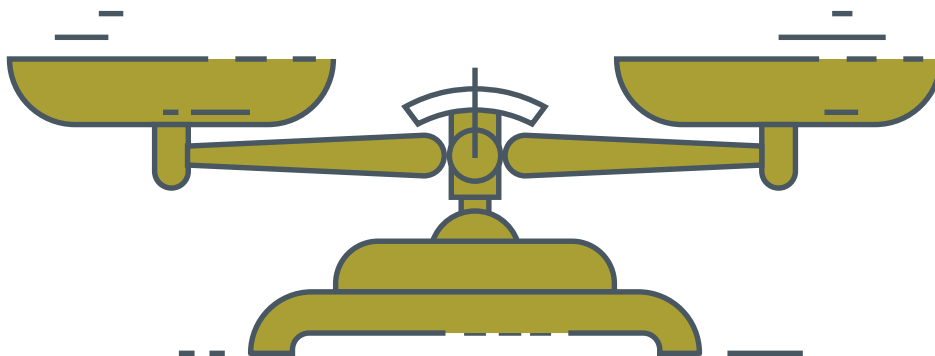
ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ

Ενεργειακή πρόσληψη

Θερμίδες από το φαγητό.

Ενεργειακή δαπάνη

Θερμίδες που χρησιμοποιούνται για την εκτέλεση βασικών σωματικών λειτουργιών και τη σωματική δραστηριότητα.



? ΠΟΙΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΤΟ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟ ΠΑΡΘΕΝΟ Ή ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ;

Το ελαιόλαδο μας προσφέρει καλά για την υγεία λιπαρά, κυρίως μονοακόρεστα αλλά και πολυακόρεστα. Ειδικά, όταν δεν έχει περάσει από κάποιου είδους χημικής επεξεργασίας (ραφινάρισμα), όπως το έξτρα παρθένο και το παρθένο ελαιόλαδο, μας προσφέρει πληθώρα βιταμινών, μετάλλων, ιχνοστοιχείων και διαφόρων άλλων συστατικών με αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση. Συγκεκριμένα, το ελαιόλαδο είναι καλή πηγή από:

Μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα

Το ελαιόλαδο αποτελείται στο μεγαλύτερο μέρος του (70-75%) από μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, με κυριότερο το ελαϊκό οξύ. Στο ελαϊκό οξύ αποδίδεται μεγάλο μέρος των ευεργετικών επιδράσεων του ελαιόλαδου για την υγεία μας.

Πολυφαινόλες με κυριότερη την υδροξυτυροσόλη

Οι πολυφαινόλες παρουσιάζουν αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση για τον οργανισμό. Ειδικά η υδροξυτυροσόλη φαίνεται να προλαμβάνει την εμφάνιση νοσημάτων όπως τα καρδιαγγειακά, υπέρταση κ.ά.

Βιταμίνη Ε

Η βιταμίνη Ε είναι λιποδιαλυτή βιταμίνη με αντιοξειδωτική δράση. Έχει συσχετιστεί με την πρόληψη νοσημάτων όπως οι διάφορες μορφές καρκίνου όταν προσλαμβάνεται από την τροφή.

Βιταμίνη Κ

Λιποδιαλυτή βιταμίνη που δρα ως ένας σημαντικός παράγοντας στην υγεία των οστών και στην επούλωση των πληγών.

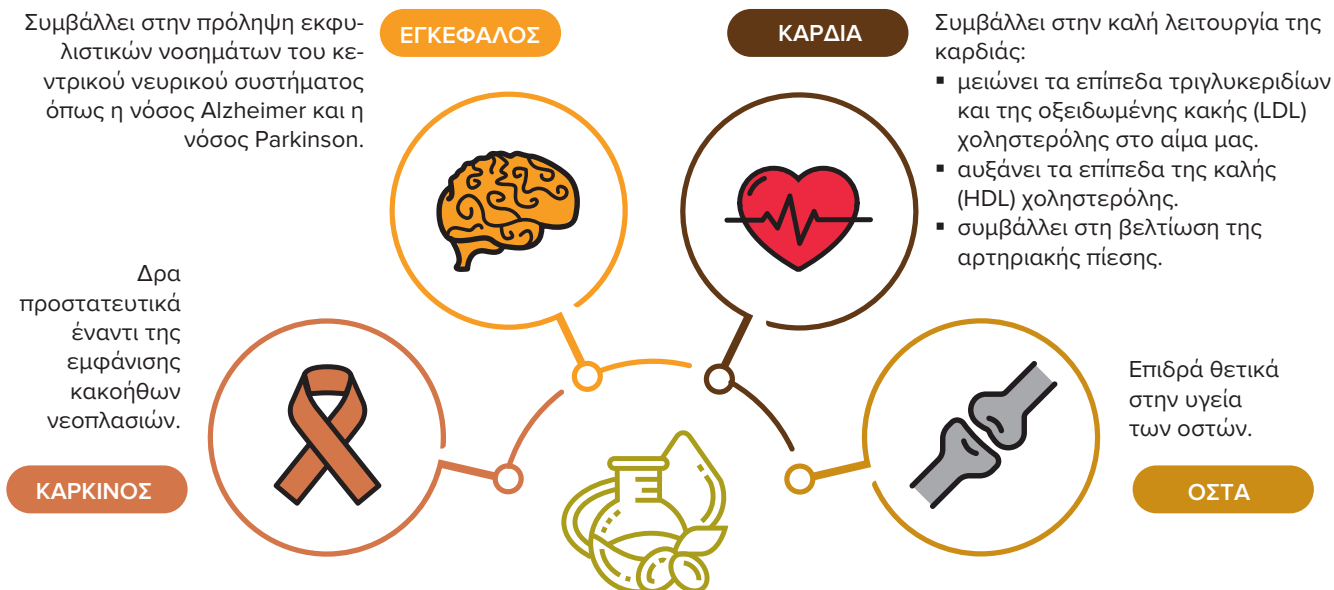
Φυτοστερόλες και φυτοστανόλες

Το ελαιόλαδο αποτελεί μία καλή πηγή φυτοστερολών και φυτοστανολών από την διατροφή. Τα συγκεκριμένα βιοδραστικά συστατικά όταν καταναλώνονται στη συνιστώμενη ποσότητα (2 γραμμάρια/ημέρα) συμβάλλουν στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα.

Καροτενοειδή (προβιταμίνη Α)

Ανήκουν και αυτά στην κατηγορία των λιποδιαλυτών βιταμινών με αντιοξειδωτική δράση. Έχουν συσχετιστεί με καλύτερη υγεία των οστών και των ματιών, αλλά και με την πρόληψη νοσημάτων, όπως ο καρκίνος και τα καρδιαγγειακά.

? ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑΣ ΜΑΣ;



Τι είναι ο ισχυρισμός υγείας;

“ Κάθε ισχυρισμός που δηλώνει, υπονοεί ή οδηγεί στο συμπέρασμα ότι υπάρχει σχέση μεταξύ κατηγορίας τροφίμων, τροφίμου ή συστατικού του και της υγείας. ”

Υπάρχει κάποιος ισχυρισμός υγείας για το ελαιόλαδο;

Ναι! Όταν το ελαιόλαδο πληρεί όλες τις σχετικές προδιαγραφές της νομοθεσίας θα βρούμε στην ετικέτα του το παρακάτω: «Οι πολυφαινόλες ελαιόλαδου συμβάλλουν στην προστασία των λιπιδίων του αίματος από το οξειδωτικό στρες».

Θυμόμαστε ότι οι ευεργετικές ιδιότητες των πολυφαινολών ενός ελαιόλαδου που φέρει ισχυρισμό υγείας ισχύουν μόνο όταν η κατανάλωσή του φτάνει τουλάχιστον την 1 κουταλιά της σούπας σε καθημερινή βάση.



➔ ΤΙ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΟΤΑΝ ΑΓΟΡΑΖΟΥΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

? ΤΥΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟ Ή ΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟ;

Ως **συσκευασία** ορίζεται «κάθε προϊόν κατασκευασμένο από οποιοδήποτε είδος υλικού και προοριζόμενο να χρησιμοποιείται για να περιέχει αγαθά. Σκοπός της συσκευασίας είναι η προστασία, η διακίνηση, η διάθεση και η παρουσίαση των αγαθών από τον παραγωγό μέχρι τον χρήστη ή τον καταναλωτή».

Τυποποίηση είναι η διεργασία με την οποία καθιερώνονται προδιαγραφές, δηλαδή κανονισμοί, οι οποίοι θέτουν τους απαραίτητους κανόνες για την παραγωγή, τη σύσταση και τις ιδιότητες που πρέπει να έχει ένα προϊόν.

