**Lima Khasiat Tersembunyi Buah Zaitun**

Oleh: Nur Laila Syamsi

Zaitun, *Olea europaea. L*, adalah tanaman perdu berwarna hijau abadi yang berasal dari kawasan Laut Mati, Yordania. Buah yang berkhasiat tinggi ini unik karena walaupun buahnya masih mudanya tetapi dapat dimakan, baik dalam keadaan mentah ataupun sesudah diawetkan. Sementara buahnya yang sudah tua jika diperas akan mengeluarkan minyak yang bisa diekstrak menjadi minyak zaitun.

Pohon zaitun yang pada umumnya ditanam di rumah berbentuk perdu, bunganya mirip lonceng pendek dan gemuk, cocok untuk halaman rumah karena tingginya hanya sekitar delapan hingga lima belas meter saja, kecuali pohon zaitun varietas *Pisciottana* yang bisa tumbuh lebih besar dan tinggi. Di Yunani, mayoritas penduduk memiliki pohon zaitun di pekarangan rumahnya. Pohon zaitun tumbuh dengan memanjangkan akarnya terlebih dahulu sehingga setelah lima tahun baru akan berbuah.

**Jenis-jenis Zaitun**

1. Zaitun Hitam: Zaitun hitam adalah jenis zaitun yang paling umum dan populer. Buah ini memiliki kulit yang lebih tebal dan kulit yang lebih gelap daripada jenis zaitun lainnya. Dibandingkan zaitun hijau, zaitun hitam memiliki rasa yang lebih kuat dan lebih manis, kandungan antioksidannya lebih tinggi, juga mengandung lemak tak jenuh ganda yang baik untuk kesehatan jantung.

2. Zaitun Hijau: Zaitun hijau adalah jenis zaitun yang memiliki kulit yang lebih tipis dan lebih terang daripada zaitun hitam. Ia juga memiliki rasa yang lebih manis dan lebih segar. Zaitun hijau biasanya digunakan untuk membuat salad, sambal, dan masih banyak lagi lainnya.

3. Zaitun Manzanilla: Zaitun Manzanilla adalah jenis zaitun yang memiliki kulit yang sangat tipis dan berwarna hijau muda. Buah mentahnya memiliki rasa yang sangat manis dan segar. Minyak zaitun manzanilla diproses dengan cara khusus untuk menghasilkan rasa yang lebih halus dan lebih ringan. Rasanya pun lebih lembut dan sedikit lebih manis daripada minyak zaitun hijau. Minyak ini juga memiliki kandungan antioksidan yang lebih tinggi daripada minyak zaitun hijau. Biasanya minyak zaitun manzanilla digunakan untuk membuat salad dan saus.

4. Zaitun Kalamata: Zaitun Kalamata adalah jenis zaitun yang berasal dari Kalamata, Yunani. Zaitun ini memiliki warna coklat tua dan tekstur yang lembut. Rasa buahnya lebih manis dan lebih lembut daripada zaitun jenis lainnya. Zaitun jenis ini biasanya digunakan untuk membuat salad, dan saus.

**Khasiat daun zaitun**

Daun zaitun di wilayah Eropa dan Barat merupakan lambang perdamaian. Tak hanya itu, ternyata daun zaitun juga memiliki banyak manfaat, di antaranya adalah:

1. Meningkatkan kesehatan jantung: Zaitun mengandung asam lemak tak jenuh ganda yang dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung. Sebuah studi membuktikan bahwa jika seekor tikus diberikan ekstrak daun zaitun setiap hari selama delapan minggu, kandungan LDL dalam darah pun menurun.

2. Mengurangi resiko terkena dabetes tipe dua: penelitina pada hewan menunjukkan bahwa ekstrak daun Zaitun membantu mengurangi resiko hiperglikemia atau kadar gula darah tinggi dan membantu mengurang kadar insulin dalam darah (hiperinsulinemia).

3. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh terhadap resiko penyakit karsiogenetik: ekstrak daun Zaitun juga membantu mengatasi kadar pertumbuhan sel tubuh yang tidak normal. Dalam sebuah penelitian dibuktikan bahwa ekstrak daun zaitun dapat menghentikan pertumbuhan sel-sel kanker pada tubuh hewan. Penelitian masih berlanjut untuk menemukan khasiat daun zaitun terhadap penyembuhan kanker.

