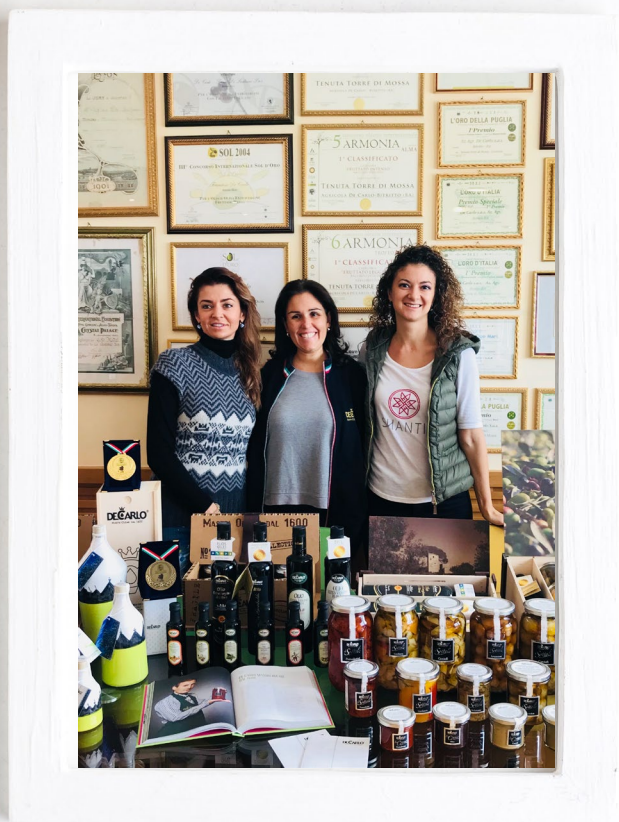


10 *mitų*

**APIE
ALYVUOGIŲ
ALIEJŲ**



ITALIŠKO SKONIO GURMANAI



Nepaprastai džiaugiamės, kad pirmąjį šių metų pavasario šeštadienį nusprendėte praleisti drauge su mumis ir artimai susipažinti žaliuoju auksu vadinamu alyvuogių aliejumi.

O prieš naujomis akimis atrandant alyvuogių aliejų, prieš užuodžiant alyvuoges sirpinančius pirmus saulės spindulius, šilumą ir svaiginančius pietų kraštus, kviečiame susipažinti su pirmosios Lietuvoje alyvuogių aliejaus someljė Lianos Davletšinos atrinktais, dažniausiai girdimais mitais apie alyvuogių aliejų – kad neatsakytų klausimų liktų mažai ir renginio metu galėtumėte atsipalaidavę mėgautis naujai atrandamu produktu!





10 mitų
APIE
ALYVUOGIŲ
ALIEJŲ





Aliejaus someljė ir sertifikuota aliejaus degustuotoja Liana Davletšina

Per paskutinius septynerius metus teko aplankyti ne vieną šimtą alyvuogių aliejaus ūkių, išklaudyti ne vieną dešimtį paskaitų, skaitomų chemijos mokslų daktarų, profesorių, kurie paskyrė po keliasdešimt savo gyvenimo metų alyvuogių aliejaus studijoms. Jaučiu pareigą pasidalinti gauta informacija bei sugriauti visą eilę 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 aliejų nuo nekokybiško. Teigiamos savybės, kurios turėtų būti itin vertinamos – tarkime aliejaus kartumas, neretai maišomos su nemaloniomis ydomis – oksidacija ir po jos sekančiu aliejaus apkartimu. Daugiausiai naudingų medžiagų turintys kartūs ir pikantiški aliejai vartotojams dažnai nepriimtini, o didžiausia paklausa švelnių, praktiškai neturinčių nei aromato, nei skonio aliejų, atitinkamai ir naudingųjų savybių. 🙄

1

Alyvuogių aliejai skirstomi į tuos, ant kurių galima kepti, ir skirtus salotoms 🌿

Visų pirma, 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 %. Beje, itin aukštos kokybės aliejai pasižymi gerokai mažesniu nei norma rūgštingumu – 0.1 – 0.2 %. Žemesnės rūšies – tyrame aliejuje nedideli defektai leidžiami, tokio aliejaus ir rūgštingumas didesnis (0.8 – 2 %).



