

LIANA DAVLETŠINA  
PROFESIONALI ALYVUOGIŲ ALIEJAUS DEGUSTUOTOJA,  
SERTIFIKUOTA ALIEJAUS SOMELJĖ



Ispanija – viena  
iš kokybiško  
alyvuogių aliejaus  
gamybos lyderė

# ALYVUOGIŲ ALIEJAUS PASLAPTYS

Asmeninio albumo nuotraukos



Viduržemio jūros dieta daugeliui asocijuojasi su atostogomis Europos pietuose: jaukūs senoviniai Italijos miesteliai, saulėti Ispanijos paplūdimiai, žydintys Toskanos laukai. Tačiau ji, o ypač vienas iš komponentų – alyvuogių aliejus, galėtų bei turėtų sietis ir su sveikata.

Daugelio mokslinių studijų duomenimis, moterims, kurios laikėsi Viduržemio jūros dietos (daug vaisių, daržovių, visų grūdo dalių kultūrų, žuvies bei alyvuogių aliejaus) ir gausiai vartojo aukščiausios kokybės ypač tyrą alyvuogių aliejų, neatsinaujino krūties vėžys. Ši dieta ir jau minėtas alyvuogių aliejus 40 proc. sumažina tikimybę susirgti pavojingiausiomis krūties vėžio formomis.

### Alyvuogių aliejaus nauda sveikatai ir grožiui

Alyvuogių aliejus pasižymi išskirtine maistine verte – 99 proc. 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 nei 250 naudingų substancijų: antioksidantai (polifenoliai, oleuropeinas, oleokantalinas, skvalenas, hidrok-sitirozolis), vitaminai kartu su naudingosiomis mononesočiosiomis rūgštimis. Jie mažina riziką susirgti širdies ir kraujagyslių bei onkologinėmis ligomis (krūties, prostatos, gimdos kaklelio, skrandžio, storosios žarnos ir kitų organų), yra puiki prevencinė priemonė siekiant išvengti kaulų retėjimo, artrito, diabeto, nutukimo, kepenų ligų,

virškinimo sutrikimų, regėjimo blogėjimo, padidėjusio kraujospūdžio, mažina blogojo cholesterolio kiekį kraujyje. Naujausių tyrimų duomenimis, netgi sumažina tikimybę susirgti Alzheimeriu. Siekiant susilpninti šių ligų riziką, rekomenduojama aliejų gerti šviežią, tuščiu skrandžiu, arba vartoti termiškai neapdorotą su maistu.

Antioksidantų gausų alyvuogių aliejų rekomenduojama naudoti ir išoriškai, norint pamaitinti odą (alyvuogių aliejus nepriklauso alerginių medžiagų grupei, todėl tinka tiek jautriai, sausiai, tiek riebiai odai), pažeistus plaukus, nagus. Tačiau realią naudą sveikatai pajusime tik reguliariai ir gausiai vartodami šį produktą. Manoma, kad prie Viduržemio jūros gyvenantys žmonės (graikai, prancūzai, ispanai, italai) yra sveikesni todėl, jog vartoja daug alyvuogių aliejaus.



Iš nesunokusių alyvų išspaudžiamas kokybiškiausias „žalioji auksas“

### Sveikiausias aliejus gaminamas iš žalių, nesunokusių alyvuogių

Geriausias, aukščiausios kokybės aliejus išgaunamas iš alyvuogių mechaninio spaudimo būdu. Jo vertė iš esmės nulemia žaliava. Pats sveikiausias, autentiško skonio aliejus gaminamas iš sveikų, žalių, nesunokusių alyvuogių, kuriose yra labai daug vitaminų ir antioksidantų.

Rankomis ar mašinomis nuskintos alyvuogės keliauja į spaudyklą, kur atskiriami lapeliai, šakelės, jos plaunamos, o vėliau patenka į mechaninį presą. Čia jos gali būti traiškomos įvairiais presais (nuo to priklauso būsimos aliejaus stilius – tarkim, traiškant diskiniu presu aliejus bus švelnesnis, o plaktukiniu – kartesnis, ryškesnio aromato, net jei naudojamos tos pačios alyvuogės.