4. Meningkatkan kesehatan kulit: ekstrak daun Zaitun mengandung vitamin E dan kolagen sehingga bermanfaat untuk kesehatan kulit. Sebuah penelitian membuktikan bahwa penyakit herpes dapat diatasi dengan bantuan ekstrak daun zaitun. Selain itu, juga riset membuktikan bahwa ekstrak daun zaitun membantu menyembuhkan kerusakan sel-sel otak.

5. Meningkatkan kesehatan tekanan darah sistolik dan diastolik: maknanya, ekstrak daun bermanfaat untuk mengurangi resiko penyakt stroke dan serangan jantung.

**Penyebaran Pohon Zaitun**

Distribusi buah zaitun meliputi negara-negara dengan iklim panas sampai iklim sedang. Mayoritas pohon zaitun dapat ditemui di kawasan Asia, Afrika serta wilayah Laut Tengah. Suhu yang terlalu dingin membuat kualitas zaitun menjadi kurang baik.

**Buah Zaitun dalam Kitab Suci**

Zaitun adalah salah satu buah yang disebutkan dalam berbagai kitab suci, yaitu al-quran, Alkitab dan Talmud. Tak heran jika melihat asal-usulnya, yaitu tanah kelahiran para nabi.

Dalam Alquran, zaitun disebutkan sebanyak tujuh Sebagaimana yang tercantum dalam alquran surat An-Nur ayat 31 bahwa minyak zaitun seakan-akan bercahaya, cahayanya menerangi walaupun tidak dinyalakan dengan api. Menyiratkan betapa bermanfaatnya buah zaitun bagi kebaikan manusia.

Di dalam alkitab disebutkan bahwa, Tuhan menggambarkan umat-Nya Israel sebagai "Pohon Zaitun Hijau”.

Sementara dalam agama Yahudi, minyak zaitun digunakan untuk mengurapi para imam. Juga digunakan dalam ritual konsekrasi atau mengkudusan perkakas. Gereja Kristen Ortodoks sampai saat ini masih menggunakan minyak zaitun untuk pengurapan.

**Menanam Pohon Zaitun**

Pohon zaitun bisa ditanam sendiri di rumah. Dengan syarat tanahnya baik dan selalu terkena sinar matahari, sebab zaitun tumbuh dengan subur pada suhu di atas dua puluh lima derajat Celcius. Selain itu, juga harus sabar menunggu hingga *lima* tahun lamanya supaya bisa menikmati buahnya. Pohon zaitun juga menyukai iklim dengan curah hujan tinggi dan iklim sedang. Pohon yang diberkati ini sangat kuat kecuali terhadap suhu di bawah titik beku, bisa merusak pohon

Siapkanlah area menanam dengan kondisi tanah yang kering juga memiliki sistem drainase bagus. Atau jika tidak ada sumber air, pastikan kualitas tanah pada lahan tanam dengan kandungan air yang bagus (*humidity*). Campurkan pupuk organik pada lahan tanam. Pupuk organik kaya akan nitrogen yang bermanfat untuk menutrisi tumbuhan. Pastikan pH tanah di atas 6,5. Jika di atas angka tersebut, bisa mencampurkan kapur pada lahan untuk mendapatkan pH yang dibutuhkan.

Pilihlah biji zaitun yang paling baik. Biji zaitun untuk budidaya dapat diperoleh dari toko bibit tanaman. Tidak bisa menggunakan biji dari buah segar. Cuci dulu biji zaitun sebelum ditanam.

Zaitun bisa dibudidayakan melalui teknik okulasi, yaitu salah satu metode bercocok tanam yang biasa digunakan untuk memperbanyak pohon buah-buahan. Cara budidaya okulasi tumbuhan: batang atau kuncup dari sebuah tanaman disambung dengan batang atau kuncup pohon yang lain untuk membentuk sebuah tanaman baru.

Walaupun diperlukan waktu lebih dari lima tahun bagi sebuah pohon zaitun untuk mulai menghasilkan buah, pohon kemudian akan terus berproduksi sehingga dapat dipanen setiap tahun dan terus menghasilkan buah hingga pada akhirnya pohon menjadi tua dan berlubang.

Pohon zaitun tak perlu sering disiangi sebab pertumbuhannya lambat, daun tumbuh dan berguguran lebih sedikit daripada jenis tumbuhan lainnya. Setidaknya cukup satu kali saja dalam satu tahun untuk memangkas ranting dan dahan yang tidak diperlukan.

