

Pasaulinio ypač gyno alyvuogių aliejaus gido „Flos Olei“
autorius Marco Öreggia pakvietė Lianą Davletšina, prisijungti prie
teisėjų ir dalyvauti vertinant geriausią pasaulyje alyvuogių aliejų



Lino Žukausko nuotr.

Alyvuogių aliejaus karalienė iš Lietuvos

RASA ŠČEPONIENĖ

Teisės magistro diplomą įgijusios Lianos Davletšinos rankose – trys gurmaniškos parduotuvės ir jau šešerius metus veikianti Alyvuogių aliejaus mokykla. Per šį laikotarpį surengta daugybė paskaitų ir seminarų restoranų šefams, profesionalams ir šiaip mėgėjams, besidomintiems sveika gyvensena ir kokybiška mityba. O prasidėjo viskas nuo šlakelio alyvuogių aliejaus. Niekas negalėjo nė pagalvoti, kad Lietuvoje bus vieta, kurioje bus galima rinktis iš 50 geriausių pasaulyje alyvuogių aliejaus rūšių pagal kvapą, skonį, savybes. Šiandien Lianos – žmogaus, kuris lietuvius supažindino su alyvuogių aliejumi, prašome papasakoti savo sėkmės istoriją.

Liana, nuo ko viskas prasidėjo?

Pradžia buvo originali, net šmaikšti. Romoje intensyviai mokydama italų kalbos užmezgiau daugybę įdomių ryšių. Teko svečiuotis įvairiuose ūkiuose – makaronų, kavos, daržovių, vytintos mėsos. Apsilankiau, paragavau, susižavėjau... Grįžusi į Vilnių pastebėjau, kad mano išstbulintos italų kalbos žinios pamažu ėmė tirpti, tad nusprendžiau imtis veiklos, leisiančios nuolat bendrauti italų kalba. Jau tuomet buvau didelė italų virtuvės mėgėja, tad drąsiai, be jokio verslo plano, startavau.

Nusipirkau keturias paletes aukštos kokybės „Verrigni“ makaronų, perleistų per bronzos ir aukso formas. Tokia buvo pradžia. Jei aš juos taip mėgstu, pamaniau, patiks ir kitiems. Senamiesčio viešbučio rūsyje surengiau ekspoziciją. Kaip galite suprasti, didelio pirkėjų antplūdžio nebuvo. Bet aš užsikabinu – gavau pasiūlymų įsigyti daugiau kokybiškos itališkos produkcijos iš Apulijos regiono – aliejaus, artišokų, pomidorų, pagardų. Tuomet ledai po truputį pajudėjo. Tokių skanių pusiau džiovintų pomidoriukų ir artišokų net ir dabar niekur kitur nerasiu. O draugystė su pirmaisiais partneriais, „Verrigni“, „De Carlo“ šeimos ūkiais tęsiasi jau beveik 8 metus.

Kada būtent aliejus tapo Tavo gyvenimo aistra?

2013 m. atsivežiau *Coratina* alyvuogių aliejaus, kuris, kaip vėliau paaiškėjo, vienas karčiausių ir aštriausių pasaulyje. *Coratina* – viena iš 1 300 alyvuogių veislių. Aliejus buvo aitrus, aštrus (šios savybės užkoduotos alyvuogių genetikoje), kitaip tariant, neįgudusiam vartotojui tiesiog neskanus ir dar brangus! Tačiau 2013 m. jis laimėjo geriausio pasaulyje alyvuogių aliejaus titulą. Šis faktas mane pastūmėjo mokytis, kad daugiau suprasciau apie šio produkto kokybę.

Ketverius metus važinėju į seniausių alyvuogių aliejaus mokyklą Ligūrijoje „Onaoo“, laikiau egzaminus. O ten tvarka griežta – jei vieno neišlaikai, toliau tęsti mokslų

Šimtai ilgus metus vykusių tyrimų rezultatų drąsiai ir nedviprasmiškai įvardija, kad grynas alyvuogių aliejus, ypač vartojamas prevenciškai, gali padėti apsaugoti nuo daugelio pavojingiausių šių laikų ligų.

negali, manoma, kad žmogus tiesiog negabus ragauti. Prieš tai buvau baigusi Vilniuje vyno somelję mokyklą. Man gerai sekėsi, nes turėjau nemenkos degustavimo patirties. Po ketverių metų įgijau profesionalaus alyvuogių aliejaus degustuotojo statusą.