🗨️ ΜΥΘΟΣ Ή ΑΛΗΘΕΙΑ

Το χύμα ελαιόλαδο είναι πιο «αγνό» από το τυποποιημένο.



ΜΥΘΟΣ

Η τυποποίηση του ελαιολάδου εγγυάται ότι ακολουθούνται υποχρεωτικά συγκεκριμένα πρότυπα και κανόνες για το τελικό προϊόν, διασφαλίζοντας έτσι την ποιότητα και ασφάλειά του. Επιπρόσθετα, στην περίπτωση του τυποποιημένου ελαιολάδου μπορούμε να μάθουμε για τα ποιοτικά και θρεπτικά χαρακτηριστικά του, μέσω της διατροφικής ετικέτας.

Τι θα βρούμε στην ετικέτα ενός τυποποιημένου ελαιόλαδου;

Κάθε διατροφική ετικέτα περιλαμβάνει υποχρεωτικά τον τύπο του ελαιόλαδου (εξαιρετικό παρθένο, παρθένο κ.ά.), την ημερομηνία παραγωγής και ελάχιστης διατηρησιμότητας του προϊόντος, καθώς και τη διαθρεπτική του επισήμανση. Επίσης, στην ετικέτα θα βρούμε πληροφορίες σχετικά με τη βοτανική και γεωγραφική του προέλευση, αν είναι βιολογικής καλλιέργειας ή ακόμη κι αν είναι προϊόν με προστατευόμενη ονομασία προέλευσης ή προστατευόμενη γεωγραφική προέλευση.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΤΙΚΕΤΑΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Ο προσδιορισμός της καταγωγής

Η περιοχή στην οποία συλλέχθηκαν οι ελιές ή παράχθηκε το έλαιο. Ειδικά για το εξαιρετικό παρθένο και παρθένο ελαιόλαδο που διατίθεται σε χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) η αναφορά «εντός ΕΕ» ή «εκτός ΕΕ» ή «ενιαίο κράτος» είναι υποχρεωτική.

Ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας

Αν η ημερομηνία «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από» έχει περάσει, το ελαιόλαδο αν και ασφαλές προς κατανάλωση πιθανώς να έχει υποστεί αλλοίωση στα οργανοληπτικά και θρεπτικά του συστατικά.

Διατροφική δήλωση

Στην ετικέτα στο πίσω μέρος της συσκευασίας, θα βρείτε πληροφορίες σχετικά με την περιεκτικότητα ανά 100 mL ή και ανά μερίδα προϊόντος για τα εξής:

ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal ή kJ)	ΥΔ/ΡΑΚΕΣ (g) Εκ των οποίων
ΛΙΠΑΡΑ (g) Εκ των οποίων	Σάκχαρα (g)
Κορεσμένα (g)	ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ (g)
	ΑΛΑΤΙ (g)



Ονομασία πώλησης προϊόντος

Αναφέρεται στην κατηγορία ελαιόλαδου π.χ. εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο. Προσοχή στην ετικέτα και την περιγραφή του προϊόντος! Το «Εξαιρετικό (Εξτρα) Παρθένο Ελαιόλαδο» πρέπει να είναι σαφώς επισημασμένο. Εάν στην ετικέτα αναγράφεται μόνο «Ελαιόλαδο» τότε αυτό δεν περιέχει όλα τα φυσικά αντιοξειδωτικά του εξαιρετικού παρθένου ελαιόλαδου.

Η καθαρή ποσότητα του ελαιόλαδ

Η καθαρή ποσότητα του ελαιόλαδου που περιέχει η συσκευασία.

Ο αριθμός παρτίδας

Ο αριθμός παρτίδας παραγωγής (συνήθως σημαίνεται κοντά με την ημερομηνία λήξης) δείχνει σε ποια γραμμή και σε ποιά παρτίδα παραγωγής αντιστοιχεί το συγκεκριμένο προϊόν.

Στην ετικέτα ενός ελαιόλαδου μπορεί επίσης να συναντήσουμε κάποια σύμβολα όπως:

Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης (ΠΟΠ)



Με τον όρο ΠΟΠ αναφερόμαστε στα προϊόντα που προέρχονται από συγκεκριμένο τόπο, και όλα τα στάδια της παραγωγής εκτελούνται στον τόπο αυτόν, ποιότητα ή τα χαρακτηριστικά του οφείλονται κυρίως ή αποκλειστικά στον ιδιαίτερο γεωγραφικό τόπο προέλευσης του.

Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη (ΠΓΕ)



Με τον όρο ΠΓΕ αναφερόμαστε στα προϊόντα που προέρχονται από συγκεκριμένο τόπο, και τουλάχιστον ένα από τα στάδια της παραγωγής εκτελείται στον τόπο αυτόν, ενώ ένα συγκεκριμένο ποιοτικό χαρακτηριστικό, η φήμη ή άλλο χαρακτηριστικό μπορεί να αποδοθεί κυρίως στη γεωγραφική του προέλευση.

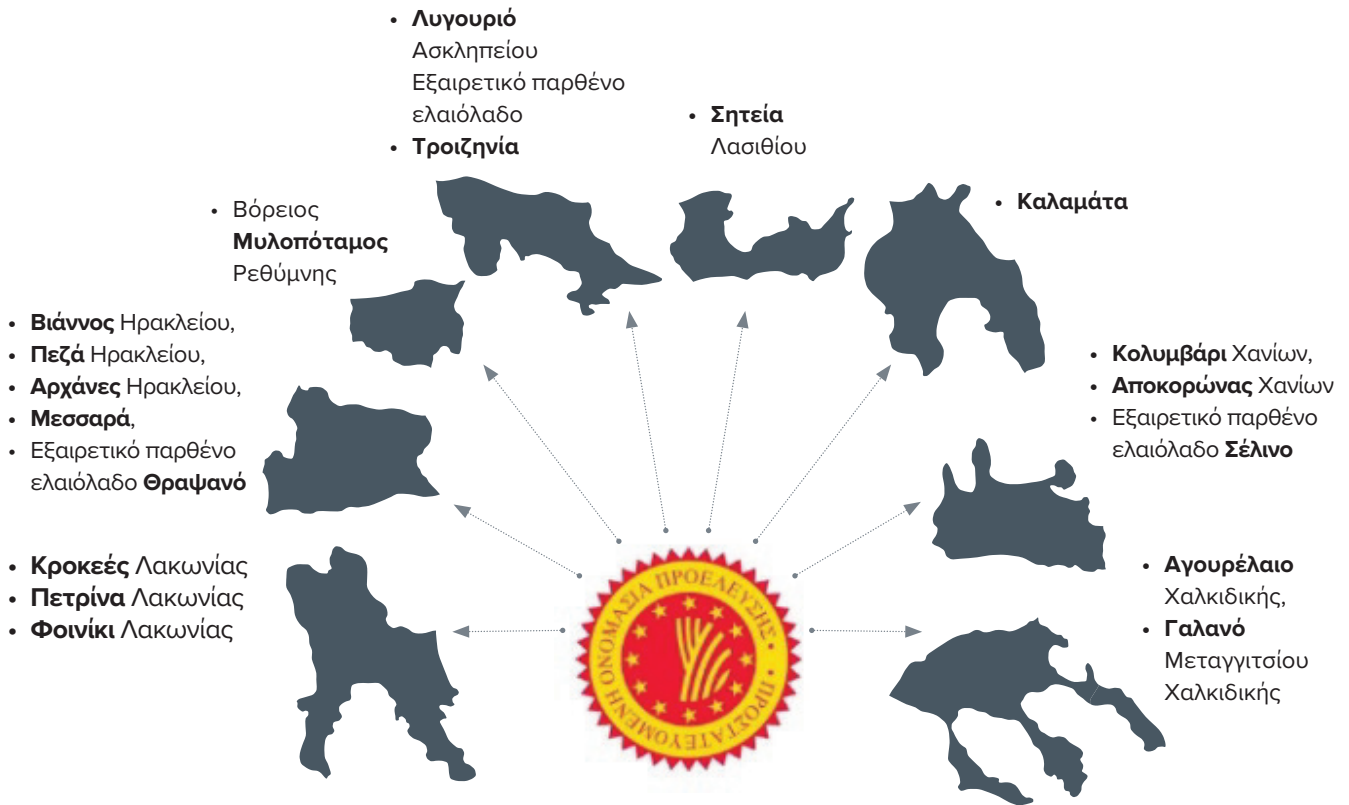
Ελαιόλαδο βιολογικής καλλιέργειας



Το λογότυπο βιολογικού προϊόντος μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο σε προϊόντα που έχουν πιστοποιηθεί ως βιολογικά από εξουσιοδοτημένο ελεγκτικό οργανισμό. Βιολογικά νοούνται τα προϊόντα που δεν περιέχουν γενετικώς τροποποιημένους οργανισμούς, και κατά την καλλιέργειά τους δεν έχουν χρησιμοποιηθεί συνθετικά χημικά ως φυτοπροστατευτικά, λιπάσματα ή και ζιζανιοκτόνα.