Pemupukan dapat diberikan setiap enam bulan sekali, baik dengan pupuk buatan atau pun pupuk organik.

Perhatikan hama *verticillium layu* yang sering menyerang pohon zaitun. Gunakan insektisida secara berkala agar hama lenyap. *Verticillium layu* adalah sejenis jamur yang menyerang tumbuh-tumbuhan. Jamur ini menyerang dedaunan, membuat daun menjadi kuning kecoklatan dan kemudian layu. Tunas tumbuhan juga bisa terserang hama ini.

Cara lainnya menanam buah zaitun yaitu dengan metode vegetatif, yaitu setek pucuk (*micro-cutting*).

Cara menanam buah zaitun dari setek:

1. Pilihlah pohon zaitun yang sudah berbuah.
2. Cari batang tanaman yang sehat. Pohon yang belum berbuah juga bisa diambil batangnya untuk setek, asalkan sudah berusia lebih dari satu tahun.
3. Potong bagian ujung batang sepanjang tiga ruas jari. Jika memotong terlalu panjang kurang efektif untuk pertumbuhan akar.
4. Jika ujung batang yang kita potong terdapat daun, bersihkan daunnya sehingga mengurangi penguapan. Celupkan pangkal tanaman ke dalam larutan hormon perakaran untuk membantu pertumbuhan akar.
5. Siapkan media semai dalam wadah yang terdiri dari campuran tanah subur, pasir, sekam bakar, dan pupuk kandang dengan komposisi 1:1:1:3. Pastikan media semai bersifat porous (mudah menyerap air) sehingga drainase-nya baik.
6. Tanamlah batang zaitun ke dalam media semai lalu sirami sehingga lembab. Lindungi tanaman dengan plastic transparan lalu letakkan pada tempat yang lembap dan terlindung dari cahaya matahari.
7. Sirami dengan lembut setiap hari (penyiraman kabut atau tetes) untuk menjaga kelembapannya. Jangan sampai tergenang.
8. Setelah tiga minggu, bibit tanaman akan tumbuh. Jika tumbuhan sudah terlihat kuat, pindahlah ke media yang lebih luas. Kali ini tumbuhan memerlukan sinar matahari penuh.
9. Pada proses pertumbuhan akar ini, diperlukan pemindahan (re-potting) bertahap agar pertumbuhan akar maksimal. Lakukan pemindahan (repotting) secara bertahap saat tumbuhan semakin membesar.
10. Pada saat tumbuhan sudah terlihat besar, tumbuhan bisa dipindah ke lahan tanam. Buatlah lubang tanam dengan ukuran lebih besar dari wadah penanaman. Kemudian masukkan tanaman ke dalam lubang tanam secara hati-hati. Tidak usah menambahkan tanah atau pupuk organik ke dalam lubang tanam supaya tanaman bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan tanah barunya.
11. Pohon zaitun yang masih muda membutuhkan penyiraman rutin, apalagi pada waktu musim panas. Namun setelah tanaman terbentuk kokoh, biasanya tidak terlalu membutuhkan perawatan yang intens.
12. Untuk mendapatkan panen buah yang berlimpah, tanamlah beberapa varietas yang berbeda secara berdekatan.

Di Indonesia, menanam buah zaitun membutuhkan persyaratan khusus. Dalam Prosiding Seminar Nasional from Basic Science to Comprehensive Education tahun 2016, disebutkan bahwa menanam zaitun di Indonesia direkomendasikan pada tanah yang memiliki tingkat keasaman (pH) sekitar 8.5, kandungan garam rendah, suhu lingkungan 25 derajat Celsius, dan kelembapan tinggi sekitar 95 derajat Celsius.

**Cara Meng-esktrak Minyak Zaitun**

Minyak zaitun diproduksi dengan cara penghancuran dan pengepresan buah. Ada berbagai metode pengepresan zaitun terutama jika menggunakan mesin. Namun demikian, metode tradisional untuk mengekstrak minyak zaitun masih digunakan.

Saat zaitun dihancurkan, zaitun akan menjadi lunak seperti pasta. Pastanya kemudian diperas lebih lanjut untuk menghasilkan minyak zaitun emas. Minyak zaitun yang paling baik adalah *extract virgin oil* karena diperas tanpa mengalami proses pemanasan ataupun menambahkan pelarut kimia.

