



Romoje išdalinti

alyvuogių aliejaus „Oskarai“

LIANA DAVLETŠINA

Lapkričio 28 d. Romoje įvyko kasmetinė geriausio alyvuogių aliejaus apdovanojimo ceremonija ir naujojo, jau 7-ojo, „Flos Olei“ gido, kuris aliejininkų pasaulyje kitaip vadinamas „Aliejaus Biblija“, pristatymas. Geriausieji apdovanoti kobalto mėlynumo krištolinėmis taurėmis, tokia taurė – tai savotiškas „Oskaras“ alyvuogių aliejaus pasaulyje.

SPALVINGAS NUGALĖTŪJŲ 20-UKAS

Renginys sutraukia alyvuogių aliejaus profesionalus iš viso pasaulio: gamintojus, importuotojus, restoranų ir gurmaniškų parduotuvių savininkus, žurnalistus ir maisto tinklaraštininkus.

Šiomet geriausiųjų 20-ukas kaip niekad spalvingas: apdovanoti 7 geriausi Italijos ūkiai, 8 – Ispanijos, po 1 aukščiausią įvertinimą atiteko naujiems žaidėjams – aukščiausią kokybę pademonstravusiems Turkijos, Čilės, Portugalijos, Slovėnijos ir Argentinos ūkiams.

Kaip pabrėžia gido autorius Marco Oreggia, šiųme-

tiniai rezultatai rodo, jog kokybiškam alyvuogių aliejui pagaminti – nėra ribų. Pasikeitęs požiūris ir žinios leidžia pasiekti neįtikėtų rezultatų tose šalyse, kurios iki šiol nebuvo geriausiųjų gretose.

Pasaulio 20-uke kaip visada išskiriamas Metų alyvuogių aliejaus restoranas, kuriuo šiomet tapo itališkas Šveicarijos Liucernos mieste įsikūręs restoranas „La Perla“, naudojantis išimtai aukščiausios kokybės alyvuogių aliejų, turintis aliejaus meniu ir derinantis skirtingo stiliaus aliejų prie gaminamų patiekalų. Vos trečius metus gide



Geriausiųjų 20-tukas



Metų importuotojas – Lietuvos įmonė UAB „Itališko Skonio Gurmanai“



nominuojamas Metų importuotojas. Visų didžiaai nuostabai, Lietuvos įmonė UAB „Itališko skonio gurmanai“ apdovanota už indėlį į kokybiško alyvuogių aliejaus vartojimo kultūros formavimą, populiarinimą, edukaciją ir pardavimo rezultatus.

PIRMAUJA ISPANIJA

Šiandieną tikslių duomenų dar nėra, bet numatoma, kad pasaulyje 2015–2016 m. derlius leido pagaminti daugiau nei 2,9 mln. tonų alyvuogių aliejaus. Preliminariais duomenimis, Ispanija per metus padarė apie 1,42 mln. tonų. Tad nenuostabu, kad būtent Ispanija ir susišlavė 2 svarbiausias nominacijas: Metų alyvuogių aliejaus ir Metų ūkio.

Geriausią pasaulyje metų alyvuogių aliejų pagamino „Finca La Torre“ ūkis, kuris propaguoja ekologišką ir biodinaminę žemdirbystę. Jų *Selleccion* alyvuogių aliejus daromas iš 180 metų skaičiuojančių *Hojiblanca* (išvertus iš ispanų kalbos *hoji* – lapas, *blanca* – baltas) veislės alyvuogių, skinamų pirmomis spalio dienomis.

Kuo gi ypatingas šis produktas? Tai ryškaus charakterio alyvuogių aliejus, pasižymintis įstabia aromatų puokšte: joje vyrauja žali migdolai, bananai, kiviai,

Kaip pabrėžia pats „Flos Olei“ gido autorius Marco Oreggia, šiųmečiai rezultatai rodo, jog kokybiškam alyvuogių aliejui pagaminti – geografinių ribų nėra.

obuoliai. Jis kartokas ir pikantiškas, palieka ilgą migdolų poskonį. Tokiam aliejui pagaminti reikia ultramodernos spaudyklos: į ją turi patekti ką tik surinktos alyvuogės, kad aliejus būtų išspausstas iš dar gyvų vaisių. Ūkis įsikūręs vaizdingoje vietoje tarp 2 kalvų, šalia palmių giraitės, vos 40 kilometrų nuo kurortinio Malagos miesto. 230 hektarų plote auga vos 34 000 medelių.