Στην Ελλάδα, μέχρι σήμερα, έχουν αναγνωρισθεί τα παρακάτω ελαιόλαδα ως ΠΟΠ και ΠΓΕ:

ΕΛΑΙΟΛΑΔΑ ΠΟΠ



ΕΛΑΙΟΛΑΔΑ ΠΓΕ

➔ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πώς αποθηκεύουμε και χειριζόμαστε τα διάφορα τρόφιμα κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος καθώς έτσι επηρεάζουμε:

- τα οργανοληπτικά τους χαρακτηριστικά (π.χ., γεύση και άρωμα)
- τη θρεπτική τους αξία (π.χ., απώλεια βιταμινών και λοιπών συστατικών ευαίσθητων στην υψηλή θερμοκρασία).

Το ελαιόλαδο, όπως και όλα τα έλαια, επηρεάζονται σημαντικά από:

- το μέρος όπου τα αποθηκεύουμε.
- το δοχείο μέσα στο οποίο τα τοποθετούμε.
- τον τρόπο με τον οποίο τα καταναλώνουμε στα καθημερινά μας γεύματα.

Το φως, ο αέρας και η θερμότητα συμβάλλουν στην οξείδωση του εξαιρετικού παρθένου ή παρθένου ελαιόλαδου και υποβαθμίζουν την ποιότητά του. Γι' αυτό αν θέλουμε να διατηρήσουμε τη γεύση, τα αρώματά του, αλλά και τη θρεπτική του αξία, για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, ακολουθούμε τους βασικούς κανόνες κατά την αποθήκευσή του.



► ΚΑΝΟΝΑΣ #1

Τοποθετούμε πάντα το ελαιόλαδο σε κλειστό, γυάλινο, αδιαφανές δοχείο με καπάκι ή πώμα.

- ✓ Αλλάζουμε τη συσκευασία στην οποία το προμηθευτήκαμε αν κρίνουμε ότι δεν πληροί τις παραπάνω προδιαγραφές.
- ✓ Επιλέγουμε κατάλληλο δοχείο αποθήκευσης όπως, σκουρόχρωμο γυαλί ή δοχείο από κασίτερο.
- ✓ Αποφεύγουμε να το αποθηκεύουμε σε μη κατάλληλες μεταλλικές συσκευασίες. Η επαφή του ελαιόλαδου με μεταλλικά στοιχεία επιταχύνει την οξείδωσή του και κάνει δυσάρεστη τη γεύση και το άρωμά του.



- ✓ Βεβαιωνόμαστε ότι το καπάκι ή το πώμα της συσκευασίας σφραγίζει καλά και δεν περνάει αέρας μέσα στο δοχείο.

► ΚΑΝΟΝΑΣ #2

Αποθηκεύουμε τη συσκευασία με το ελαιόλαδο μακριά από φως και πηγές θερμότητας.

- ✓ Το ελαιόλαδο διατηρείται καλύτερα σε δροσερό μέρος.
- ✓ Αποφεύγουμε να το τοποθετούμε σε ανοιχτά ράφια της κουζίνας ή σε σημεία κοντά σε παράθυρο.
- ✓ Αποφεύγουμε να το τοποθετούμε σε χώρους που βρίσκονται κοντά σε καλοριφέρ ή άλλες πηγές θερμότητας όπως σόμπα ή φούρνος.



ΜΥΘΟΣ Ή ΑΛΗΘΕΙΑ

Το ελαιόλαδο δεν χαλάει ποτέ



Αλήθεια

Το ελαιόλαδο δεν χαλάει, ωστόσο συνιστάται να καταναλώνεται όσο το δυνατόν πιο φρέσκο και λίγους μήνες μετά το άνοιγμα του δοχείου του. Η ποιότητα του ελαιόλαδου υποβαθμίζεται με την πάροδο του χρόνου. Για να το διατηρήσουμε καλύτερα, το αποθηκεύουμε σε γυάλινο, αδιαφανές δοχείο ή σε κατάλληλο μεταλλικό δοχείο από κασσίτερο, με σταθερό καπάκι και σε σκοτεινό και δροσερό μέρος (θερμοκρασία δωματίου). Όταν το ελαιόλαδο είναι τυποποιημένο, μπορούμε να δούμε την ημερομηνία μέχρι την οποία προτείνεται να τα καταναλώσουμε, καθώς αυτή αναγράφεται πάνω στη συσκευασία. Η ημερομηνία αυτή δηλώνει την ημερομηνία κατά την οποία ο παραγωγός εγγυάται ότι, εφόσον φυλάσσεται σωστά, το ελαιόλαδο θα διατηρήσει το άρωμα και την ποιότητά του. Μετά την ημερομηνία που αναγράφεται στη συσκευασία, το προϊόν παραμένει ασφαλές ωστόσο, η ποιότητά του μπορεί να έχει υποβαθμιστεί.

ΜΑΓΕΙΡΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Η θέρμανση οποιουδήποτε ελαίου επηρεάζει την τελική διατροφική του αξία. Όσο πιο υψηλή η θερμοκρασία και όσο μεγαλύτερη η διάρκεια θέρμανσης, τόσο πιο πολλά θρεπτικά συστατικά χάνονται. Αυτό ισχύει και στην περίπτωση του ελαιόλαδου, αν και το ελαιόλαδο μπορεί να διατηρήσει τα θρεπτικά του συστατικά καλύτερα σε σχέση με άλλα έλαια!



❗ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που καθορίζουν την ποιότητα και θρεπτική αξία του ελαιόλαδου κατά το μαγείρεμα, όπως το είδος των λιπαρών οξέων, το σημείο καπνού, το πόσες φορές μαγειρεύουμε στο ίδιο λάδι, κ.ά.

Το σημείο καπνού ενός ελαίου είναι η θερμοκρασία εκείνη στην οποία το έλαιο αρχίζει να «καπνίζει». Στη θερμοκρασία αυτή αρχίζουν να διαφοροποιούνται τα συστατικά του ελαίου και να υποβαθμίζεται η θρεπτική του αξία. Για το εξαιρετικό παρθένο και παρθένο ελαιόλαδο η θερμοκρασία αυτή είναι 180-220°C. Όταν μαγειρεύουμε η μέση θερμοκρασία που φτάνει συνήθως ένα παρθένο ελαιόλαδο είναι 180°C. Επομένως, το εξαιρετικό παρθένο ή παρθένο ελαιόλαδο είναι ασφαλές ακόμη και για τηγάνισμα.



Συνήθειες θερμοκρασίες κατά το μαγείρεμα



- Το εξαιρετικό παρθένο και παρθένο ελαιόλαδο αποτελεί την πρώτη επιλογή στο μαγείρεμα του φαγητού καθώς:
 - ✓ Αντέχει ακόμη και σε υψηλές θερμοκρασίες.
 - ✓ Τα θρεπτικά του χαρακτηριστικά αναβαθμίζουν και τη θρεπτική αξία του φαγητού.
- Σε ορισμένες περιπτώσεις τα σπορέλαια παρουσιάζουν αυξημένη σταθερότητα σε υψηλές θερμοκρασίες. Ωστόσο περιλαμβάνουν συστατικά ιδιαίτερως επιβλαβή για την υγεία μας.
- Όταν τα έλαια θερμαίνονται πολλές φορές, εμφανίζονται αλλαγές στο χρώμα και στη σύστασή τους (π.χ. γίνονται πιο σκουρόχρωμα και παχύρευστα). Επίσης, πολλές φορές με τη μεταβολή αυτή παράγονται ουσίες επιβλαβείς για την υγεία. Ειδικά για το εξαιρετικό παρθένο ή παρθένο ελαιόλαδο, συνιστάται να αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε το ίδιο περισσότερο από δύο φορές.



ΜΥΘΟΣ Ή ΑΛΗΘΕΙΑ

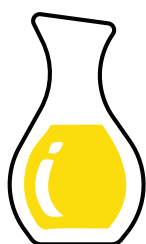
Όταν μαγειρεύουμε λαχανικά ή ψάρια με εξαιρετικό παρθένο ή παρθένο ελαιόλαδο, τα τρόφιμα αυτά χάνουν πολλά από τα ωφέλιμα συστατικά τους όπως βιταμίνες, ουσίες με αντιοξειδωτική δράση κ.ά.