Minyak yang dapat diekstrak dari satu buah zaitun sebanyak sepuluh hingga empat puluh persen dari beratnya. Selain itu, zaitun juga mengandung zat pahit yang dikenal sebagai *oleo-rubin*, yang dihilangkan saat proses ekstraksi berlangsung.

**Hasil Ekstrak Minyak Zaitun**

Pada umumnya minyak zaitun dipasarkan dalam beberapa bentuk, yaitu: *virgin*, *refined* atau minyak zaitun saja. Kualitas terbaik adalah *virgin oil*.

**Zaitun Simbol Perdamaian**

Secara historis, daun zaitun adalah simbol perdamaian. Konotasi ini dimulai sejak zaman Yunani kuno, yaitu sejak abad kelima Sebelum Masehi. Dalam Alkitab, cabang zaitun digunakan secara teratur untuk menandakan akhir dari konflik atau persetujuan dari kekuatan yang lebih tinggi.

Menurut Perjanjian Lama, Tuhan mengirim Nuh seekor burung merpati yang membawa ranting zaitun di paruhnya untuk memberitahukan bahwa banjir besar akan segera berakhir.

Karena umurnya yang relatif panjang dan banyak dibudidayakan, pohon zaitun menjadi komponen pertanian utama pada beberapa umat manusia di jaman kuno. Penyebaran salah satu sumber makanan ini diperkirakan dimulai sekitar tahun 4000 Sebelum Masehi, saat serombongan bangsa Neolitik bermigrasi ke daerah Cekungan Mediterania.

Hingga kini pun pohon zaitun pun masih diasosiasikan dengan kedamaian; tak hanya itu juga banyak kegunaannya sehingga dianggap sebagai hadiah dari para dewa. Dalam mitologi Yunani kuno, Dewi Athena dikaitkan dengan pohon zaitun karena dialah yang dianggap memberikannya kepada orang Yunani.

Di daratan Eropa ada sebuah istilah “memperpanjang cabang zaitun” yang bermakna berusaha untuk memperbaiki konflik. Bendera Perserikatan Bangsa-Bangsa digambarkan dengan bola dunia diapit oleh dua buah cabang zaitun di kedua sisinya, melambangkan tujuan organisasi untuk perdamaian dunia.

**Manfaat Zaitun dalam Kesehatan**

Sejak tahun 1950-an, bangsa-bangsa di kawasan Mediterania telah memanfaatkan buah zaitun untuk diet, sehingga muncullah istilah diet Mediterania. Yaitu mengkombinasikan makanan dengan minyak atau buah zaitun dalam menu sehari-hari. Tidak hanya itu, di Mediterania ekstrak zaitun juga digunakan secara luas pada obat dan kosmetika.

Sebuah studi oleh Dr. Ferrara dan rekan-rekannya dari Frederico II University of Naples, Italia (Ferrera et al., 2000) membandingkan efek dari dua diet rendah lemak yang serupa pada tekanan darah pasien hipertensi.

Satu diet diperkaya dengan extra virgin olive oil, yang tinggi asam lemak tak jenuh tunggal, sementara yang kedua diperkaya dengan jumlah yang sama dari minyak bunga matahari dengan kandungan tinggi asam lemak tak jenuh ganda.

Para pasien yang menjalani diet sebelumnya, semuanya hipertensi, menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan. Hal itu menunjukkan bahwa diet, yang kaya minyak zaitun, tidak hanya dikaitkan dengan tingkat kolesterol yang lebih rendah, tetapi juga dengan tekanan darah yang lebih rendah.

Selain itu, rencana makan DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), yang mempromosikan diet rendah sodium dan tinggi lemak tak jenuh, juga merekomendasikan minyak zaitun (National Heart, Lung and Blood Institute, 2003).

Manfaat medis lain dari minyak zaitun berkaitan dengan pemeliharaan sistem pencernaan yang sehat. Institut Kesehatan Universitas Oxford menemukan bahwa minyak zaitun mungkin memiliki efek perlindungan pada perkembangan kanker kolorektal" (Stoneham et al., 2000).

Minyak zaitun secara tradisional telah digunakan untuk mencegah sembelit, membantu 'pembersihan' kantong empedu dan dalam mengobati berbagai penyakit yang berhubungan dengan kulit, seperti luka bakar, goresan dan terbakar sinar matahari (Cook, 1934).

Cook, yang menulis pada 1930-an, mengatakan bahwa, "Mereka yang mengenali khasiat obatnya yang luar biasa dan banyak kegunaannya tidak akan pernah gagal untuk menyimpan sebotol minyak zaitun murni di rumah."

