

## Cara Tepat Memasak dengan Minyak Zaitun



Minyak zaitun dikenal sebagai minyak yang banyak digunakan untuk menjaga kesehatan kulit. Padahal manfaat minyak zaitun tak sebatas untuk kecantikan saja lho, Bu. Minyak zaitun juga baik bagi kesehatan tubuh, karenanya Ibu juga dapat menggunakannya ketika memasak untuk si Kecil dan juga seluruh anggota keluarga. Apa saja sih manfaat minyak zaitun ketika digunakan untuk memasak?

- Minyak zaitun tergolong minyak nabati yang mengandung kadar lemak jenuh yang rendah. Menurut Pedoman Gizi Seimbang, 1 sendok teh minyak zaitun mengandung 50Kkal dan 5gram lemak. Karena itu menggunakan minyak zaitun dalam masakan dapat membantu mencegah penyakit jantung, risiko stroke, diabetes, menurunkan tekanan darah tinggi.
- Minyak zaitun kaya kandungan antioksidan, vitamin E, dan vitamin K.
- Menggunakan minyak zaitun ketika memasak akan memberikan citarasa tersendiri yang khas dan menambah kelezatan masakan.

Walaupun manfaat minyak zaitun bagi kesehatan memang banyak sekali, namun tak semua masakan bisa menggunakan minyak zaitun ya, Bu. Penggunaan minyak zaitun dalam memasak memang perlu dilakukan dengan cara yang tepat agar gizinya tak hilang dalam proses memasak dan Ibu serta keluarga tetap mendapat manfaatnya secara optimal. Berikut ini adalah hal-hal yang harus diperhatikan jika Ibu hendak memasak menggunakan minyak zaitun.

1. Memilih minyak zaitun yang tepat adalah salah satu kunci untuk mendapat manfaat optimal minyak zaitun dalam masakan. Minyak zaitun murni, atau extra virgin olive oil, adalah jenis yang paling baik bagi kesehatan. Ibu juga perlu membaca keterangan pada kemasan untuk memilih mana yang tepat untuk digunakan memasak mana yang sebaiknya hanya dijadikan siraman salad atau makanan yang sudah matang saja. Minyak zaitun tidak tahan terhadap panas tinggi, sehingga kita mendapatkan manfaat yg optimal.
2. Simpanlah minyak zaitun dengan cara yang tepat. Minyak zaitun sebaiknya disimpan dalam suhu ruang di tempat yang tak terkena paparan sinar matahari langsung. Sebaiknya jangan disimpan di lemari es, khususnya jenis extra virgin olive oil, karena dapat mengubah rasanya. Selain itu, minyak zaitun sebaiknya digunakan 6 sampai 12 bulan setelah botolnya dibuka.
3. Karena kaya akan antioksidan, mengolah sayuran dengan minyak zaitun dapat meningkatkan nilai gizinya, seperti yang disebut dalam jurnal Food Chemistry. Ibu dapat menyiram salad segar dengan minyak zaitun untuk mendapat manfaat ini.
4. Gunakan suhu rendah saat memasak dengan minyak zaitun. Suhu tinggi dan memasak terlalu lama akan mengurangi gizi yang terkandung dalam minyak zaitun. Karena itu, menumis adalah metode yang tepat untuk menggunakan minyak zaitun dalam memasak karena apinya yang dibutuhkan tidak besar dan hanya sebentar saja.
5. Minyak zaitun tidak dianjurkan untuk menggoreng, seperti menggoreng ayam. Ibu bisa menyiasatinya dengan menyiram ayam yang sudah matang dengan minyak zaitun agar kandungan gizinya tetap terjaga.
6. Selain itu, jangan gunakan lagi sisa minyak zaitun yang sudah dipakai memasak ya, Bu. Karena cara ini berarti Ibu memanaskan kembali minyak zaitun yang sebelumnya sudah dipanaskan.

Cara lain yang tepat untuk mendapat manfaat minyak zaitun dalam hidangan untuk keluarga tercinta adalah dengan menggunakannya dalam proses marinate, sebagai siraman salad, dan diolah menjadi sausocolan.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/cara-tepat-memasak-dengan-minyak-zaitun.html>