Geriausiu ūkiu pripažintas kitas Andalūzijoje didžiuliam 1 500 hektarų plote plytintis „Castillo de

2016 m. „Flos Olei“ gide aprašomos jau 49 alyvuogių aliejų gaminančios valstybės iš penkių žemynų.

Canena“ ūkis, kurio žinioje net 285 000 alyvmedžių. Pastaraisiais metais šis ūkis įsitvirtino pasaulio 20-uke geriausios kokybės ir kiekybės, švelniai vaisiškų aliejų kategorijoje. Šiemet jis tapo Metų ūkiu.

NAUJI ALYVUOGININKYSTĖS REGIONAI

2016 m. „Flos Olei“ gide aprašomos jau 49 alyvuogių aliejų gaminančios valstybės iš penkių žemynų, naujausias pristatomas regionas – Armėnija, kurioje alyvmedžiai klestėjo dar 4 000 metų prieš Kristų. Alyvuogininkystė pradėta gaivinti praėjusiame šimtmetyje, tačiau prasidėjus privatizacijai alyvmedžiai buvo sunaikinti ar apleisti. Tik prieš porą metų dėl privataus kapitalo investicijų pasirodė pirmasis derlius, kurį davė iš Ispanijos, Graikijos, Azerbaidžano bei Alžyro atvežti alyvmedžiai.

Net 864 gido puslapiuose galima paskaičiuoti apie 500 geriausių gamintojų ir išstudijuoti 692 alyvuogių aliejaus etiketes.

Renginyje kalbėta apie naujausias alyvuogininkystės sektoriaus tendencijas: alyvmedžius jau sodina tokios šalys kaip Kinija, Japonija, Brazilija, Indija. Kokybiško alyvuogių aliejaus pamažu atsiranda Argentinoje, Čilėje, Urugvajuje, Pietų Afrikoje, Australijoje ir Naujojoje Zelandijoje. Kokybė gerėja Kroatijoje, Prancūzijoje, Slovėnijoje ir Maroke. Šių valstybių ūkininkų pagamintas aliejus ne tik 500-uke, bet jau ir geriausiųjų 20-uke.

Šiais metais alyvuogių aliejaus sektoriuje keliami tikslai: Europos Sąjungos teisinio reglamentavimo skaidrumas, naujų su klastotėmis kovosiančių parametru nustatymas, griežtesnė alyvuogių aliejų gaminančių šalių kontrolė.

Siųsti pavyzdžius gidui teisę turi kiekvienas ūkis, pagaminantis alyvuogių aliejaus ne tik savo reikmėms, bet ir parduoti.

MEISTRISKUMO PAMOKOS

Renginyje garsūs virtuvės šefai surengė net 5 meistriškumo pamokos (angl. *masterclass*). Jie gamino pačius įvairiausias patiekalus su alyvuogių aliejumi: Salvatore Tassa, netoli Romos įsikūrusio restorano „Colline Ciociare“ savininkas ir virtuvės šefas, paruošė lašišos užkandį su džinu ir toniku. Paolo Dalicandro, virtuvės šefas ir Romos virėjų mokyklos („Roman Cooking School“) dėstytojas, bei Philippe'as Treschas, restorano „La Perla“ šefas iš Liucernos, ruošė kelių rūšių makaronų patiekalus. Simone'as Fracassi, mėsininkas iš Toskanos, sutaisė fantastišką mėsos tartarą su atitinkamai priderintu alyvuogių aliejumi, o Michele Martinelli, geriausio praėjusių metų restorano savininkas ir virtuvės šefas, nustebino *ciocòlio* – šokoladiniais saldainiais su ypač tyro alyvuogių aliejaus įdaru.

Kaip įprasta, po iškilmingos apdovanojimų ceremonijos renginio dalyviai buvo pakviesti į degustacijų salę, kur savo aliejų pristatyti atvyko rekordinis kiekis ūkių – per 90.

Kiekvienas jų siūlė ragauti nuo kelių iki keliolikos savo gaminto alyvuogių aliejaus rūšių. Aliejui išragauti buvo skirtos 6 valandos.