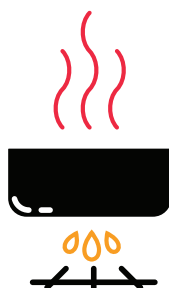
ΜΥΘΟΣ

Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι κατά το μαγείρεμα με εξαιρετικό παρθένο ή παρθένο ελαιόλαδο πολλά από τα ωφέλιμα συστατικά του, όπως τα φαινολικά, περνάνε στα μαγειρεμένα τρόφιμα. Επιλέγουμε να προσθέτουμε το ελαιόλαδο σε βραστά και ψητά φαγητά, όπως βραστά λαχανικά, ψητά ψάρια, σαλάτες, στο τέλος κατά την ολοκλήρωση του μαγειρέματος.

Ακόμη και κατά το τηγάνισμα ή σοτάρισμα, το οποίο ωστόσο πρέπει γενικά να αποφεύγουμε, προτιμάμε το εξαιρετικό παρθένο ή παρθένο ελαιόλαδο!



Τα ωφέλιμα
συστατικά



Παραμένουν
κατά το
μαγείρεμα



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



Η προσθήκη του εξαιρετικού παρθένου ή παρθένου ελαιόλαδου στη σαλάτα, στο τέλος του μαγειρέματος ή/και κατά το σερβίρισμα αποτελεί μία εξαιρετική επιλογή, καθώς πέραν της ιδιαίτερης και πλούσιας γεύσης που δίνει στο φαγητό μας, αυξάνει πολύ τη θρεπτική του αξία.

Χρησιμοποιούμε το εξαιρετικό παρθένο ή παρθένο ελαιόλαδο σε μαρινάδες και κρύες σαλάτες. Ακόμη, μπορούμε να γαρνίρουμε λαχανικά, πατάτες, ζυμαρικά, ψητό κρέας ή ψάρι και φρέσκο ψωμί για ένα έξτρα νόστιμο, θρεπτικό και χορταστικό γεύμα.





ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ
ΓΙΑ ΤΟ **ΜΕΛΙ**

➤ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΕΛΙ

“ Το μέλι είναι το γλυκό φυσικό προϊόν που παράγουν οι μέλισσες του είδους *Apis mellifera*. „



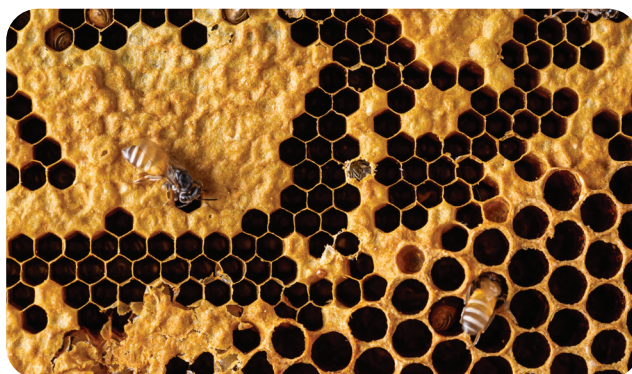
Οι μέλισσες παίρνουν το νέκταρ από τα άνθη ή τα μελιτώματα, δηλαδή τους σακχαρούχους χυμούς που δημιουργούνται πάνω στα δένδρα και στα φυτά.



Αφού το συλλέξουν, το μεταφέρουν στα κελιά (κηρήθρες) της κυψέλης. Με τη βοήθεια ενζύμων που παράγουν οι ίδιες οι μέλισσες, το μετατρέπουν σε μια αρχική μορφή μελιού με νερό.



Το ειδικό-οκτάγωνο σχήμα των κηρήθρων, σε συνδυασμό με το φτερούγισμα των μελισσών, αυξάνουν τη θερμοκρασία, ώστε αυτό να χάσει την επιπλέον υγρασία που περιέχει. Έτσι φτιάχνεται το μέλι!



Οι μέλισσες καλύπτουν τότε το μέλι με κερί για να το προστατεύσουν.



Ο μελισσοκόμος συλλέγει το μέλι από την κηρήθρα, ξύνοντας προσεκτικά το κερί που έχουν δημιουργήσει οι μέλισσες.



Στη συνέχεια, την τοποθετεί σε ειδικό μηχάνημα το οποίο περιστρέφεται, ώστε το μέλι τελικά να βγει από τα κελιά.



Ακολουθεί το φιλτράρισμα του μελιού, ώστε να απομακρυνθούν κομματάκια κεριού και γύρης και το μέλι είναι έτοιμο προς κατανάλωση!

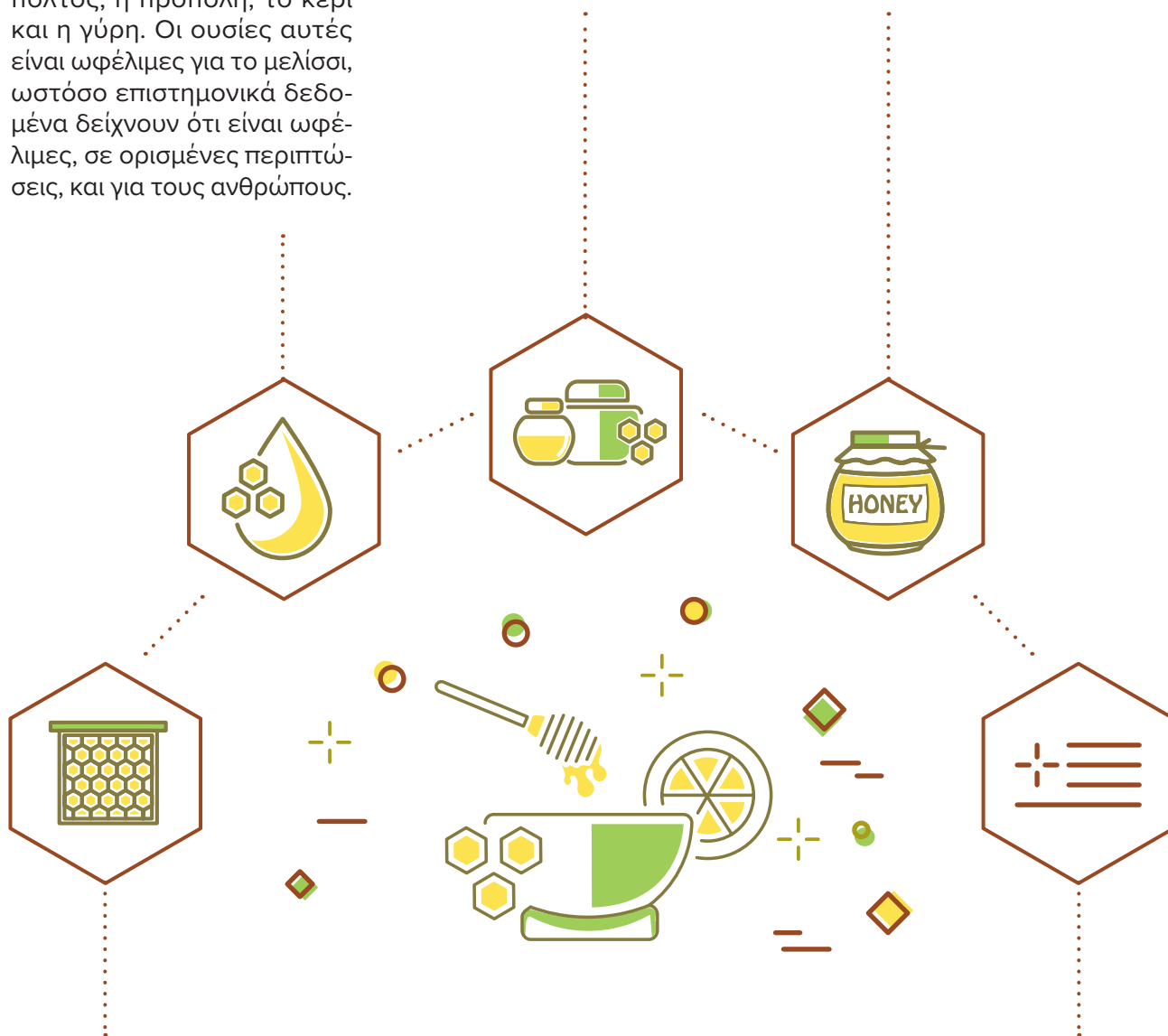


ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

Οι μέλισσες εκτός από το μέλι, που αποτελεί το βασικό προϊόν ενός μελισσιού, παράγουν και διάφορες άλλες ουσίες. Τέτοιες είναι ο βασιλικός πολτός, η πρόπολη, το κερι και η γύρη. Οι ουσίες αυτές είναι ωφέλιμες για το μελίσσι, ωστόσο επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι είναι ωφέλιμες, σε ορισμένες περιπτώσεις, και για τους ανθρώπους.

Παγκοσμίως, παράγονται 2 εκ. τόνοι μελιού τον χρόνο. Η Ευρώπη κατατάσσεται δεύτερη στην παραγωγή μελιού (250.000 τόνοι) μετά την Κίνα.

