

## Cara Cerdas Mengetahui Minyak Zaitun yang Asli



Ibu tentu tau bahwa minyak zaitun memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Minyak zaitun adalah jenis minyak nabati yang mengandung banyak lemak tak jenuh sehingga baik bagi kesehatan jantung. Selain itu, minyak zaitun juga dapat dimanfaatkan untuk merawat kulit dan rambut karena kaya akan vitamin E dan vitamin K. Tentunya, manfaat-manfaat tersebut hanya bisa didapat dari minyak zaitun asli. Padahal, kini sedang marak minyak zaitun palsu yang beredar di pasaran. Nah, apa saja yang harus Ibu perhatikan saat hendak membeli minyak zaitun?

### 1. Pilih yang virgin

Minyak zaitun ada beberapa macam jenisnya, tergantung dari proses perahannya. Yang baik digunakan untuk memasak adalah minyak zaitun extra virgin, dimana minyak ini merupakan hasil perahan buah zaitun yang pertama, melalui proses pendinginan buah sehingga dianggap paling baik bagi tubuh kita.

### 2. Pastikan ada segel sertifikasi

Minyak zaitun asli memiliki segel dari penguji makanan tempat minyak tersebut diproduksi. Misalnya DOP Italia, PDO Eropa atau COOC Amerika. Badan pengawas dan penguji ini memiliki standar khusus sehingga kualitas minyak zaitu yang dijual menjadi terjamin.

### 3. Periksa tanggal produksi

Semakin lengkap keterangan yang tertera di kemasan akan semakin terjamin kualitasnya. Selain tanggal kadaluarsa, biasanya kemasan minyak zaitun juga mencantumkan tanggal produksi atau tanggal panen.

Jika Ibu sudah memilih minyak zaitun dengan cermat, tak ada salahnya Ibu tetap menguji keasliannya. Terutama untuk menguji apakah minyak zaitun tersebut memang Extra Virgin seperti yang tertera pada kemasannya. Uji keaslian bisa dilakukan dengan langkah-langkah berikut ini.

#### 1. Aduk

Tuang satu sendok makan minyak zaitun ke gelas kaca dan hangatkan dengan menutup bagian atas gelas menggunakan telapak tangan Ibu. Gunakan tangan lainnya untuk menahan bagian bawah gelas. Goyangkan gelas dengan gerakan memutar seperti sedang mengaduk.

#### 2. Cium aromanya

Buka tangan Ibu yang menutup gelas dan cium aroma minyak zaitun tadi. Jika aromanya segar menyerupai rumput, buah atau sayuran maka kemungkinan besar minyak zaitun tadi memang asli. Jika baunya tengik dan menyengat, maka minyak zaitun itu palsu atau tidak extra virgin seperti yang tertulis di kemasannya.

#### 3. Cicipi

Goyangkan lagi gelas berisi minyak zaitun dan hirup sedikit ke dalam mulut Ibu, tetapi jangan menelannya. Goyangkan sejenak di dalam mulut Ibu baru kemudian telan. Minyak Zaitun asli, yang sesuai dengan label extra virgin, akan memiliki rasa seperti buah atau sayuran dan kemudian sedikit rasa pahit serta pedas ketika ditelan.

Mudah bukan cara mengetahui minyak zaitun yang asli, Bu. Agar bisa merasakan khasiat seutuhnya, sangat disarankan kepada Ibu untuk menggunakan minyak Zaitun yang asli. Yuk share artikel ini agar teman dan keluarga Ibu juga mengerti bagaimana cara mengetahui minyak zaitun yang asli.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/cara-cerdas-mengetahui-minyak-zaitun-yang-asli.html>