Jas sutraiškius aliejus automatiškai neišteka, tam reikia masę maišyti ir laukti, kol dėl įvykusios fermentacijos pradės išsiskirti aliejus. Šis procesas trunka apie pusvalandį. Vėliau susidariusi masė centrifuguojama, tirščiai atskiriami nuo skysčių, o galutiniame etape – vanduo nuo aliejaus. Gaunamas sodrus, neperregimas nefiltruotas alyvuogių aliejus, kurį reikia suvartoti per trumpą laiką. Filtravimas – būtina sąlyga siekiant apsaugoti aliejų nuo tolimesnės fermentacijos, oksidacijos, įvairių defektų susidarymo. Filtruotas, į juodo stiklo butelius išpiltas gaminys išlieka kokybiškas kelerius metus.

### Aliejus – pasaulyje labiausiai klastojamas maisto produktas

Renkantis kokybišką alyvuogių aliejų, teks ne tik atidžiai studijuoti etiketę, bet ir ragauti. Dėl savo itin vertingų savybių ir didelės gavybos savikainos, alyvuogių aliejus šiandien yra pasaulyje labiausiai klastojamas maisto produktas.

Taigi alyvuogių aliejaus etiketėje pirmiausia reikėtų ieškoti šių terminų:

**Ypač tyras 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 visų rūšių aukščiausios kategorijos, t. y. *extra virgin* alyvuogių aliejus, yra šaltai spaustas. Tačiau tai yra viena iš būtinų sąlygų tikrai kokybiškam produktui pagaminti. Šaltai spaudžiant temperatūra neviršija 28 laipsnių. Toks aliejus išsaugo šviežumą, aromatus, skonio savybes (kartumą, pikantiškumą), o svarbiausia – maistines vertes.

**Rūgštingumas** – parodo alyvuogės sveikumą: kuo jis mažesnis, tuo geriau. *Extra virgin* kategorijos alyvuogių aliejaus viršutinė riba – 0,8 proc., tačiau aukštos kokybės aliejaus rūgštingumas būna 5 ar net 10 kartų mažesnis!



Rūgštingumas yra vienas iš pagrindinių, tačiau ne vienintelis kokybės parametras. Rūgštingumas rodo alyvuogės sveikumą: kuo mažesnis rūgštingumas, tuo sveikesnės alyvuogės naudotos aliejui spausti. Vadinasi, jos turės daugiau antioksidantų bei kitų naudingų medžiagų. Nedidelio rūgštingumo ypač tyras alyvuogių aliejus puikiai tinka kepti.



Deja, vertinant aliejaus kokybę, ne viskas taip paprasta. Norint išvengti padirbinių, reikia domėtis ir kitais cheminiais parametrais, kurie lengvai išduoda, kad aliejus buvo apdorotas cheminiais būdais (t. y. rafinuotas, kaitintas aukštoje temperatūroje. Todėl kartu su rūgštingumu laboratorijoje tiriama kiti trys parametrai: vaškas (jeigu aliejus buvo kaitintas, vašku kiekis viršys normas), peroksidai (padidėjęs jų kiekis rodyd oksidaciją), ultravioletinių spindulių absorbcija (padidėję kiekiai taip pat rodyd oksidaciją). Rafinuojant galima dirbtinai sumažinti aliejaus rūgštingumą, tačiau išsibalansuos vašku, peroksidų ar UV spindulių absorbcijos kiekiai.

**Kilmės vieta** – paieškokite informacijos, ar aliejus spaustas konkrečiame ūkyje. Jei tai bus Europos Sąjungoje pagamintų aliejų mišinys, kokybės tikėtis neverta, mat kilmė apskritai neaiški.

**Juodo stiklo butelis** – taip pat šio toks kokybės garantas. Jeigu gamintojas savo produktą supilstė į tokius butelius, yra vilties, kad norėjo jį apsaugoti, vadinasi, jis gali būti kokybiškas.

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

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

Kuo daugiau paminėtos informacijos rasite etiketėje, tuo didesnė tikimybė, kad įsigijote kokybiško alyvuogių aliejaus.

Vis dėlto daug svarbiau už informaciją etiketėje yra ragavimo testas. Jeigu norite absoliučios kokybės garantijos, vertėtų paragauti aliejaus.

Išskirčiau keturias pagrindines kokybiško alyvuogių aliejaus savybes. Pirma – malonus, šviežias aromatas. Kvapų puokštė gali būti labai įvairi: žolės, prieskoninių žolelių, gėlių, uogų, vaisių, daržovių, riešutų ir kiti aromatai. Ir visa tai iš gamtos – alyvuogių veislės, klimato, dirvožemio.