PAVYZDŽIAI VERTINAMI VISUS METUS

Pasaulinio ypač tyro alyvuogių aliejaus gido „Flos Olei“ redaktoriai ir leidėjai – Marco Oreggia ir Laura Marinelli – žurnalistai, vyno ir maisto kritikai, kaip degustuotojai ir ekspertai, įtraukti į Nacionalinį tyro ir ypač tyro alyvuogių aliejaus specialistų ir ekspertų sąrašą. Aliejaus pavyzdžiai vertinti siunčiami ištisus metus, pradžioje iš Šiaurės, o vėliau ir iš Pietų pusrutulio. Juos degustuoja 50 profesionalių alyvuogių aliejaus degustuotojų, kuriems vadovauja Marco Oreggia. Kasmet prie gido išleidimo prisideda per 500 žmonių. Siųsti pavyzdžius gidui teisę turi kiekvienas ūkis, pagaminantis alyvuogių aliejaus ne tik savo reikmėms, bet ir parduoti. Pasitaiko, kad gido autoriai, atradę tikrą perlą, patys rekomenduoja ūkiui dalyvauti konkurse.

„Nuolatinio darbo ir naujausių žinių vaisius „Flos Olei“ atsirado siekiant pristatyti ypač svarbų mūsų sveikatai produktą, Viduržemio jūros regiono mitybos princą – alyvuogių aliejų. Norėjome jį atnešti į visų geru maistu besirūpinančių vartotojų namus. Be to, šis gidas yra gamintojų, restoranų savininkų, importuotojų, platintojų ir kitų specialistų darbo instrumentas“, – teigia vienas gido autorių Marco Oreggia.

■ Lietuvoje galima įsigyti ne tik geriausių metų aliejaus rūšių, naujausią 2016 m. „Flos Olei“ gidą, bet ir lengvai parsisiųsti „Flos Olei“ programėlę į mobiliuosius telefonus ar „iPad“.



10 mitų apie alyvuogių aliejų

Per paskutinius penkerius metus teko išklaudyti ne vieną dešimtį paskaitų, skaitomų chemijos mokslų daktarų, profesorių, kurie paskyrė po keliasdešimt savo gyvenimo metų alyvuogių aliejaus studijoms. Tad jaučiu pareigą pasidalinti gauta informacija ir sugriauti daugybę mitų, trukdančių mėgautis gamtos dovana – kokybišku alyvuogių aliejumi, dar vadinamu žaliuoju auksu. Pastebiu, kad vartotojams labai trūksta informacijos, kaip šį produktą vartoti, derinti, kaip atskirti kokybišką gaminį nuo nekokybiško. Teigiamos savybės, kurios turėtų būti itin vertinamos, tarkime, aliejaus kartumas, neretai maišomos su nemaloniomis ydomis – oksidacija ir dėl jos atsirandančiu apkartimu. Daugiausia naudingų medžiagų turintis kartus ir pikantiškas aliejus vartotojams nepriimtinas. Paklausus – švelnus, beveik neturintis nei aromato, nei skonio, atitinkamai ir naudingųjų savybių, aliejus.



Liana DAVLETŠINA,
sertifikuota alyvuogių
aliejaus degustuotoja

1 MITAS: ALYVUOGIŲ ALIEJUS SKIRSTOMAS Į TINKAMĄ KEPTI IR SKIRTĄ SALOTOMS.

Alyvuogių aliejai skirstomi į rūšis priklausomai nuo to, ar spaudžiami tiesiogiai iš alyvuogių, ar išgaunami iš išspaudų. Tiesiogiai iš alyvuogių spausti aliejai, priklausomai nuo rūgštingumo, skirstomi į 3 rūšis:

- aukščiausios rūšies arba ypač tyrą (*extra virgin*)
- tyrą (*virgin*)
- *lampante*.