Kelerius metus teko gyventi Romoje, per tą laiką baigiau alyvuogių aliejaus somelję kursą, sukūriau alyvuogių aliejaus meniu. Restoranas, kuriam jį parodžiau, pasiūlė tapti jų aliejaus somelję. Metus reguliariai rengėme degustacinius vakarus Romos gyventojams, tikriems romiečiams, turistų ten nebuvo. Pradžioje vesdavau trumpą paskaitą, o vėliau ragaudavome patiekalus iš teminių meniu – Toskanos, Sicilijos, jūrų gėrybių, vegetariškos, mėsos ir kitos vakarienės sulaukdavo didelio pasisekimo, salės būdavo pilnos. Dalyviai klausėsi pagarbiai ir įdėmiai, daug klausinėjo, kaip aš, lietuvė, atsiradau aliejaus pasaulyje, domėjosi, ar itališkas maistas, alyvuogių aliejus mėgstami, vertinami Lietuvoje. Aš stebėjaisi, kodėl šiam darbui nusamdė mane, nes sertifikuotų aliejaus somelję Italijoje nemažai. Savininko teigimu, grįžtamasis ryšys buvo puikus, tad toliau dirbome kartu.

Vėliau ūkininkai patys mane susirasdavo. Neilgai trukus jau turėjau ne dviejų, o visų 10 geriausių pasaulio ūkių alyvuogių aliejų, vėliau – 15–20 ir taip toliau. Visuose esu buvusi pati, ir ne kartą. Man buvo įdomu išvysti procesą skirtingais metų laikais: kas vyksta žiemą, kai genėjami medžiai, pavasarį – žydėjimo metu, vasarą – bręstant alyvu-



Po aliejaus paskaitų – tiesiai į Casaliva alyvmedžių giraitę



Su labiausiai apdovanotu alyvuogių aliejaus gamintoju Giorgio Franci

gėms ir, žinoma, rudenį, prasidėjus šviežio derliaus šventei.

Šiame sektoriuje turiu keletą tūkstančių draugų, tad spalį mano feisbuko paskyroje matyti vien žalia spalva, visi rodo, iš kokių alyvuogių spaudžia savo žaliąjį aukšą. Visi pelnytai didžiuojasi išpuosėtu derliumi, o aš kraunuosi lagaminus ir lekiu į ūkius. Ten esu sava, niekas nesistebi, jei dienų dienas leidžiu spaudykloje prie presų. Visi užsiėmę, o aš, užsidėjusi apsaugines ausines (ten didelis triukšmas), tiesiog stebiu. Įprastai lankytojai nėra pageidaujami, nes tai atsakingiausias kiekvieno gamintojo laikas. Dauguma net sofutes pasistato, kad kelias valandas numigtų, ir vėl prie staklių. O geriausiu maistu tampa šviežias aliejus su duona. Pramogoms ar svečių linksmybės laiko tiesiog nelieka.

Keliaudama po ūkius visuomet nuo medžio nusiskinu ir paragauju skirtingų veislių alyvuogių. Kokios karčios ir aštrios, siaubingai sutraukiančios burną, bet tikra antioksidantų ir vitaminų bomba! Tos savybės turi būti juntamos ir kokybiškame iš žalių, nesunokusių alyvuogių išspaustame aliejuje. Malonus kvapas, kartumas, aštrumas. Toks alyvuogių aliejus ragaujamas burnoje nepalieka jokio riebumo pojūčio. Ir maistas, ir vaistas.

Liana, už indėlių į alyvuogių aliejaus kultūrą buvai net apdovanota aliejūninkystės „Oskaru“?

Prieš ketverius metus visiškai netikėtai gavau žinią, kad esu apdovanota už kokybiško alyvuogių aliejaus kultūros puoselėjimą ir Alyvuogių aliejaus mokyklos darbą. Apdovanojimas įteiktas labai iškilmingoje vietoje, Via

Veneto, išgarsėjusioje po Federico Fellini juostos „La Dolce Vita“, prašmatniame viešbutyje, dalyvaujant geriausiems gamintojams, importuotojams, žurnalistams, ambasadoriams. Turėjau surengti prezentaciją apie savo šalį ir įmonę žmonėms, atvykusiems iš penkių žemynų. Lietuvos vardas nuskambėjo netikėtai, tąkart susilaukiau labai daug dėmesio. Tai numatydamą, savaitė iki renginio nesumerkiau akių.

Kaip atsirenki produktus „Itališko skonio gurmanų“ parduotuvėms?