Burnoje liežuvio svogūnėliais turėtume jausti kartumą, o aliejui leidžiantis stemplėje – pikantiškumą, aštrumą. Kaip mus mokė mokykloje – jei paragavę alyvuogių aliejaus sukosėjate, dėkokite jus vaišinusiam žmogui, nes atsigėrėte itin gero aliejaus, kuriame gausu vitaminų ir antioksidantų! Ir paskutinis kriterijus – paragavus burnoje neturi likti riebumo pojūčio, noro nuplauti, nuskalauti burną.

Šių parametru intensyvumas priklauso nuo alyvuogių veislės, klimato, gamybos būdo, produkto šviežumo ir kitų sąlygų.

Alyvuogių aliejus šiuo metu gaminamas net 50-yje pasaulio valstybių. Kol kas absoliučios kokybės lyderės yra Italija ir Ispanija, nemažai gerų produktų galima rasti Kroatijoje. Gaminti gerą aliejų – tai paties gamintojo apsisprendimas. Finansiškai tai nėra patrauklu, mat

geriausiai kokybei išgauti alyvuoges reikia skinti anksti – spalio mėnesį, iš 100 kilogramų traškių, sveikų, nesunokusių alyvuogių išspaudžiama vos 5–10 litrų žaliojo aukso. Tuo tarpu palaukus dar 2–3 mėnesius iš pernokusių, beveik juodų, bet jau pažeistų ir praradusių bet kokią naudą alyvuogių bus galima gauti net 30 litrų!

Svarbu žinoti, kad rafinuoti aliejai kaitinami aukštoje temperatūroje, balinami, dezodoruojami, jų gamybai naudojami cheminiai tirpikliai. Šie etapai privalomi, kai norima pašalinti nekokybiškoje žaliavoje esančius toksinus, skonį, kvapą, spalvą. Rafinavus beveik neįmanoma pasakyti, kokia žaliava naudota – rapsai, saulėgrąžos, alyvuogės ar kita.

### *Aliejaus skonis „suskambės“ su tinkamai parinktais produktais*

Rekomenduočiau ieškoti nedidelio rūgštingumo alyvuogių aliejaus ir visus patiekalus ruošti tik su juo. Tai vienas sveikiausių termininių maisto apdoravimo būdų. Kuo rūgštingumas mažesnis,

tuo sveikesnės alyvuogės naudotos aliejui spausti, tuo daugiau jame antioksidantų, kurie kaitinant neleidžia susidaryti kancerogenams. Mažo rūgštingumo alyvuogių aliejaus cheminė sudėtis labai stabili, tad jis gali būti kaitinamas ilgai ir aukštoje temperatūroje. Pavyzdžiui, norint, kad alyvuogių aliejuje pradėtų skintis nenaudingos medžiagos, jį reikėtų kaitinti gruzdintuvėje ilgiau kaip 8 valandas arba kepti patiekalą keptuvėje tokioje aukštoje temperatūroje, kurios keptuvėje ar orkaitėje tiesiog neįmanoma pasiekti. Moksliskai įrodyta, jog ypač gryname alyvuogių aliejuje pagamintas maistas daug geriau pasisavinamas ir virškinamas.

Pasaulyje skiriama 2 700 alyvuogių veislių, kiekviena jų turi savo stilių, charakterį, o kur dar aliejų mišiniai. Idealu namuose turėti kelių rūšių alyvuogių aliejaus ir derinti jį prie skirtingų patiekalų.

Alyvuogių aliejus turi ne užgožti gaminamo patiekalo skonį, o jį pabrėžti, paryškinti, pagerinti, suteikti naujų ypatingų aromatų ir skonių, sujungti atskirus patiekalo ingredientus į visumą. Pavyzdžiui, garuose sutaisyta balta žuvis ar daržovės suskambės

su švelniai vaisišku, lengvai karčiu ir pikantišku alyvuogių aliejumi „Favarol“ iš Veneto Valpolicella regiono, „Ottobratico“ iš Grinjano (Grignano), „Ottobratico“ iš Kalabrijos, ispaniškuoju „Arbequina“. Jie puikiai tiks ir naminiam majonezui ruošti.

Šviežios mocarelos ar buratos salotos tobulai derės su šviežiai nupjauta žole, bazilikais, pomidorais kvėpiančiu „Itrana“ alyvuogių aliejumi iš Lacijaus, „Nocellara“ – iš Sicilijos ir „Picual“ – iš Ispanijos.

Tyras alyvuogių aliejus puikiai derės prie mocarelos