Aukščiausios rūšies alyvuogių aliejuje neturėtų būti jokių defektų, o jo maksimalus leidžiamas rūgštingumas – 0,8 proc. Beje, itin aukštos kokybės aliejus pasižymi gerokai mažesniu nei norma rūgštingumu – 0,1–0,2 proc. Žemesnės rūšies – tyrame aliejuje nedideli defektai leidžiami, tokio produkto ir rūgštingumas didesnis (0,8–2 proc.). Iš blogos kokybės alyvuogių pagaminto aliejaus rūgštingumas bus didelis (daugiau nei 2 proc.), toks aliejus vadinamas *lampante*, arba lempiniu. Juo prekiauti parduotuvėse draudžiama, mat jame daug toksinų, tad jį būtina rafinuoti. Po rafinavimo aliejus „pagerėja“, o, sumaišius su nedideliu kiekiu ypač tyro ar tyro alyvuogių aliejaus, tampa maišytu alyvuogių aliejumi, sudarytu iš rafinuoto alyvuogių aliejaus ir tyro alyvuogių aliejaus. Tokio mišinio galima įsigyti



*Jei paragavę aliejaus sukosėsite, jausite
kutenimą gerklėje ir kartumą ant
liežuvio, džiaukitės – jūs ragaujate
aukštos kokybės alyvuogių aliejų,
kuriame gausu naudingų medžiagų.*

prekybos vietose.

Iš išspaudų išgauti aliejų galima tik rafinavimo būdu, o prekiauti leidžiama tik sumaišius su nedidele dalimi ypač tyro arba tyro alyvuogių aliejaus. Jeigu leidžia finansinės galimybės, be abejo, maistui (pilti šviežią, kepti, virti, gruzdinti) derėtų rinktis aukščiausios rūšies pirmo šalto spaudimo ypač tyrą alyvuogių aliejų, kuriame gausu naudingų medžiagų ir nėra defektų, t. y. pagamintą iš sveikų žalių alyvuogių.

2 MITAS: ALYVUOGIŲ ALIEJUS NETINKA KEPTI.

Renkantis alyvuogių aliejų kepti, svarbiausiu parametru tampa rūgštingumas. Kuo jis mažesnis, tuo sveikesnės alyvuogės naudotos aliejui spausti, tuo daugiau jose ir atitinkamai aliejuje antioksidantų, kurie kaitinimo metu neleidžia susidaryti kancerogenams arba yra jų neutralizuojami. Mažo rūgštingumo alyvuogių aliejus, kuriame gausu mononesočiųjų riebalų rūgščių ir nedaug polinesočiųjų bei sočiųjų riebalų rūgščių, pasižymi viena stabiliausių cheminių sudėčių, tad jis gali būti kaitinamas ilgai ir aukštoje temperatūroje. Pavyzdžiui, norint, kad alyvuogių aliejuje pradėtų skintis nenaudingos medžiagos, jį reikėtų kaitinti gruzdintuvėje be pertraukos ilgiau kaip 8 valandas arba itin aukštoje temperatūroje, kurios kepant patiekalą keptuvėje arba orkaitėje tiesiog neįmanoma pasiekti.

Deja, etiketėje šį parametą aptikti galima itin retai, mat pagal ES reglamentus rūgštingumą nurodyti galima tik tuomet, kai kartu nurodomi 3 kiti parametrai: peroksidų skaičius, vaškų kiekis ir ultravioletinių spindulių absorbcija. Jei jums reikalingos informacijos etiketėje nerandate, parduotuvėje drąsiai klauskite konsultantų.

3 MITAS: KEPANT „NEAPSIMOKA“ NAUDOTI GERO ALIEJAUS.

Kepant būtina naudoti iš žalių sveikų alyvuogių išspausť aliejų, kuriame gausu antioksidantų. Iš sunokusių alyvuogių pagamintame aliejuje antioksidantų nėra, tad nėra kam kovoti su kaitinant išsiskiriančiais kancerogenais. Jei nenorite taupyti sveikatos sąskaita, kepti rinkitės mažo rūgštingumo, kartoką ir pikantišką alyvuogių aliejų su daug antioksidantų.

