

## **Milena Bučar Miklavčič, strokovna poznavalka oljčnega olja**

*Da olivno olje ni dobro za cvrtje, je fama*

06.11.2008

**Zaposlena je v laboratoriju Labs in je vodja mednarodno priznanega Panela za senzorično ocenjevanje oljčnega olja.**

### **S katerimi značilnostmi lahko opišemo kakovost olivnega olja?**

Kar najbolj ločuje oljčno olje od drugih olj, je to, da je to stisnjen sok iz plodu oljke oziroma olive - zdaj se lahko uporabljata oba termina. Olivno olje loči od drugih olj tudi to, da je takoj, ko ga iztisnete, že uporabno za prehrano. To pomeni, da lahko odišavite jedi s sokom, ki je maščoba ter ima tudi v maščobi topne vitamine in biofenole, ki so dobri antioksidanti. Olju se moramo posvetiti vsaj toliko, da ga poduhamo, saj že dolgo ne velja več, da je tisto olje, ki je nevtralnno ali ki komaj diši, dobro. Po navadi smo bili navajeni na žarka olja, zaradi česar smo imeli tudi občutek, da ga moramo redčiti, da ne bi bilo tako močno in da ne bi imelo neprijetnega vonja. Danes so cenjena sveža olja in olja z aromo po oljki. Po navadi so prisotne še arome po zelenjavi, predvsem radiču in artičoki. Mnogokrat, še posebej na Slovenskem Primorskem, se pojavljajo olja, ki imajo vonj in okus po zelenem mandlju. Velja, da bolj kot olje diši, boljše je, vonj pa odvisen od sorte, načina pridelave in od časa pobiranja plodov. Zelo značilna aroma, ki jo velikokrat pozabljamo, ker z vidika kakovosti ni več aktualna, je aroma po slanici. Včasih so namreč olja pred predelavo hranili v morju, da so jih zaščitili, kar jim je dalo specifičen vonj. Taka olja so sladka in zelo specifična, težava pa je, da hitro postanejo žarka. Novejši trend in evropska zakonodaja že omogočata, da na etiketi piše, za kakšno olje gre. Ta novost je bila uvedena z letošnjim oktobrom. Tako so olja označena kot pikantna, srednja in blaga.

### **Kako pa je s pridelovanjem olja v primerjavi s preteklostjo?**

Tehnologija se je bistveno izboljšala, še posebej v zadnjih 20 letih. Pred tem so olje stiskali na stiskalnicah in s tem je bilo izpostavljeno oksidaciji. Preše so bile problematične tudi zaradi čistoče. Če je nekdo imel plesnive oljke, je tudi tisti, ki je stiskal za njim, pridobil aromo predhodnih oliv, čeprav je imel sam zelo dobre oljke. Sedaj so to zaprta postrojenja, kjer se oljke melje in mesi. Poleg tega se ponekod v posodo za mesenje dodaja inertni plin (dušik, argon), da se čim bolj prepreči potek oksidacije. Pri tehnologiji je pomembno še to, da potrošniki sicer vedo, da je olivno olje hladno stiskano, vendar nihče ne ve, kaj to dejansko pomeni. Hladno stiskano pri bučnem olju lahko pomeni 90 stopinj, hladno stiskanje oljčnega olja pa je včasih potekalo na 37 stopinjah. Evropska zakonodaja za področje olivnega olja iz leta 2002 narekuje, da lahko le v primeru, da celotni postopek pridelave poteka pri 27 stopinjah, na etiketo napišemo hladno stiskano oljčno olje.

### **Zakaj 27 stopinj?**

Včasih smo razlagali - kar pa se je spremenilo - da je 37 stopinj telesna temperatura in če to olje segrejemo, torej pomeni, da je 37 stopinj meja, pri kateri se vitamini ne razgrajujejo. A raziskave so pokazale, da je 27 stopinj primernih zato, ker pri tej temperaturi encimi razvijejo bogatejše arome. Meja segrevanja se je zato znižala, kar je bistveno pripomoglo h kakovosti olja, hkrati pa so se olja podražila, saj pri tej temperaturi ne moreš izločiti vsega olja iz oljke, tako da ga pač dobiš manj. Ko se olje stisne, ostanejo tropine, v katerih je prav tako še olje. Zato poznamo kategorijo olja, ki se imenuje olje iz oljčnih tropin, a to nima ničesar z deviškostjo. Gre za zelo osiromašena ekstrahirana olja.

## **Kako pa je z oljem, ki se pridelava pri nas, kam bi ga uvrstili?**

Naši pridelovalci zadnja leta na vseh velikih mednarodnih tekmovanjih dosegajo zelo velike uspehe in pobirajo nagrade. V svetovni branži olja smo, ne glede na to, da smo zelo majhni pridelovalci, poznani. Poznani smo zaradi kakovosti in zato, ker imamo izjemno strokovno podporo na tem področju.