Minyak zaitun juga dioleskan ke kulit karena bisa mencerahkan kulit, melembutkan kulit dan digunakan dalam pengobatan eksim dan psoriasis (Khan). Minyak zaitun juga bisa digunakan pada rambut, terutama masalah yang berkaitan dengan "rambut kering dan kulit kepala terkelupas" (Adams, 2001). Selanjutnya, minyak zaitun biasa digunakan untuk pijat dan sebagai minyak pelarut (carrier oil) saat memadukan minyak esensial.

Tidak hanya minyaknya, daun dari pohon zaitun pun memiliki manfaat. Daun pohon zaitun umumnya digunakan oleh herbalis karena sifat antivirusnya. Secara tradisional daun zaitun digunakan untuk mendinginkan demam dengan merebus daun tersebut dan meramu tingtur yang kemudian diminum (Privitera).

Daun zaitun tidak hanya digunakan untuk mengobati kasus demam yang parah, tetapi juga penyakit tropis seperti malaria. Saat ini, ekstrak daun zaitun tersedia dari praktisi kesehatan alami dan diminum dalam bentuk tablet.

Sebagai pohon yang diberkati, manfaat zaitun meluas ke penggunaannya sebagai bahan bakar untuk lampu.

Pohon zaitun, salah satu berkah dari kerajaan tumbuhan, tidak hanya memiliki nilai gizi, obat, dan kosmetik. Bersama dengan semua ciptaan lainnya, zaitun juga memenuhi fungsi keagamaan sebagai tanda-tanda (ayah) kebesaran Allah.

**Jenis-jenis Pohon Zaitun**

Meskipun terkenal dengan produksi minyaknya, ternyata tidak semua pohon zaitun berbuah, lho! Ada beberapa varietas yang tidak menghasilkan buah--atau sedikit menghasilkan buah yang layak dipanen--sehingga tidak bisa ditanam untuk diambil minyaknya.

Pohon zaitun yang tidak berbuah, biasanya digunakan sebagai tanaman hias untuk ditanam di luar maupun dalam ruangan. Ia dihargai karena keindahan daunnya yang berwarna keperakan. Untuk mendapatkan tanaman yang berbuah, inilah beberapa varietas zaitun berbuah yang dilansir dari The Spruce:

1. Olea europaea 'Arbequina': menghasilkan buah kecil berwarna cokelat muda dan dapat menghasilkan minyak yang sangat banyak.
2. Olea europaea 'Mision': buahnya dapat menghasilkan minyak dengan cita rasa yang ringan.
3. Olea europaea 'Picholine': Buah dapat dipanen saat masih hijau untuk dimakan atau dipanen saat matang (berwarna hitam) untuk dijadikan minyak. Minyaknya biasanya memiliki rasa yang lembut.
4. Olea europaea 'Manzanilla': merupakan salah satu varietas zaitun yang sangat produktif dalam menghasilkan buah. Sayangnya, ia memiliki pertumbuhan yang lambat dan rentan terhadap kerusakan cuaca dingin dan penyakit layu verticillium.
5. Olea europaea 'Amfissa': berbeda dari varietas sebelumnya, Amfissa adalah varietas yang memiliki pertumbuhan yang cepat dan dapat menghasilkan buah dalam 3 hingga 4 tahun.
6. Olea europaea 'Nocellara Del Belice': varietas ini terkenal sebagai buah meja terbaik yang memiliki rasa yang lembut dan bertekstur mentega.
7. Olea europaea 'Gordal Sevillano': buah zaitun asal Spanyol yang memiliki buah keras dan gemuk. tetapi daging buahnya lembut.
8. Olea europaea 'Kalamata': salah satu buah zaitun paling populer yang memiliki buah berbentuk almond dengan kulit berwarna ungu tua mengilap.
9. Olea europaea 'Nicoise': varietas buah zaitun yang memiliki buah kecil berwarna hitam mirip anggur, dengan cita rasa herbal yang kuat.
10. Olea europaea 'Frantoio': adalah salah satu buah zaitun yang terbaik untuk menghasilkan minyak ataupun dimakan.