Iš blogos kokybės alyvuogių pagamintas aliejus turės didelį rūgštingumą (virš 2 %), toks aliejus vadinamas lampante arba lempiniu. Juo prekiauti parduotuvėse draudžiama, mat jame didelis toksinų kiekis, 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 aliejaus galima įsigyti 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, kepimui, virimui, fritiūrai) 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

Alyvuogių aliejus netinka kepimui

Renkantis alyvuogių aliejų kepimui svarbiausiu parametru tampa rūgštingumas. Kuo jis žemesnis, tuo sveikesnės alyvuogės naudotos aliejui spausti, tuo daugiau jose ir atitinkamai aliejuje antioksidantų, kurie kaitinimo metu neleidžia susidaryti kancerogenams arba yra jų neutralizuojami. Žemo 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.



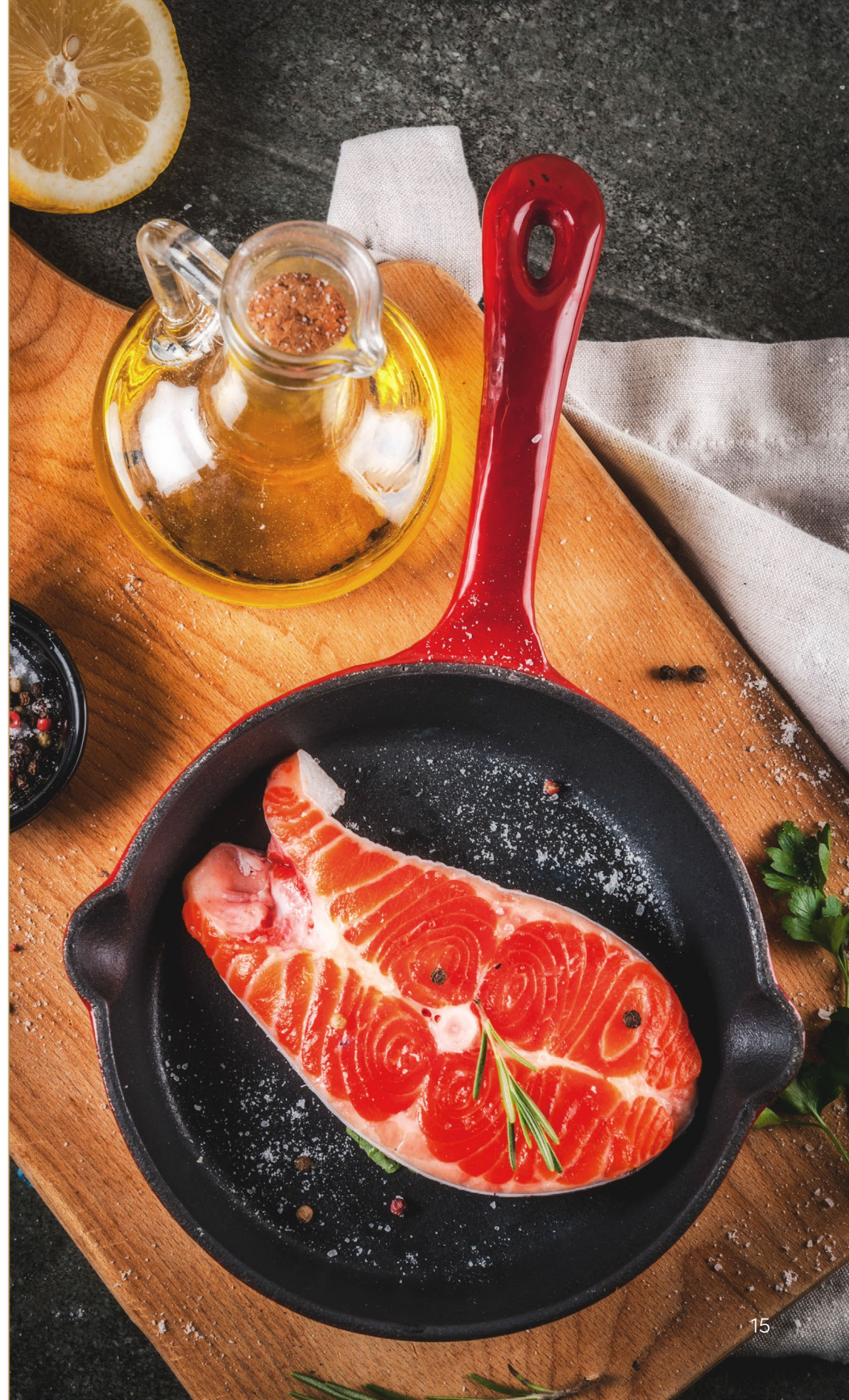
Pavyzdžiui, norint, kad alyvuogių aliejuje pradėtų skirti nenaudingos medžiagos, jį reiktų kaitinti fritiūroje be sustojimo ilgiau kaip 8 valandas arba kaitinti itin aukštoje temperatūroje, kurios kepant patiekalą keptuvėje arba orkaitėje tiesiog neįmanoma pasiekti.