4 MITAS: GERAS ALYVUOGIŲ ALIEJUS TINKA TIK SALOTOMS.

Nėra patiekalo, kuriam pagardinti netiktų kokybiškas alyvuogių aliejus. Priklausomai nuo alyvuogių veislės, klimato, dirvožemio ir spaudimo būdo, pagaminama labai įvairaus alyvuogių aliejaus – skirtingo aromato, kartumo, pikantiškumo laipsnio, tad jis turėtų būti derinamas su gaminamais patiekalais. Aliejus turėtų ne užgožti patiekalą, o papildyti, suteikti jam gaivumo, šviežumo, malonaus pikantiškumo, t. y. naujų spalvų, o ragautojui – pojūčių. Tarkime, prie baltos žuvies valgių idealiai tiks *Itranos* veislės aliejus iš Lacijaus, kvepiantis šviežiai nupjauta žole, pomidorais, o prie ant grotelių kepto jautienos antrekoto – intensyviai kartus ir pikantiškas

toskanietiškas *Moraiolo* veislės aliejus ar *Coratina* iš Apulijos, pasižymintis rekordiniu antioksidantų kiekiu ir alyvuogių, artišokų, prieskoninių žolelių bei migdolų aromatais. Kokybišku aliejumi drąsiai gardinkite sriubas, daržoves, žalios mėsos ar žuvies užkandžius, jūrų gėrybes, makaronų, ryžių ar bulvių patiekalus, mėsos ar žuvies kepsnius, kepinius, ledus, šviežius ar brandintus sūrius.

5 MITAS: ALYVUOGIŲ ALIEJUS
TURI BŪTI ŽALIOS SPALVOS.

Vertinant aliejų spalva neturėtų daryti įtakos, mat ją galima koreguoti įpilant chlorofilo. Būtent todėl profesionalai degustuoja iš kobalto mėlynumo stiklo taurių. Neretai pačios žemiausios kokybės prekybos tinkluose aptinkamas alyvuogių aliejus stebina ryškiai žalia spalva, tačiau neapsigaukite – ji nėra natūrali. Tokią spalvą pamatęs pirkėjas tuoj pat susižavi ir tikisi šviežių gairių aromatų ir malonaus skonio, tačiau vos atkimšus butelį dažnai apima nusivylimas.

6 MITAS: ALYVUOGIŲ ALIEJUS
TURI BŪTI NEKARTUS IR NEAŠTRUS.

Medicinos tėvas Hipokratas rašė: „Geriausias vaistas yra maistas, ir atvirkščiai – geriausias maistas yra vaistas.“ Jis aprašė daugybę alyvuogių aliejaus naudojimo būdų, o maistui rekomendavo naudoti tik iš žalių nesunokusių alyvuogių pagamintą aliejų, o toks visuomet bus bent šiek tiek kartus ir pikantiškas. Kartumas ir pikantiškumas rodo, jog aliejuje gausu antioksidantų. Kuo intensyvesni šie pojūčiai, tuo daugiau yra antioksidantų. Jų kiekis gali skirtis kartais. Aliejus, neturintis bent trupučio aštrumo ir karstelėjimo, yra pagamintas iš sunokusių rudos spalvos alyvuogių, kuriose nebelikę naudingų medžiagų. Beje, beskonis aliejus, kuris dėl pirkėjų neišsprusimo mūsų laikais vis dar paklausiausias, remiantis rašytinių šaltinių duomenimis, Senovės Romos laikais buvo skirtas tik vergams.

Jeį paragavę aliejaus sukosėsite, jausite kutenimą gerklėje ir kartumą ant liežuvio, džiaukitės – jūs ragaujate aukštos kokybės alyvuogių aliejų, kuriame gausu vertingų medžiagų.

7 MITAS: ALYVUOGIŲ ALIEJUS
TURI BŪTI BEKVAPIS IR BESKONIS.

Vadovaudamiesi tokiu požiūriu neturite galimybių įsigyti jokio kokybiško alyvuogių aliejaus, mat kvapo ir skonio neturės tik rafinuotas, t. y. cheminiu būdu apdorotas alyvuogių aliejus. Aliejuje juntami malonūs aromatai ir skoniai priklauso nuo alyvuogių veislės, klimato, dirvožemio, laiko tarpo, per kurį surinktos alyvuogės ir išspaustas aliejus, gamybos būdo ir sandėliavimo. Net ir nepatyręs ragautojas gali atsakyti į klausimą, ar alyvuogių aliejaus kvapas malonus. Profesionalai aromatus skirsto į žolinius, prieskoninių žolelių, prieskoninių, baltųjų vaisių, egzotinių vaisių, citrusinių vaisių, uogų, riešutų, gėlių ir daržovinius.