Οι Έλληνες κατατάσσονται τέταρτοι παγκοσμίως ως προς τις ημερήσιες ποσότητες μελιού που καταναλώνουν.



Κάθε κυψέλη παράγει κατά μέσο όρο 30 κιλά μέλι το χρόνο. Έτσι, ακόμα και σε περιόδους όπου το νέκταρ από τα άνθη ή τους κορμούς των δέντρων δεν είναι διαθέσιμο, οι μέλισσες μπορούν να επιβιώσουν τρώγοντας μέλι.

Μια μέλισσα παράγει περίπου 0,8 γραμ. μελιού που αντιστοιχεί σε μόλις 1/10 από ένα από ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι. Για την παραγωγή ενός κιλού μελιού οι μέλισσες θα πρέπει να επισκεφθούν περίπου 4 εκατομμύρια άνθη.

➤ ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΜΕΛΙΟΥ

Το μέλι διακρίνεται σε διάφορες κατηγορίες βάσει παραμέτρων, όπως ο τρόπος και ο τόπος παραγωγής ή/και ο τρόπος διάθεσής του στην αγορά.

Βάσει της βοτανικής του προέλευσης

Οι φυτικοί χυμοί που χρησιμοποιούν οι μέλισσες για να φτιάξουν το μέλι μπορεί να είναι είτε το νέκταρ των λουλουδιών, οπότε παράγεται το μέλι ανθέων (ανθόμελο), είτε οι μελιτώδεις εκκρίσεις (σακχαρούχοι χυμοί) δέντρων, όπως το πεύκο και το έλατο, οπότε παράγεται το μέλι μελιτώματος ή μέλι δάσους (δασόμελο). Το φυτό ή δένδρο απ' όπου η μέλισσα έχει συλλέξει την πρώτη ύλη για να φτιάξει το μέλι καθορίζει τη «βοτανική του προέλευση» δίδοντάς του και την αντίστοιχη ονομασία. Στον παρακάτω πίνακα αναφέρονται διάφορες κατηγορίες βοτανικής προέλευσης των μελιών.

ΜΕΛΙ ΑΝΘΕΩΝ

Θυμαρίσιο μέλι



Κουμαρόμελο



Βαμβακόμελο



Μέλι εσπεριδοειδών (π.χ. πορτοκαλιάς, κίτρου)



Ερεικόμελο ή μέλι ερείκης



Καστανιάς (με χαρακτηριστικά μελιού μελιτώματος)



ΜΕΛΙ ΜΕΛΙΤΩΜΑΤΟΣ

Πευκόμελο



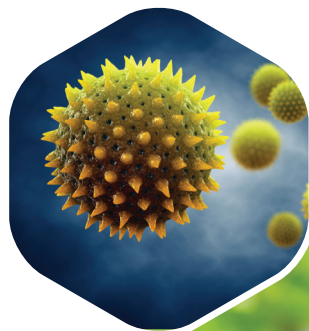
Ελάτης



Βελανιδιάς



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ



Για να διαπιστώσουμε την ποικιλία ενός μελιού, το εξετάζουμε ως προς το είδος της γύρης και συγκεκριμένα των γυρεόκοκκων που αυτό περιέχει. Η ανάλυση αυτή ονομάζεται «γυρεοσκοπική ανάλυση» και πραγματοποιείται σε εργαστήρια με ειδικό εξοπλισμό.

Για να χαρακτηριστεί ένα μέλι ως «αμιγές» ενός φυτού, θα πρέπει να περιέχει συγκεκριμένο ποσοστό γυρεόκοκκων από το φυτό αυτό. Όσο υψηλότερο είναι το ποσοστό αυτό, τόσο πιο σίγουροι είμαστε ότι προέρχεται από μία μόνο ποικιλία. Αντίθετα το πολυποικιλιακό μέλι αποτελείται από τουλάχιστον δύο μέλια διαφορετικής βοτανικής προέλευσης (π.χ. πευκοθύμαρο).

Βάσει της γεωγραφικής του προέλευσης

Η περιοχή στην οποία βρίσκονται τα μελίσσια καθορίζει ως ένα βαθμό και τη γεωγραφική προέλευση του μελιού.

Οι μέλισσες κάνουν μακρινά ταξίδια ακόμα και όταν υπάρχει τροφή σε κοντινές αποστάσεις, αν η ανθοφορία που βρίσκεται μακριά είναι πιο ελκυστική. Έτσι, η εργάτρια μέλισσα μπορεί να διανύσει απόσταση μέχρι και 3 χιλιόμετρα.

Όταν μιλάμε για γεωγραφική προέλευση του μελιού αναφερόμαστε στην τοποθεσία στην οποία βρίσκεται ένα μελίσσι, αλλά όχι στον τόπο που βρίσκονται τα λουλούδια ή τα δένδρα από τα οποία προήλθε το νέκταρ.

Στον παρακάτω πίνακα, παρουσιάζονται οι κύριες ποικιλίες μελιού στη χώρα μας και οι περιοχές όπου αυτά παράγονται.

Ποικιλία	Περιοχή Καλλιέργειας
Πευκόμελο	Βόρεια Εύβοια, Χαλκιδική, Θάσος, Σκόπελος, Ζάκυνθος, Ρόδος, Κρήτη
Μέλι ελάτης	Ορεινές περιοχές Ευρυτανίας, Πίνδου, Ολύμπου, βουνά Μαίναλο, Πάρωνα και Χελμό στην Πελοπόννησο και Πάρνηθα στην Αττική
Μέλι καστανιάς	Ορεινά της Δυτικής και Στερεάς Ελλάδας, Αγίο Όρος, Πελοπόννησος
Μέλι εσπεριδοειδών	Νησιά (Χανιά, Πόρος κλπ.), Πελοπόννησος, Ήπειρος, Δυτική Ελλάδα
Θυμαρίσιο μέλι	Νησιά Αιγαίου και Ιονίου, παράλια Κεντρικής και Νότιας Ηπειρωτικής Ελλάδας
Μέλι Ερείκης	Εύβοια, Χαλκιδική, Δυτική Ελλάδα
Μέλι Βελανιδιάς	Οροσειρές της Ροδόπης και της Κερκίνης, Πίνδος, Πήλιο και κεντρική Πελοπόννησος.
Μέλι ηλίανθου	Θράκη, Μακεδονία
Βαμβακόμελο	Θεσσαλία, Θράκη

? ΠΟΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΤΟ ΧΡΩΜΑ, Η ΓΕΥΣΗ ΚΑΙ Η ΥΦΗ ΤΟΥ ΜΕΛΙΟΥ

- Το χρώμα του μελιού εξαρτάται από διάφορα χαρακτηριστικά όπως τη βοτανική του προέλευση, το ποσοστό υγρασίας και τις συνθήκες αποθήκευσής του.
- Το χρώμα του μελιού ποικίλλει από σχεδόν άχρωμο έως καφέ σκούρο. Γενικά, τα ανοιχτόχρωμα μέλια έχουν πιο ελαφριά γεύση, εν αντιθέσει με τα σκουρόχρωμα, των οποίων η γεύση είναι πιο έντονη.

Το μέλι ως προς την υφή του, μπορεί να είναι ρευστό, παχύρρευστο ή, μερικά ή ολικά κρυσταλλωμένο. Η γεύση και το άρωμα ποικίλουν, αλλά εξαρτώνται από την προέλευσή του.



ΜΥΘΟΣ Ή ΑΛΗΘΕΙΑ

Η κρυστάλλωση του μελιού (δηλαδή όταν ένα μέλι έχει ζαχαρώσει) είναι ενδεικτική της ποιότητάς του ή δείχνει ότι έχει νοθευτεί με πρόσθετα σάκχαρα.



Μύθος

Η κρυστάλλωση του μελιού αποτελεί μία απόλυτα φυσική διαδικασία που θεωρητικά χαρακτηρίζει όλα τα μέλια, χωρίς να προκαλεί μεταβολές στη σύσταση ή στην ποιότητά τους.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Η κρυστάλλωση οφείλεται στην αφυδάτωση των μορίων της γλυκόζης, τα οποία δημιουργούν μεταξύ τους ένα πλέγμα κρυστάλλων.
- Μέλια με χαμηλό ποσοστό γλυκόζης, όπως τα μέλια μελιτώματος π.χ. το μέλι πεύκου και ελάτης κρυσταλλώνουν πιο δύσκολα, σε σχέση με τα ανθόμελα π.χ. το θυμαρίσιο μέλι.