Sementara itu, ada pula varietas yang tidak menghasilkan buah, di antaranya adalah:

1. Olea europaea 'Majestic Beauty' (menghasilkan sedikit buah)
2. Olea europaea 'Swan Hill'
3. Olea europaea 'Wilsonii'
4. Olea europaea 'Little Ollie'
5. Olea europaea 'Skylark Dwarf' (biasa dijadikan tanaman hias indoor)

Tanaman zaitun yang tidak menghasilkan buah dapat ditanam sebagai tanaman hias. Kamu dapat menanamnya di luar ruangan sebagai pohon perindang, atau di dalam ruangan sebagai dekorasi ruang.

Tips mengonsumsi buah zaitun

Manfaat buah zaitun memang lebih sering diambil melalui olahan minyak seperti yang mungkin biasa Anda temukan di pasaran.

Namun, tak ada salahnya untuk mengambil manfaat buah zaitun dengan memakannya langsung, seperti menambahkan potongan buah ini ke dalam salad.

Selain salad, adapun pilihan asupan lain yang juga mengandung zaitun yaitu minuman berupa susu.

Susu yang memiliki kandungan zaitun di dalamnya dapat Anda konsumsi sebagai minuman sehat.

---

Dampak kebanyakan zaitun

Dilansir dari Health Digest, Ahad (15/8), satu buah zaitun hijau mengandung 110 miligram sodium. Itu mungkin tidak terlihat banyak, tetapi ada dua faktor yang membuat angka ini agak mengkhawatirkan. Pertama, kebanyakan orang konsumsi buah zaitun lebih dari satu buah dalam sekali makan. Kedua, ketika dimasak atau dijadikan hiasan juga umumnya menggunakan lebih dari satu buah zaitun.

Namun, yang lebih penting adalah bagaimana 110 miligram itu dibandingkan dengan konsumsi natrium harian yang disarankan untuk orang dewasa. Seperti yang dinyatakan WebMD, maksimum harian yang direkomendasikan untuk asupan natrium orang dewasa adalah 2.300 miligram. Itu artinya, dengan mengonsumsi dua hingga tiga buah zaitun hitam dapat memenuhi hampir 5 persen dari asupan harian yang direkomendasikan seseorang.

Bagi penyuka buah zaitun, memanjakan diri dengan melahap lebih banyak buah zaitun dan melebihi tingkat asupan natrium harian mungkin tak jadi soal. Asalkan, jangan melakukan itu secara rutin karena teratur mengonsumsi makanan tinggi natrium dapat memiliki efek buruk pada kesehatan Anda.

The American Heart Association menyatakan bahwa makanan tinggi natrium terkait dengan sakit kepala, stroke, kanker perut, pembesaran jantung, dan penyakit ginjal. Jadi, pastikan untuk tidak rutin makan buah zaitun secara berlebihan.

Makanan dengan Zaitun

Kambing Zaitun

Siapa nih yang suka banget sama olahan iga dan daging kambing? Cc: @filippoberioid Kamu harus coba resep andalan mimin satu ini, Kambing Zaitun! Pertama, kita presto dulu iga dan daging kambingnya supaya dagingnya empuk banget! Lalu kita tumis bersama Minyak Zaitun Extra Virgin Filippo Berio, buah zaitun, dan juga dipadukan dengan rempah-rempah pilihan hingga bumbu meresap. Selamat masak!

Supplies

500 g Iga kambing

1 kg Daging kambing

1 sdm Jinten halus

1 sdm Ketumbar halus

3 ruas Jahe

2 btng Serai

1.5 L Air

Garam

Bumbu zaitun :

½ buah Bawang bombai

4 siung Bawang merah (belah 2)

4 siung Bawang putih

10 buah Zaitun hijau

5 buah Zaitun hitam, iris

3 buah Cabai merah besar

150 ml Minyak Zaitun Filippo Berio

1 sdm Mentega

50 ml Kecap inggris

2 sdm Saus tiram

1 sdt Jintan

Garam

Lada hitam kasar

Langkah langkah

Panaskan air di dalam panci presto lalu masukan jinten bubuk, ketumbar bubuk, jahe yang sudah di geprek, batang serai dan garam.

Lalu masukkan iga dan daging kambing, presto lalu pasang timer 15 menit ketika presto berbunyi.

Setelah timer selesai lalu buang uapnya dan tiriskan kambing lalu sisihkan.

Siapkan panci lalu panaskan panci, tuang Minyak Zaitun Filippo Berio lalu kecilkan api.

Susun daging di dalam panci, masak hingga kambing agak berubah warna.

Setelah itu masukkan bawang bombai, bawang merah, jintan bubuk, lada hitam dan bawang putih.