Šiuo metu mano žinioje yra trys „Itališko skonio gurmanai“ parduotuvės, jau kuriame ketvirtosios interjerą. Per tą laiką apvažiavau daugybę ūkių, šiuo metu dirbame su 80 ar 90 nedidelių šeimos ūkių – aliejūninkų, sūrininkų ir kt. Vieni konservuoja natūralius pomidorus, kiti skrudina kavą, treči mažuose ūkeliuose gamina gerą vyną. Su pastaraisiais buvo problemų – keliavau po Toskaną, kaip visuomet, pagal rekomendacijas patekau, išragavau. Sutarėme dėl sandorio, o jie net dokumentų negali tinkamai išrašyti... Nutekėjo nemažai vandens, kol išmokėme. Esame unikalūs, nes galime pasiūlyti perliukų, kurių kitur nėra. Visi produktai, atsiduriantys mūsų parduotuvių šaldytuvuose, lentynose, yra mano išragauti, ištyrinėti. Atrenku tik tai, kas šiuo metu geriausia.

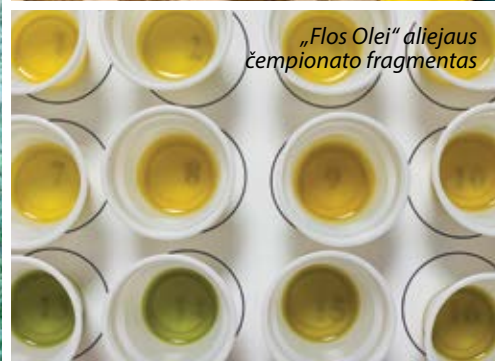
Dažnai Lietuvos rinkai būvę visiškai neįdomūs maži ūkiai, patekę po mano sparnu, susilaukia didžiulio lietuvių prekybininkų dėmesio: skambučių, žinučių, pasiūlymų prekiauti jų produkcija. Mane ima juokas – mūsų šalis tokia



Intosso veislės alyvuogių derlius Abruco regione



„Frantoio Franci“ ūkyje Toskanoje



„Flos Olei“ aliejaus čempionato fragmentas



Šviežia duona su alyvuogių aliejumi – geriausias maistas

maža, o pasaulis toks didelis, bet jeigu tik turi vaizduotės... Priimu tai kaip faktą, kad mano skoniui ir nuomone pasitikima. Mano parduotuvėse atsirandantys produktai tampa patrauklūs ir kitiems, tad tiesiog dėkoju už tokį įvertinimą.

Jau daug metų dalyvauju pasaulinėse maisto parodose. Gurmanų sektorius nėra toks jau didelis, dauguma gamintojų pažįstami. Tai puiki vieta pasilabinti ir jau su esamais partneriais, paragauti jų siūlomų naujienų.

Pradėjai nuo vienos specifinės alyvuogių aliejaus rūšies, kaip Tavo aliejaus lentyna atrodo šiandien?

Mūsų alyvuogių aliejaus lentynos sunkėja geometrine progresija, dabar turime per 50 geriausio pasaulyje aliejaus etikečių iš penkių Viduržemio jūros regiono valstybių – Italijos, Ispanijos, Kroatijos, Graikijos ir Prancūzijos.

Po metų nuo pelnyto prestižinio aliejininkystės „Oskar“o, man atsivėrė naujos durys. Pasaulinio ypač gryno alyvuogių aliejaus gido „Flos Olei“ autorius Marco Oreggia pakvietė prisijungti prie teisėjų ir dalyvauti vertinant geriausią pasaulyje alyvuogių aliejų. Jau treji metai esu šio gido teisėja, reguliariai vykstu į Romoje rengiamas degustacijas. Vertinimai vyksta aklos degustacijos principu.

Ragavau Čilės, Argentinos, Kalifornijos, Japonijos, Kinijos, Pietų Afrikos, Australijos, Izraelio ir kitų egzotiškų šalių aliejaus. Supratau, kad alyvuogių aliejus neturi geografijos. Šiandien jis gaminamas 53 pasaulio valstybėse, o kokia veislių, kultūrų ir klimato įvairovė! Kokybė priklauso ne nuo šalies, o nuo konkretaus gamintojo apsisprendimo gaminti

Ne visas aukščiausios kategorijos, t. y. extra virgin, alyvuogių aliejus yra šaltai spaustas. Tačiau būtent spaudimas ne aukštesnėje kaip 28 laipsniai temperatūroje yra viena iš būtinų sąlygų tikrai kokybiškam produktui pagaminti.

mažai, bet itin kokybiško žaliojo aukso. Kita alternatyva visuomet yra masinė produkcija – daug, pigiai, bet tai jau kita filosofija, į kurią man gilintis neįdomu ir neprasminga, nes tai nekuria jokios vertės žmonijai, vartojimo kultūrai.

