

## Ελέγξτε την γνώση σας σχετικά με το Ελαιόλαδο και τα βιολογικά προϊόντα

### Γνωρίζετε ότι:

1. Το **Παρθένο ελαιόλαδο**, τόσο το “Εξαιρετικά Παρθένο” όσο και το “Παρθένο”, έχει **υψηλή βιολογική και θρεπτική αξία** σε σύγκριση με τα άλλα φυτικά έλαια (π.χ. ηλιέλαιο, κλπ.); NAI  OXI
2. Η **βιολογική αξία** του παρθένου ελαιόλαδου έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία σας, όπως στην πρόληψη και θεραπεία ασθενειών και στην επιβράδυνση του γήρατος; NAI  OXI
3. Το παρθένο ελαιόλαδο εξάγεται αποκλειστικά με μηχανικά μέσα σε αντίθεση με τα σπορέλαια που παράγονται με χημικό τρόπο; NAI  OXI
4. Τα προϊόντα που παράγονται από Φιλοπεριβαλλοντικά Συστήματα Παραγωγής, μειώνουν τις επιβλαβές συνέπειες στο περιβάλλον, προωθούν την **αειφορία** και προάγουν την ανθρώπινη υγεία; NAI  OXI
5. Τα πολύτιμα συστατικά του ελαιόλαδου είναι πολύ ευπαθή και για αυτό θα πρέπει να διατηρείται σε κατάλληλες συνθήκες (κατάλληλη συσκευασία, χαμηλή θερμοκρασία, αποφυγή έκθεσης στο φως, αποφυγή επαφής με τον αέρα, κλπ); NAI  OXI
6. Η πιστοποίηση και τυποποίηση του παρθένου ελαιόλαδου διασφαλίζει την καταλληλότητα των διαδικασιών παραγωγής και διατήρησης των πολύτιμων χαρακτηριστικών του προϊόντος ? NAI  OXI
7. Το ελαιόλαδο συμβάλλει σε πιο υγιεινή διατροφή (Κρητική-Μεσογειακή διατροφή) κυρίως όταν χρησιμοποιείται ωμό ή στο τέλος του μαγειρέματος; NAI  OXI
8. Το ελαιόλαδο είναι καταλληλότερο για τηγάνισμα διότι οξειδώνεται λιγότερο σε σχέση με τα σπορέλαια λόγω μεγάλης περιεκτικότητας σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα; NAI  OXI



#### Σύντομη ενημέρωση :

-Η βιολογική αξία του ελαιόλαδου οφείλεται στο ότι περιέχει: ακόρεστα και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, αντιοξειδωτικά, βιταμίνες κλπ. . Η μηχανική επεξεργασία δεν υποβαθμίζει τη βιολογική αξία των συστατικών του προϊόντος..

-Τα προϊόντα που παράγονται από Οργανική καλλιέργεια και Συστήματα Ολοκληρωμένης Διαχείρισης διαθέτουν πιστοποίηση και έχουν ειδική σήμανση :