8 MITAS: GERIAUSIAS ALIEJUS YRA NEFILTRUOTAS.
Nedidelė tiesos dalis yra. Filtruojant su vandeniu ir

išspaudų likučiais pasišalina ir dalis antioksidantų. Tačiau būkite ramūs: jei tai kokybiškas iš žalių nesunokusių alyvuogių išspaustas aliejus – jų liks sočiai. Šviežias nefiltruotas alyvuogių aliejus (*Olio Novello*) žavi ryškiai žalia spalva, tirštumu, bet tokį aliejų rekomenduojama suvartoti per keletą mėnesių. Filtruotas alyvuogių aliejus išlieka kokybiškas keletą metų nuo pagaminimo datos, mat filtravimas saugo nuo tolimesnės fermentacijos ir oksidacijos.

9 MITAS: PRIEŠ PIRKIDAMAS NENORIŲ RAGAUTI
ALYVUOGIŲ ALIEJAUS, NES JIS MAN SUKELS
NEMALONIŲ POJŪČIŲ. VERČIAU PAIEŠKOSIU
INFORMACIJOS ETIKETĖJE.

Tiesa tik tuo atveju, jei ragaujame prastos kokybės aliejų.

Ragauti kokybišką aliejų labai paprasta, mat jis maloniai kvėpia, burnoje nepalieka nemalonaus riebumo pojūčio, nesivelia, nesukelia noro nuskalauti burną. Burna lieka sausa, tarsi atsigėrus vandens, juntamas malonus žolių ar daržovių poskonis, gerklės kutenimas. Ragauti yra būtina. Nors informacija etiketėje svarbi, vis dėlto galutinai atsakyti, ar alyvuogių aliejus kokybiškas, galima tik jo paragavus. Skanauti reikėtų iš taurelės, be jokių priedų, neužsikandant duona.

10 MITAS: NEGALIMA
„PADAUGINTI“ ALYVUOGIŲ ALIEJAUS.

Gal mašinine alyva dvelkiantis iš juodų alyvuogių pagamintas aliejus ir nebus naudingas jūsų organizmui, tačiau visai kitokį poveikį turės kokybiškas alyvuogių aliejus. Remiantis rašytinių šaltinių duomenimis, 2500 m. pr. Kristų Ebloje (dabartinė Sirija) vienas žmogus suvartodavo iki 50 litrų alyvuogių aliejaus, t. y. beveik 1 litrą per savaitę. Tad jei per savaitę dar neišgeriate 2 puslitrinių butelių alyvuogių aliejaus, būkite visiškai ramūs ir gerkite daugiau.

Alyvuogių aliejus pasižymi išskirtine maistine verte – 99 proc. sudaro augalinės kilmės riebalai, kuriuose vyrauja mononesočiosios riebalų rūgštys (omega-9), yra nedidelis kiekis polinesočiąjų riebalų rūgščių (omega-6, omega-3) bei sočiųjų riebalų rūgščių. Likusi dalis – daugiau kaip 200 naudingų substancijų: antioksidantai, vitaminai, kartu su naudingosiomis mononesočiosiomis rūgštimis saugo nuo širdies ir kraujagyslių ligų, padidėjusio kraujospūdžio, vėžinių susirgimų (krūties, storosios žarnos, skrandžio), kaulų retėjimo, artrito, diabeto, nutukimo, cholesterolio, kepenų ligų, virškinimo sutrikimų, regos blogėjimo. Siekiant išvengti šių ligų, rekomenduojama aliejų gerti šviežią tuščiu skrandžiu arba termiškai neapdorotą su maistu. Gausų antioksidantų alyvuogių aliejų patartina naudoti ir išoriškai – norint pamaitinti odą (alyvuogių aliejus nepriklauso alerginių medžiagų grupei, todėl jis tinka ir jautriai odai, sausai, ir riebiai odai), pažeistus plaukus, nagus. Tačiau norint jausti realią naudą sveikatai, šį produktą turime vartoti reguliariai ir gausiai.

Manoma, kad prie Viduržemio jūros gyvenantys žmonės (graikai, prancūzai, ispanai, italai ir kt.) yra sveikesni todėl, kad gausiai vartoja alyvuogių aliejų.