O ką pasakytum apie Viduržemio jūros dietą?

Sveikiausia pasaulyje pripažinta Viduržemio jūros dieta, kurios pagrindas – daržovės, vaisiai, visų grūdo dalių kultūros, daug alyvuogių aliejaus, žuvis, jūrų gėrybės, šiek tiek raudonos mėsos ir saikingas kiekis vyno. Ši moksliskai įrodyta dieta padeda išvengti daugybės širdies ir kraujagyslių ligų, diabeto, įvairių onkologinių ir kitų susirgimų.

Į ką atsižvelgti renkantis kokybišką alyvuogių aliejų?

Mažų mažiausiai teks ieškoti šių terminų produkto etiketėje:



Amidusia veikla „Itališko skonio gurmanų“ parduotuvėse – apžiūrėti aliejaus lentynas



Su Giancarlo Bonamini aliejaus parodoje Veronoje

„Itališko skonio gurmanų“ parduotuvėse galima rinktis iš daugiau kaip 50 geriausio pasaulyje aliejaus etikečių iš penkių Viduržemio jūros regiono valstybių.

Ypač grynas arba ypač grynas alyvuogių aliejus (*extra virgin olive oil*) – aukščiausios kokybės alyvuogių aliejus, be defektų. Jis bus išgautas tiesiogiai iš alyvuogių ir tik mechaninėmis priemonėmis.

Šaltai spaustas – žinokite, kad ne visas aukščiausios kategorijos, t. y. *extra virgin* alyvuogių aliejus, yra šaltai spaustas. Tačiau būtent spaudimas ne aukštesnėje kaip 28 laipsniai temperatūroje yra viena iš būtinų sąlygų tikrai kokybiškam produktui pagaminti. Tikslas – išsaugoti šviežumą, aromatus, skonines savybes – kartumą, pikan-tiškumą ir, svarbiausia – maistines vertes.

Rūgštingumas – parodo alyvuogės sveikumą, kuo mažesnis – tuo geriau. *Extra virgin* kategorijos alyvuogių aliejaus viršutinė riba – 0,8 proc., tačiau aukštos kokybės produktai pasižymi net 5 ar 10 kartų mažesniu rūgštingumu!

Rūgštingumas yra vienas svarbiausių parametru, tačiau ne vienintelis. Jis parodo alyvuogės sveikumą. Kuo mažesnis rūgštingumas, tuo sveikesnės alyvuogės, naudotos aliejui spausti. Atitinkamai jos turės daugiau antioksidantų ir kitų naudingų medžiagų. Mažo rūgštingumo ypač

grynas alyvuogių aliejus puikiai tinka kepti. Deja, viskas nėra taip paprasta. Norint apsaugoti nuo gryno aliejaus padirbinių, reikia domėtis ir kitais cheminiais parametrais, lengvai išduodančiais, kad jis buvo apdorotas cheminiais būdais (t. y. rafinuotas), kaitintas aukštoje temperatūroje.

Kartu su rūgštingumu laboratorijoje tiriama kiti trys parametrai: vaškai (jeigu aliejus buvo kaitintas, vaškų kiekis viršys normas), peroksidsai (padidėjęs jų kiekis rodyt oksidaciją), ultravioletinių spindulių absorbcija (padidėję kiekiai taip pat rodyt oksidaciją). Rafinavimo metu galima dirbtinai sumažinti aliejaus rūgštingumą, tačiau išsibalansuos vaškų, peroksidų ar UV spindulių absorbcijos mastai.

Kilmės vieta – paieškokite informacijos, ar aliejus spaustas konkrečiame ūkyje? Gali būti ir Europos Sąjungoje pagamintų aliejų mišinys... Iš tokio produkto kokybės tikėtis neverta, mat kilmė apskritai neaiški.

Juodo stiklo butelis – taip pat šioks toks kokybės garantas. Jeigu gamintojas savo produktą supilstė į tokį butelį, yra vilties, kad jis norėjo apsaugoti produktą, vadinasi, jis gali būti kokybiškas.

Derliaus (*harvest*) data – tarkime, šių metų derliaus aliejus turės ženklumą 19/20.

Idealu rasti veisles, iš kurių pagaminta, geografinę ekspoziciją (aukštį virš jūros lygio ir t. t.), saugomą kilmės ar geografinę nuorodą – DOP, IGP.