Lalu masak hingga bawang layu.

Setelah itu masukkan cabai merah, zaitun hijau, zaitun hitam, kecap inggris dan saus tiram lalu masak sebentar.

Masukkan mentega dan biarkan mentega meleleh, aduk rata dan sajikan.

"Kambing Zaitun | Tastemade" <https://id.tastemade.com/videos/kambing-zaitun/>

Kakap Putih dengan Zaitun

Bahan:

200 g paprika merah

200 g brokoli, ambil kuntumnya

½ sdt garam

75 g buah zaitun hitam, belah 2 bagian

4 lembar fillet kakap putih @ 200 g

1 sdt garam

1 sdt merica hitam tumbuk kasar

100 ml minyak zaitun extra virgin

2 sdm jus lemon

¼ sdt garam

½ sdt gula pasir

¼ sdt lada halus

Cara membuat:

1. Bakar paprika di atas api langsung, sambil dibolak-balik, hingga permukaannya hitam dan berbintil. Atau belah paprika dan buang bijinya, lalu panggang hingga permukaannya hitam dan berbintil. Dinginkan, lalu kupas dan potong dadu 1 cm. Sisihkan.

2. Masak brokoli dalam air mendidih yang telah diberi garam, selama 3 menit atau hingga lunak. Lalu celupkan dalam air es hingga dingin, keringkan. Masukkan dalam mangkuk bersama paprika dan buah zaitun hitam.

3. Potong tiap fillet kakap jadi dua bagian, lalu taburi garam dan merica hitam. Panaskan 2 sdt minyak dengan api sedang, masak ikan selama 2 menit di tiap sisinya atau hingga ikan matang. Sisihkan.

4. Sementara itu, kocok jus lemon, sisa minyak dan bumbu lainnya. Masukkan campuran brokoli dan aduk hingga rata.

5. Sajikan kakap dengan campuran zaitun di atasnya.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi:

Kalori: 480 kkal

Karbohidrat: 8.6 g

Protein: 40.8 g

Lemak: 30.0 g

"[Resep] Kakap Putih dengan Zaitun" <https://www.pesona.co.id/read/ep--kakap-putih-dengan-zaitun>

Cucumber, black olives, and mint salad

Untuk jenis menu salad yang satu ini terbuat dari bahan-bahan segar. Aneka sayuran termasuk daun mint juga ditambahkan pada menu ini. Tak ketinggalan, irisan timun dan buah zaitun hitam juga turut ditambahkan ke dalamnya. Semakin dilengkapi dengan saus dressing sesuai dengan selera.

"5 Ragam Menu Berbahan Buah Zaitun yang Dapat Kamu Nikmati, Penasaran?" <https://www.idntimes.com/food/dining-guide/amp/tresna-nur-andini/ragam-menu-berbahan-buah-zaitun-c1c2?page=all#page-2>

Idntimes, Tresna nur Andini, 2020.

Tastedmadeinc, 2020.

Redaksi pesona, 2020.

---

Greek Salad

Bahan mentah:

Dua ratus dua puluh tujuh gram buah anggur (potong menjadi dua bagian)¸dua ratus dua puluh tujuh gram buah tomat ceri (potong menjadi dua bagian), satu buah mentimun ukuran sedang (diiris tipis bentuk setengah bulan), dua ratus dua puluh tujuh gram buah zaitun (potong menjadi dua bagian), setengah bagian bawang merah ukuran besar (dirajang), delapan puluh lima gram remah-remah keju feta atau mozzarella.

Dressing:

Dua sendok makan cuka anggur merah (balsamic), setengah bagian buah lemon peras,

oregano kering

Garam dan lada hitam atau merica secukupnya

60 ml minyak zaitun extra-virgin

Cara membuat greek salad:

1. Siapkan mangkuk besar. Masukkan anggur, tomat ceri, mentimun, zaitun, dan bawang merah lalu campur dengan remah-remah keju feta aatau mozzarella, dan cheddar.

2. Siapkan mangkuk kecil. Masukkan cuka, perasan lemon, dan oregano, lalu bumbui dengan garam dan merica.Tambahkan minyak zaitun secara perlahan, aduk hingga tercampur.

3. Tuang salad dressing ke dalam mangkuk berisi buah-buahan sambil diaduk hingga merata dan meresap. Siap untuk disajikan.