- Το κρυσταλλωμένο μέλι μπορεί να υγροποιηθεί και πάλι σε υδατόλουτρο (δηλαδή σε μία κατσαρόλα με ζεστό νερό). Η θερμοκρασία του υδατόλουτρου όμως, δεν πρέπει να υπερβαίνει τους 40 °C. Επομένως, το νερό δεν πρέπει να βράζει. Θα πρέπει αν είναι αρκετά ζεστό ωστόσο καλά ανεκτό στο χέρι μας. Εάν το μέλι υπερθερμανθεί, χάνονται ουσίες και συστατικά ωφέλιμα για την υγεία μας και αλλάζει η σύστασή του.

Για να αξιολογήσουμε το μέλι ως προς το χρώμα, τα αρώματα και τη γεύση του ακολουθούμε τα παρακάτω βήματα:

1

Τοποθετούμε λίγο μέλι σε ένα μικρό, διάφανο ποτήρι.



2

Παρατηρούμε το χρώμα του, το οποίο μπορεί να κυμαίνεται από λευκό μέχρι σκούρο καφέ.



3

Φέρνουμε το ποτήρι κοντά στη μύτη μας και μυρίζουμε. Αναζητάμε τα πρώτα αρώματα! Αυτά συνήθως είναι αρώματα που παραπέμπουν σε φυτά ή φρούτα.



4

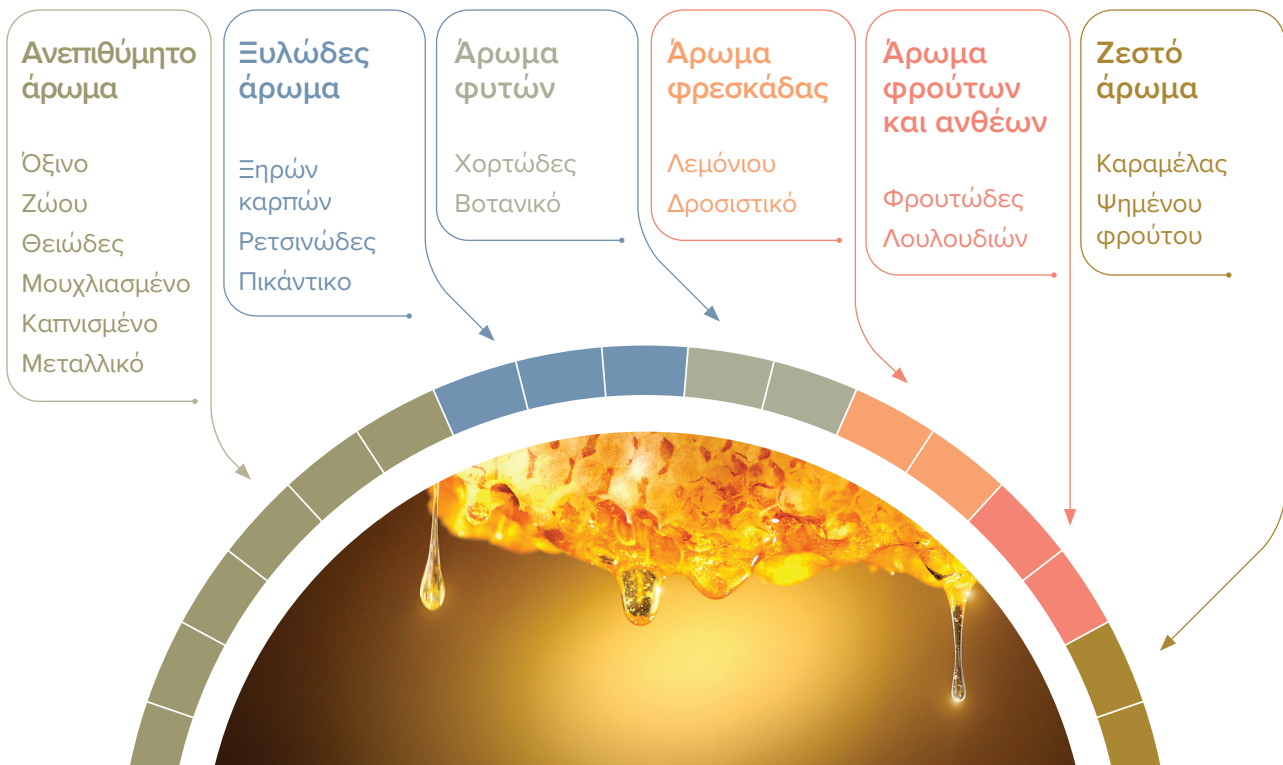
Έρθε η ώρα να το γευτούμε! Δοκιμάζουμε μια μικρή ποσότητα μελιού, περίπου μισό κουταλάκι του γλυκού. Όχι περισσότερο!



5

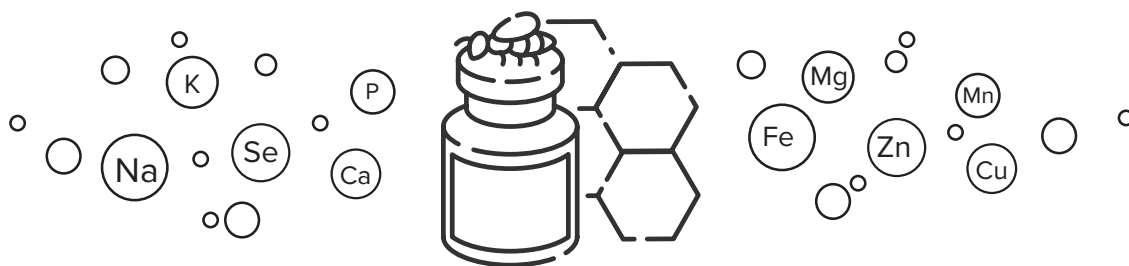
Κρατάμε το μέλι για λίγο στο στόμα μας, και το αφήνουμε να διαλυθεί ώστε να πάρει τη θερμοκρασία του σώματός μας. Τώρα αναζητούμε τις γεύσεις του! Προσπαθούμε να γευτούμε το αλμυρό, το γλυκό, το όξινο ή/και το πικρό. Οι γεύσεις αυτές, υπάρχουν σε διαφορετική ένταση και είναι χαρακτηριστικές του κάθε τύπου μελιού. Ως μη επιθυμητές θεωρούνται γεύσεις και αρώματα, όπως καπνισμένο, μεταλλικό, χημικό και θειώδες.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΑ ΜΕΛΙΟΥ



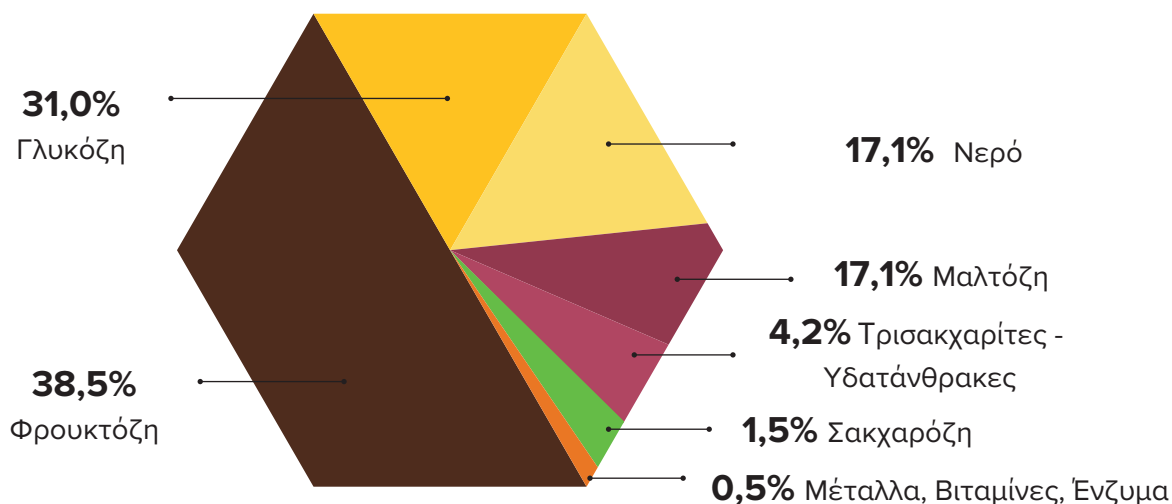
➤ Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΜΕΛΙΟΥ ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Το μέλι, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε γλυκόζη και φρουκτόζη, ανήκει στην ομάδα των σακχάρων! Στην ομάδα αυτή ανήκουν επίσης η λευκή ή καστανή ζάχαρη και άλλες γλυκαντικές ουσίες (γλυκόζη, αμυλοσιρόπιο, φρουκτόζη, μαλτόζη, μαλτοδεξτρίνη, μελάσα, πετιμέζι, κ.ά.). Τα περισσότερα τρόφιμα που ανήκουν σε αυτήν την ομάδα προσφέρουν μόνο θερμίδες, χωρίς να δίνουν συστατικά ωφέλιμα για τον οργανισμό (κενές θερμίδες). Όχι όμως το μέλι!



? ΠΟΙΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΤΟ ΜΕΛΙ

- Το μέλι κατά κύριο λόγο περιέχει σάκχαρα. Από αυτά, το μεγαλύτερο ποσοστό είναι η φρουκτόζη, ακολουθεί η γλυκόζη και άλλα σάκχαρα, ενώ περιέχει μικρή ποσότητα σακχαρόζης.
- Το μέλι, εκτός από σάκχαρα, περιέχει διάφορα μέταλλα και ιχνοστοιχεία όπως νάτριο, ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο, φώσφορο, ψευδάργυρο, κ.ά. Επίσης, περιέχει σε μικρή συγκέντρωση βιταμίνες όπως βιταμίνη C και βιταμίνες του συμπλέγματος B. Δεν περιέχει καθόλου λιπαρά.



ΜΥΘΟΣ Ή ΑΛΗΘΕΙΑ

Το μέλι είναι πιο υγιεινό από τη ζάχαρη



Αλήθεια

Το μέλι πράγματι θεωρείται πιο υγιεινό από τη ζάχαρη. Σε αντίθεση με τη ζάχαρη, περιέχει και άλλα συστατικά με αντιοξειδωτική και αντιμικροβιακή δράση!



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

Μέχρι σήμερα δεν υπάρχουν ισχυρά επιστημονικά δεδομένα που να υποστηρίζουν συγκεκριμένα οφέλη του μελιού για την υγεία μας. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο το μέλι - σε αντίθεση με το ελαιόλαδο - δεν φέρει κάποιον ισχυρισμό υγείας. Ωστόσο, η κατανάλωση του μελιού φαίνεται να έχει κάποιες θετικές επιδράσεις για τον άνθρωπο.

Δίνει ενέργεια.

- Το μέλι προσφέρει ενέργεια γρήγορα και άμεσα στον οργανισμό μας χάρη στα απλά σάκχαρα που περιέχει.



Έχει αντιμικροβιακές και αντισηπτικές ιδιότητες που συχνά το καθιστούν ως παραδοσιακό θεραπευτικό σκεύασμα.

- Ανακουφίζει από συμπτώματα κρυολογήματος και βήχα. Επίσης, φαίνεται να εξομαλύνει ήπια συμπτώματα που σχετίζονται με λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος σε παιδιά και ενήλικες.
- Συμβάλλει στην επούλωση οξέων και χρόνιων πληγών.



Συμβάλλει στη διαχείριση συμπτωμάτων όπως η ξηροστομία.

- Πράγματι, πρόσφατες μελέτες καταδεικνύουν τη συνεισφορά του μελιού στη διαχείριση τέτοιων συμπτωμάτων σε πάσχοντες από καρκίνο κεφαλής και τραχήλου.



Σχετίζεται με την πρόληψη νοσημάτων.

- Λόγω της περιεκτικότητάς του σε ουσίες με αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση όπως τα φαινολικά συστατικά έχει συσχετιστεί με την πρόληψη νοσημάτων όπως ο καρκίνος.



ΜΥΘΟΣ Ή ΑΛΗΘΕΙΑ

Όσο πιο πικρό είναι ένα μέλι τόσο λιγότερα σάκχαρα περιέχει!



Μύθος

Η γλυκύτητα ενός μελιού ή το πόσο πικρό είναι δεν αντιστοιχεί με την περιεκτικότητά του σε απλά σάκχαρα. Για παράδειγμα, το μέλι καστανιάς είναι ένα αρκετά πικρό μέλι, ενώ το ερεικόμελο είναι αρκετά γλυκό. Κι όμως έχουν παρόμοια περιεκτικότητα σε σάκχαρα! Το πόσο πικρό ή γλυκό είναι ένα μέλι, εξαρτάται από διάφορους παράγοντες όπως η προέλευσή του, το είδος των σακχάρων που περιέχει και η σύσταση διάφορων συστατικών.

Για παράδειγμα, το μέλι κουμαριάς και το μέλι καστανιάς ανήκουν στα πιο πικρά μέλια ωστόσο έχουν παρόμοια περιεκτικότητα σακχάρων με το θυμαρίσιο μέλι και το ρεικόμελο που είναι αρκετά γλυκά.



Ειδικά για άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη, η οδηγία που δίδεται συχνά σχετικά με την προτίμηση σε πιο πικρό μέλι, όπως το μέλι κουμαριάς, είναι λανθασμένη.

- Συνήθως στα μέλια ανθέων παρατηρούνται μεγαλύτερα ποσοστά σακχάρων σε σχέση με τα μέλια από μελιτώματα.
- Η σύνθεση του μελιού είναι **μεταβλητή**. Εξαρτάται κυρίως από την **βοτανική** και **γεωγραφική** του **προέλευση**, αλλά και από άλλους εξωτερικούς παράγοντες, όπως η **επεξεργασία**, η **συσκευασία** και οι συνθήκες **αποθήκευσης** του.
- Ένα προϊόν που διατίθεται στο εμπόριο ως μέλι δεν πρέπει να έχει κανένα πρόσθετο συστατικό, όπως πρόσθετα τροφίμων, χρωστικές ή σάκχαρα, πέρα από αυτά που περιέχονται **φυσικά**.

ΜΥΘΟΣ Ή ΑΛΗΘΕΙΑ

Το μέλι δεν περιέχει ζάχαρη.



Μύθος

Η ζάχαρη είναι ουσιαστικά η σακχαρόζη. Η σακχαρόζη προκύπτει με τη σύνδεση ενός μορίου γλυκόζης και ενός μορίου φρουκτόζης. Το μέλι περιέχει σακχαρόζη σε ποσοστό που δεν πρέπει να ξεπερνά το 5%. Ωστόσο αυτή αποτελεί φυσικό σάκχαρο του προϊόντος και δεν προστίθεται τεχνητά.





➔ ΤΙ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΟΤΑΝ ΑΓΟΡΑΖΟΥΜΕ ΜΕΛΙ

? ΤΥΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟ Ή ΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟ;

Στην αντίστοιχη ενότητα του ελαιόλαδου έγινε αναφορά στους ορισμούς συσκευασίας και τυποποίησης. Τι ισχύει όμως στην περίπτωση του τυποποιημένου και συσκευασμένου μελιού;

🗨️ ΜΥΘΟΣ Ή ΑΛΗΘΕΙΑ

Το χύμα μέλι είναι πιο «αγνό» από το τυποποιημένο.



🗨️ ΜΥΘΟΣ

Η τυποποίηση του μελιού, όπως και στη περίπτωση του ελαιόλαδου, εγγυάται ότι ακολουθούνται υποχρεωτικά συγκεκριμένα πρότυπα και κανόνες για το τελικό προϊόν. Αυτά διασφαλίζουν την ποιότητα και ασφάλειά του, μέχρι να φτάσει στον καταναλωτή. Μέσω της διατροφικής ετικέτας μπορούμε να πληροφορηθούμε για βασικά χαρακτηριστικά του μελιού που θέλουμε να αγοράσουμε!

Τι θα βρούμε στην ετικέτα ενός τυποποιημένου μελιού;

Κάθε διατροφική ετικέτα ενός τυποποιημένου μελιού βάσει νομοθεσίας περιλαμβάνει υποχρεωτικά πληροφορίες, όπως τον τύπο του μελιού και την ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας του προϊόντος. Επίσης, στην ετικέτα μπορεί να βρούμε πληροφορίες για τη βοτανική και γεωγραφική του προέλευση, αν είναι βιολογικής καλλιέργειας ή ακόμη κι αν είναι προϊόν με προστατευόμενη ονομασία προέλευσης.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΤΙΚΕΤΑΣ ΜΕΛΙΟΥ

Ονομασία πώλησης προϊόντος

Αναφέρεται στην κατηγορία μελιού π.χ. μέλι, μέλι ζαχαροπλαστικής ή διηθημένο μέλι

Ποσότητα προϊόντος

Η καθαρή ποσότητα του μελιού που περιέχει η συσκευασία.

Όνομα ή εμπορική επωνυμία

Περιλαμβάνει την επωνυμία και την διεύθυνση της επιχείρησης.

Αριθμός Παρτίδας

Ο αριθμός παρτίδας παραγωγής (συνήθως σημαίνεται κοντά με την ημερομηνία λήξης) δείχνει σε ποια γραμμή και σε ποιά παρτίδα παραγωγής αντιστοιχεί το συγκεκριμένο προϊόν.