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

3

Kepimui „neapsimoka“ naudoti gero aliejaus

Kepimui būtina naudoti iš žalių sveikų alyvuogių pagamintą alyvuogių, kuriame daug antioksidantų, o rūgštingumas žemas. Iš sunokusių alyvuogių pagamintame aliejuje antioksidantų nėra, tad nėra kam kovoti su kaitinimo metu išsiskiriančiais kancerogenais. Jei nenorite taupyti sveikatos sąskaita, kepimui rinkitės kartoką ir pikantišką alyvuogių aliejų su daug antioksidantų.



4

Geras alyvuogių aliejus tinka tik salotoms

Nėra patiekalo, kuriam pagardinti netiktų kokybiškas alyvuogių aliejus. Kadangi, priklausomai nuo alyvuogės veislės, klimato, dirvožemio ir spaudimo būdo pagaminama labai vienas nuo kito besiskiriančių alyvuogių aliejų – skirtingo aromato, kartumo, pikantiškumo laipsnio – tokie aliejai turėtų būti derinami su gaminamais



patiekalais. Aliejus turėtų ne užgožti patiekalą, o papildyti jį, suteikti gaivumo, šviežumo, malonaus pikantiškumo. Taigi, suteikti patiekalui naujų spalvų, o ragautojui – pojūčių. Tarkime, prie baltos žuvies patiekalų idealiai tiks Itrana 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, prieskonių žolelių, migdolų aromatais. Kokybišku aliejumi drąsiai gardinkite sriubas, daržoves, žalios mėsos ar žuvies užkandžius, jūros gėrybes, makaronų, ryžių ar bulvių patiekalus, mėsos ar žuvies kepsnius, kepinius, ledus, šviežius ar brandintus sūrius.



5

Alyvuogių aliejus turi būti žalios spalvos

Spalva vertinant aliejų neturėtų daryti įtakos, mat ją galima koreguoti įpilant chlorofilo. Būtent todėl, profesionalai degustuoja iš kobalto mėlynumo stiklo taurių. Neretai pačios žemiausios kokybės prekybos tinkluose aptinkami alyvuogių aliejai stebina ryškiai žalia spalva, tačiau neapsigaukite,



ji nėra natūrali. Tokią spalvą pamatęs pirkėjas tuoj pat susižavi ir tikisi šviežių gaivių aromatų ir malonaus skonio, tačiau vos atkimšus butelį dažnai seka nusivylimas.

6 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 panaudojimo būdų, o maistui rekomendavo naudoti tik iš žalių nesunokusių alyvuogių pagamintą aliejų, o toks visuomet bus bent kažkiek kartus ir pikantiškas. Kartumas ir pikantiškumas rodo, jog aliejuje gausu antioksidantų. Kuo intensyvesni šie pojūčiai, tuo antioksidantų yra daugiau. Jų kiekis gali skirtis kartais. Aliejai, neturintys bent trupučio aštrumo ir karstelėjimo, yra pagaminti iš sunokusių, rudos spalvos alyvuogių, kuriose nebelikę naudingų medžiagų. Beje, beskonis aliejus, kuris dėl pirkėjų neišprusimo mūsų laikais vis dar paklausiausias, vadovaujantis rašytinių šaltinių duomenimis Senovės Romos laikais buvo skirtas tik vergams. Jei paragavę aliejaus sukosėsite, jausite kutenimą gerklėje ir kartumą ant liežuvio – džiaukitės, jūs ragaujate aukštos kokybės alyvuogių aliejų, kuriame gausu naudingų medžiagų.



7 Alyvuogių aliejus neturi turėti kvapo ir skonio

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 alyvuogės 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 žoliškus, prieskoninių žolelių, prieskonių, baltųjų vaisių, egzotinių vaisių, citrusinių vaisių, uogų, riešutų, gėlių ir daržoviškus.