Kuo daugiau iššvardytų ženklinių rasite etiketėje, tuo labiau galite tikėtis kokybiško alyvuogių aliejaus butelyje.

Vis dėlto ragavimo testas daug svarbesnis už etiketėje pateiktą informaciją. Jeigu norite absoliučios kokybės garantijos, turėsite paragauti alyvuogių aliejaus.



Su Paolo ir Gianni Pruneti „Flos Olei 2020“ gido inauguracijoje



Aliejus degustavimo procese



Išskirčiau keturias pagrindines kokybiško gaminio savybes. Kad jas identifikuotume, turime ragauti. Pirma – malonus, šviežias aromatas. Kvapų puokštė gali būti labai įvairi – žolės, prieskoninių žolelių, prieskonių, gėlių, uogų, vaisių, daržovių, riešutų ir kt. Visa lemia alyvuogių veislė, klimatas, dirvožemis.

Burnoje liežuviu svogūnėliais turėtume jausti kartumą, o aliejui leidžiantis stemple – pikantiškumą, aštrumą. Kaip mus mokė aliejus mokyklose, jei paragavę alyvuogių aliejaus sukosėjate – dėkote jus vaišinusiui žmogui, jūs atsigėrėte labai gero aliejaus, kuriame gausu vitaminų ir antioksidantų! Ir paskutinis kriterijus – paragavus burnoje neturi likti riebumo pojūčio, noro nuplauti, nuskalauti burną.

Šių parametų intensyvumas priklauso nuo alyvuogių veislės, klimato, gamybos būdo, aliejaus šviežumo ir kitų sąlygų.

Ar kaina yra rodiklis?

Palyginkime: jei alyvuogės skintos rankomis, o aliejus spaustas iš žalių alyvuogių, kaina bus aukšta. Gali būti, kad iš 100 kg žaliavos bus pagaminta vos 5 ar 10 litrų aliejaus. Kita vertus, jei lauksime, kol alyvuogės pernoks, išpamps, pajuoduos, nuo medžių bus skinamos kombainais, gal net sumaišomos su nuokritomis, o spaudykloje dar bus kaitinamos, galime padaryti ir 40 litrų aliejaus, tačiau jo maistinės, aromatinės ir skoninės savybės bus nesulyginamos. Tokio produkto kaina natūraliai bus daug mažesnė, bet ir vertė daug menkesnė.

Žema alyvuogių aliejaus kaina signalizuoja ne tik apie prastą žaliavą, bet ir apie galimą klastotę.

Ar pritari, kad aliejus – ne vien maistui?

Jei jau išsirinkote kokybiško alyvuogių aliejaus butelį, išlošėte, nes jis taps ne tik puikiu maistu, maisto papildu, bet ir puikia grožio priemone.

Antioksidantų gausų alyvuogių aliejų rekomenduojama naudoti ir išoriškai – norint pamaitinti odą (alyvuogių aliejus nepriklauso alerginių medžiagų grupei, todėl tinka ir jautriai odai, sausai arba riebiai odai), pažeistus plaukus, nagus.

Šiuolaikinis mokslas didžiulį dėmesį skiria ypač gryno alyvuogių aliejaus naudai tirti. Kiek žinome, tai labiausiai tiriamas augalinės kilmės aliejus. Kokia ta ypatinga nauda?

Jau yra paskelbti šimtai ilgus metus vykusių ir vis dar vykstančių tyrimų rezultatų. Jie drąsiai ir nedviprasmiškai įvardija, kad grynas alyvuogių aliejus, ypač vartojamas prevenciškai, gali padėti apsaugoti nuo daugelio pavojingiausių šių laikų ligų: įvairių tipų onkologinių susirgimų, širdies ir kraujagyslių ligų, drastiškai mažina insultų ir infarktų tikimybę, mažina blogojo cholesterolio kiekį, sumenkina tikimybę susirgti Alzheimeriu, Parkinsonu, senatvine dimensija, gerina smegenų veiklą, atmintį, darbiningumą, lengvina virškinimą, apsaugo nuo nutukimo, diabeto, kaulų retėjimo, artrito, nutolina menopauzę.

Kokybiškas, iš žalių alyvuogių išspaustas alyvuogių aliejus pasižymi unikaliu antioksidaciniu, priešuždegiminiu, antibakteriniu, antialerginiu, maitinamuoju ir drėkinamuoju poveikiu. Nežinau kito produkto, kuris galėtų pasigirti tokiomis maistinėmis ir sveikatinėmis savybėmis. Tai tikras lobis ant mūsų stalo. Telieta jį pažinti ir mėgautis.