Χώρα ή τόπος προέλευσης

Συνιστώμενος τρόπος αποθήκευσης/συντήρησης

Ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας

Αν η ημερομηνία «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από» έχει περάσει, το μέλι, αν και ασφαλές προς κατανάλωση, πιθανώς να έχει υποστεί αλλοίωση στα οργανοληπτικά και θρεπτικά του συστατικά.



Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης (ΠΟΠ)*

Ως ΠΟΠ μέλι έχει αναγνωριστεί το «Μέλι Ελάτης Μαινάλου-Βανίλιας» και το «Πευκοθυμαρόμελο Κρήτης»



Μέλι βιολογικής καλλιέργειας

Το λογότυπο βιολογικού προϊόντος μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο σε προϊόντα που έχουν πιστοποιηθεί ως βιολογικά από εξουσιοδοτημένο ελεγκτικό οργανισμό. Με τον όρο βιολογικό εννοούμε ένα προϊόν απαλλαγμένο από χημικές ουσίες το οποίο έχει παραχθεί με φιλικούς προς το περιβάλλον τρόπους.

*Με τον όρο ΠΟΠ αναφερόμαστε στα προϊόντα που προέρχονται από συγκεκριμένο τόπο, και όλα τα στάδια της παραγωγής εκτελούνται στον τόπο αυτόν, ενώ η ποιότητα ή τα χαρακτηριστικά του οφείλονται κυρίως ή αποκλειστικά στον ιδιαίτερο γεωγραφικό τόπο προέλευσης του.

Αν και **μη υποχρεωτικό** μπορεί ακόμα στην ετικέτα να βρούμε πληροφορίες όπως:

- **Διατροφική δήλωση**, δηλαδή περιεκτικότητα του μελιού σε θρεπτικά συστατικά.
- Δήλωση **βοτανικής προέλευσης** του μελιού (για παράδειγμα «μέλι καστανιάς»).
- Στην περίπτωση των προϊόντων που φέρουν την ονομασία «μέλι» μπορεί να συναντήσουμε ετικέτα που περιλαμβάνει και χαρακτηριστικά που αναφέρονται στις μεθόδους παραγωγής του μελιού.

Αυτά μπορεί να σχετίζονται με:

- ▶ Την προέλευση από μια συγκεκριμένη περιοχή, έδαφος ή τοποθεσία, εάν το προϊόν προέρχεται εξ ολοκλήρου από την αναφερόμενη πηγή («μέλι Κρήτης»).
- ▶ Συγκεκριμένα ποιοτικά κριτήρια, όπως η υφή του μελιού («υγρό μέλι», «κρεμώδες μέλι» κ.λπ.), και η εποχή που συλλέχθηκε («ανοιξιάτικο μέλι», «καλοκαιρινό μέλι» κ.λπ.) ή και ακόμα άλλα χαρακτηριστικά που ο παραγωγός θέλει να προωθήσει.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Το διηθημένο μέλι, μέλι κηρήθρας, μέλι με τεμάχια κηρήθρας, ή τεμάχια κηρήθρας με μέλι και μέλι ζαχαροπλαστικής δεν μπορούν να αναγράφονται στη συσκευασία ως «μέλι», αλλά πρέπει να δηλώνονται ως έχουν.



➤ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΜΕΛΙΟΥ

Το φως, ο αέρας και η θερμότητα συμβάλλουν επηρεάζουν αρνητικά την ποιότητα του μελιού. Γι' αυτό αν θέλουμε να διατηρήσουμε τη γεύση, τα αρώματα, την υφή, αλλά και τη θρεπτική του αξία για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, ακολουθούμε τους παρακάτω βασικούς κανόνες κατά την αποθήκευσή του.

❗ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Αν το μέλι αποθηκευτεί σωστά και σύμφωνα με τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία του μπορεί να διατηρηθεί για πάνω από 2 χρόνια.



► ΚΑΝΟΝΑΣ #1

Τοποθετούμε το μέλι σε κλειστό, γυάλινο, αδιαφανές δοχείο με καπάκι ή πώμα.

- ✓ Δεν συνιστάται η αποθήκευση σε δοχεία πλαστικά ή μεταλλικά που εξ αρχής δεν περιέχουν τρόφιμα. Αυτό μπορεί να προκαλέσει οξείδωση του μελιού.
- ✓ Βεβαιωνόμαστε ότι το καπάκι ή το πώμα της συσκευασίας σφραγίζει καλά και δεν περνάει αέρας μέσα στο δοχείο.

► ΚΑΝΟΝΑΣ #2

Αποθηκεύουμε την συσκευασία με το μέλι σε θερμοκρασία δωματίου μακριά από πηγές φωτός και θερμότητας.

- ✓ Το μέλι διατηρείται καλύτερα σε δροσερό μέρος, όχι όμως στο ψυγείο! Οι χαμηλές θερμοκρασίες που επικρατούν στο εσωτερικό του ψυγείου θα κάνουν το μέλι να σχηματίσει ημι-στέρεες μάζες.
- ✓ Αποφεύγουμε να το τοποθετούμε σε χώρους που βρίσκονται κοντά σε καλοριφέρ ή άλλες πηγές θερμότητας, όπως σόμπα ή φούρνος.



Αποφυγή μεταλικής και πλαστικής συσκευασίας



Αποφυγή υψηλής θερμοκρασίας και ηλιακού φωτός



Αποφυγή χαμηλής θερμοκρασίας και ψυγείου

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το μέλι έχει ιδιαιτέρως γλυκιά γεύση. Εκτός από άλειμμα στο ψωμί για το πρωινό μας, μπορεί να αποτελέσει μια ιδιαίτερη πινελιά τόσο σε γλυκές όσο και σε αλμυρές συνταγές. Επίσης, καθώς το μέλι είναι ελαφρώς πιο γλυκό από τη ζάχαρη, μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε ώστε να πετύχουμε τη γλυκύτητα που θέλουμε, με λιγότερη ποσότητα!



Το μέλι χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες, για να βοηθήσει στην ανακούφιση των συμπτωμάτων του κοινού κρυολογήματος. Προσφέρει μια αποτελεσματική και φυσική λύση για την ανακούφιση από συμπτώματα βήχα και πονόλαιμου.





Η ποιότητα των τροφίμων είναι θεμελιώδης στόχος του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, ενώ η πρόσβαση όλων μας, σε αξιόπιστες πληροφορίες σχετικά με τα τρόφιμα αποτελεί νομοθετικά κατοχυρωμένο δικαίωμα. Η νοθεία στα τρόφιμα, αποδιδόμενη κυρίως σε οικονομικά κίνητρα, αποτελεί μεγάλο κίνδυνο δημόσιας υγείας.

Γενικά, ως νοθευμένα θεωρούνται τα τρόφιμα στα οποία έχουν προστεθεί ουσίες συνήθως χαμηλότερης θρεπτικής και οικονομικής αξίας.

Τρόφιμα όπως το ελαιόλαδο και το μέλι, λόγω των εξαιρετικών ποιοτικών χαρακτηριστικών τους, της διατροφικής τους αξίας και κατ' επέκταση της υψηλής εμπορικής τους αξίας, γίνονται συχνά αντικείμενο νοθείας.

Οι συνηθέστερες μέθοδοι νοθείας του ελαιολάδου και ιδιαίτερα του εξαιρετικά παρθένου ελαιολάδου, επιτυγχάνονται μέσω σκόπιμης/ηθελημένης υποκατάστασής του με έλαια υποδεέστερης αξίας, χωρίς αυτό να αναγράφεται στην ετικέτα του προϊόντος. Αντίστοιχα, το μέλι μπορεί να νοθευτεί με τη προσθήκη σακχαρόζης και σιροπιών χαμηλού κόστους ή ακόμα και με τη προσθήκη χρωστικών ουσιών.

Διάφορες εργαστηριακές μέθοδοι έχουν αναπτυχθεί για την ανίχνευση της πιθανής νοθείας των τροφίμων και τη διασφάλιση της ποιότητας και γνησιότητάς του. Οι μέθοδοι αυτές χρησιμοποιούνται από τους επίσημους ελεγκτικούς οργανισμούς και τα νοθευμένα τρόφιμα συνήθως αποσύρονται πριν φτάσουν στο ράφι και στο σπίτι μας!

Ορισμένες φορές μπορούμε να καταλάβουμε τη νοθεία στα τρόφιμα μέσω των αλλοιωμένων οργανοληπτικών τους χαρακτηριστικών. Ωστόσο, ως καταναλωτές είναι συνήθως δύσκολο να αντιληφθούμε πότε ένα τρόφιμο είναι νοθευμένο. Αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να διαβάζουμε προσεκτικά την ετικέτα και τα συστατικά που περιέχουν.

Τώρα γνωρίζουμε τι πρέπει να προσέχουμε!



QuaAuthentic_GR

<http://www.quaauthentic.gr/>