8


Geriausias aliejus yra nefiltruotas

Nedidelė dalis tiesos yra. Filtravimo metu su vandeniu ir išspaudų likučiais pasišalina ir dalis naudingųjų antioksidantų. Tačiau būkite ramūs, jei tai kokybiškas iš žalių nesunokusių alyvuogių išspaustas aliejus – jų liks sočiai. Švieži nefiltruoti

alyvuogių aliejai (Olio Novello) žavi ryškiai žalia spalva, tirštumu, bet tokius aliejus rekomenduojama suvartoti per keletą mėnesių. Filtruotas alyvuogių aliejus išlieka kokybiškas keletą metų nuo pagaminimo, mat filtravimas saugo nuo tolimesnės fermentacijos ir oksidacijos.



9

Nenoriu prieš pirkdamas ragauti alyvuogių aliejaus, nes tai man sukels nemalonus pojūčius. Verčiau paieškosiu informacijos etiketėje 

Tiesa tik tuo atveju, jei ragaujame prastos kokybės aliejų.

Ragauti kokybišką aliejų labai paprasta, mat jis maloniai kvepia, burnoje nepalieka nemalonaus riebumo pojūčio, nesivelia, neatsiranda noro kažkuo nuskalauti burną. Burna lieka sausa, tarsi atsigėrus vandens, lieka malonus žoliškas ar daržoviškas poskonis, gerklės kutenimas. Ragauti yra būtina. Nors informacija etiketėje ir svarbi,



vis dėlto, galutinai atsakyti, ar alyvuogių aliejus kokybiškas, galima tik jo paragavus. Ragauti reikėtų iš taurelės, be jokių priedų, neužsikandant duona.

10

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. Vadovaujantis rašytinių šaltinių duomenimis, 2500 m. pr. Kristų Ebloje (dabartinė Sirija) alyvuogių aliejaus suvartojimas siekė 50 litrų žmogui – t.y. beveik 1 litras 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% sudaro augalinės kilmės riebalai, kuriuose dominuoja mononesočiosios riebalų rūgštys (OMEGA-9), yra nedidelis kiekis polinesočiųjų riebalų rūgščių (OMEGA-6, OMEGA-3) bei sočiųjų riebalų rūgščių. Likusi dalis – daugiau kaip 200 naudingų substancijų:



antioksidantai, vitaminai, kartu su naudingosiomis mononesočiosiomis rūgštimis veikiančios prevenciškai prieš širdies ir kraujagyslių ligas, padidėjusį kraujospūdį, vėžinius susirgimus (krūties, storosios žarnos, skrandžio), kaulų retėjimą, artritą, diabetą, nutukimą, cholesterolį, kepenų ligas, virškinimo sutrikimus, regėjimo blogėjimą. Siekiant apsisaugoti nuo šių ligų rekomenduojama aliejų gerti šviežią ant tuščiu skrandžiu arba termiškai neapdorotą su maistu. Gausų antioksidantų alyvuogių aliejų rekomenduojama naudoti ir išoriškai – esant norint pamaitinti odą (alyvuogių aliejus



nepriklauso alerginių medžiagų grupei, todėl jis tinka ir jautriai odai, sausai arba riebiai odai), pažeistus plaukus, nagus. Tačiau norint jausti realią naudą sveikatai, šį produktą turime vartoti reguliariai ir gausiai.

Yra manoma, kad prie Viduržemio jūros gyvenantys žmonės (graikai, prancūzai, ispanai, italai ir kt.) yra sveikesni todėl, kad jie gausiai vartoja alyvuogių aliejus.

O galbūt Jūs esate girdėję faktų apie alyvuogių aliejų, privertusių susimąstyti apie jų tikrumą? Pasižymėkite juos ir atsineškite su savimi kovo 7-ąją – patyrę profesionalai, atstovaujantys aliejaus rinkos lyderius, juos akimirksniu patvirtins arba paneigs.

lki pasimatymo!

Itališko skonio gurmanai

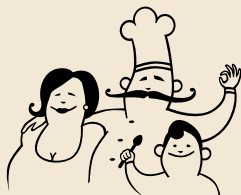


T A I P , J Ū S Ų P O I L S E N Y B E



spavilnius

WWW.SPAVILNIUS.LT



ITALIŠKO SKONIO GURMANAI

Daugiau informacijos parduotuvėse
ITALIŠKO SKONIO GURMANAI:

Vilniuje – Ogmios miestas
(Verkių g. 29, Šeimos aikštė 3)

Vilniuje – PC Panorama
(Saltoniškių g. 9)

Kaune – PC Mega
(Islandijos pl. 32)

Internete: www.netikmakaronai.lt

RĖMĖJAS



spavilnius

RENGINIO
VIETA



Holiday Inn

RENGINIO
KELIONIŲ
PARTNERIS



estravel

INFORMACINIAI
PARTNERIAI

DELFI