**Italian Apple with Extract Virgin Oil Oil Cake**

*Bahan-bahan*

Adonan Basah

Dua ratus lima puluh mililiter ml virgin olive oil, dua ratus lima puluh gram gula pasir atau sesuai selera, dua butir telur ayam ukuran besar (sekitar seratus hingga seratus dua puluh gram),

Adonan Kering

Tiga ratus tujuh puluh lima gram tepung terigu merk Segitiga, setengah sendok teh kayu manis bubuk, seperempat sendok teh pala bubuk, satu sendok teh baking soda atau boleh juga baking powder, *semua bahan adonan kering dicampur manjadi satu lalu diayak*. *Sisihkan.*

Bahan Isian (1)

Dua buah apel berukuran besar--dikupas lalu dicincang atau bisa juga diparut kasar, perasan air jeruk untuk melumuri apel secukupnya—jeruk jenis apa pun boleh dipakai, *semua bahan isian (1) diaduk menjadi satu. Sisihkan.*

Bahan Isian (2), aduk rata

Tujuh puluh gram kismis, setengah sendok makan tepung terigu, *semua bahan isian (2) diaduk menjadi satu. Sisihkan.*

Bahan Taburan

Gula halus secukupnya.

*Cara Membuat*

1. Kocok gula pasir dan minyak zaitun sampai rata. Gunakan mikser dengan kecepatan sedang. Masih dalam keadaan mikser hidup, masukkan telur ayam satu persatu. Naikkan kecepatan mikser. Kocok hingga adonan mengembang dan kental.
2. Masukkan adonan basah ke dalam adonan kering yang telah disisihkan lalu aduk menggunakan spatula. Buang air dalam campuran isian apel. Masukkan bahan isian apel dan kismis ke dalam adonan lalu aduk kembali dengan spatula.
3. Panaskan oven dengan suhu 180 derajat Celcius. Siapkan loyang untuk memanggang. Oleskan mentega lalu taburi dengan terigu. Tuang adonan ke dalam loyang lalu panggang selama 50-60 menit atau hingga matang. Tusuk dengan lidi bersih untuk memastikan kematangan kue.
4. Keluarkan kue yang sudah matang lalu dinginkan. Beri taburan gula halus. Sajikan.

**Referensi**

1. Wikipedia, 2020. Zaitun. <https://id.wikipedia.org/wiki/Zaitun> diakses pada tanggal 4 April 2023.
2. Sakinah, Kiki, 2021. Zaitun Tumbuhan yang Diberkati dan Disebut dalam Alquran. <https://ihram.republika.co.id/berita/r3om9q335/zaitun-tumbuhan-yang-diberkati-dan-disebut-dalam-alquran-part2> diakses pada tanggal 4 April 2023.
3. Intani, Dwi Wahyu, 2020. Cara Menanam Buah Zaitun. <https://www.idntimes.com/science/experiment/dwi-wahyu-intani/cara-menanam-buah-zaitun-c1c2> diakses pada tanggal 4 April 2023.
4. Lintang, Diva Mosaik, 2022. Manfaat Buah Zaitun. <https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/manfaat-buah-zaitun/> diakses pada tanggal 4 April 2023.
5. Gumanti, Awaliyah, 2021. Dampak Buruk Terlalu Banyak Makan Buah Zaitun. <https://ameera.republika.co.id/berita/qxw3i8463/dampak-buruk-terlalu-banyak-makan-buah-zaitun> diakses pada tanggal 4 April 2023.
6. Writer, Staff, 2020. What Does the Olive Tree Symbolize? <https://www.reference.com/world-view/olive-tree-symbolize-f034133b4c17f6c4?utm_content=params%3Ao%3D740005%26ad%3DdirN%26qo%3DserpIndex&ueid=0bb7e294-3c3a-445e-9251-dc935348a0bb> diakses pada tanggal 4 April 2023.
7. Nahampun, Mega, 2021. Italian Apple & EVOO Cake. <https://cookpad.com/id/resep/14622025-71-italian-apple-evoo-cake?ref=search&search_term=minyak%20zaitun%20yang%20extra%20virgin> diakses tanggal 4 April 2023.
8. Redaksi Kompas, 2020. Resep Greek Salad dengan Minyak Zaitun, Salad ala Restoran. <https://amp.kompas.com/food/read/2022/05/31/200200975/resep-greek-salad-dengan-minyak-zaitun-salad-ala-restoran> diakses tanggal 4 April 2023.