Za preizkušanje oljčnega olja imamo akreditiran laboratorij za preizkušanje oljčnega olja pri Univerzi na Primorske, Znanstveno raziskovalnem središču in Labsu, ki je na podlagi vsakoletnih testiranj tudi letos uvrščen na mednarodno listo IOC (International Olive Council) in skrbi za strokovno umeščenost v mednarodni prostor na področju kakovosti oljčnega olja. Ker je za kakovost pomembna tudi senzorična ocena, deluje v okviru Univerze na Primorskem, Znanstveno raziskovalnega središča tudi mednarodno priznana komisija za senzorično ocenjevanje oljčnega olja (panel).

## **Katera pa so oljčna tekmovanja, ki štejejo?**

Prvo je v Los Angelesu, drugo v Parizu, tretje pa je v Veroni. To so glavni sejmi, ki se jih udeleži ves svet. Konkurenca na teh tekmovanjih je zelo velika. V zadnjem času sta na trgu s specifičnimi olji nastopila Čile in Argentina. Gre za države, ki prej niso imele olja, imajo pa neke posebnosti, in sicer olja, ki so veliko bolj cvetlična. V teh kontekstih je težko konkurirati.

## **Drži, da so Izraelci najboljši v pridelovanju oljčnega olja?**

Danes se je to spremenilo. Skoraj povsod so dobri v pridelavi olja. S prihodom arabskega sveta pa se je olje bistveno spremenilo. Če primerjamo izraelsko olje z libanonskim, sirijskim in maroškim, lahko ugotovimo, da imamo dobra in slaba olja. V Izraelu imajo prekrasne institucije, ki se ukvarjajo z raziskavami in razvojem na področju oljčnega olja, poleg tega pa imajo tudi popolnoma drugačen pristop k materiji. Dobra olja imate lahko v Čilu, v Italiji in tako naprej. V državah, ki so velike pridelovalke olja, kot na primer Tunizija in Maroko, se zelo posvečajo razvoju. Pri tem ne smemo pozabiti na Grčijo, ki je v zadnjih letih naredila največji korak. Danes imamo pri nas na policah bistveno boljše grško olivno olje, kot smo ga imeli pred petimi leti.

## **Kako pa je s potvarjanji olivnega olja?**

Oljčno olje naj bi bilo zaradi visoke cene ena od snovi, ki se jo najpogosteje potvarja, in sicer je na drugem mestu, takoj za kokainom. Cene oljčnega olja se namreč gibljejo od 3 do 30 evrov in pri količinah so to ogromni zneski. Oljčnim oljem se primeša druga olja in se jih tako potvarja. Starim oljem, ki se starajo - nekatere države dobijo nadomestila za skladiščenje olj (na primer v Španiji) - se dodajajo sveža olja in taka se pojavijo nato na trgu. Zelo zahtevna analitika sicer lahko ugotavlja, ali gre za čista ali mešana olja, kljub temu pa je potvarjanj še vedno veliko. Evropski normativi so na tem področju čedalje strožji in tudi čedalje več je pregledov. Analizirali smo na primer neko olje, ki se je pojavilo na našem trgu. To olje ni imelo nobene zveze z oljko, bilo je sojino olje z dodanim klorofilom in aromo mandlja.

## **Kako pa se lahko izognemo potvorjenim oljem - z branjem etikete?**

Tako zagotovo. Res je tudi to, da je za zelo nizko ceno težko dobiti dobro olje. Precej se dela tudi na geografski zaščiti in ta olja so s poreklom kontrolirana. Lahko so sicer manj kakovostna, a zagotovo niso mešana.

## **Kako pa je z uporabo oljčnega olja pri kuhi? Drži, da se ob toplotni obdelavi oljčnega olja sproščajo nezdrave snovi?**

Zavajajoče je, da olivno olje ni dobro za cvrtje. To je neka fama, ki se je začela s prodajo vokov. Pri cvrtju z olivnim oljem je problem le ekonomski. Oljčno olje je zelo stabilno in če je dobro, potem lahko v dobrem oljčnem olju cvremo tudi večkrat, tako kot v drugih oljih. Dobro olje ne spreminja svojih vsebnosti.

Obstajajo razlike med olji in mislim, da je visoka cena eden od zadržkov pri tovrstni uporabi oljčnega olja. Glede na to, da je to maščoba, pa vedno priporočamo, da je treba biti pri uporabi pazljiv. Čedalje več novejših raziskav govori o tem, da lahko zaradi vsebnosti biofenolov z oljčnim oljem naredimo tudi toplo hrano in da lahko v njem prav tako cvremo. Težko najdemo tako univerzalno olje, kot je oljčno, kar se tiče maščob. Oljčno olje ima visoko stabilnost, veliko oksidantov, lahko ga uporabljamo za hladno in toplo, za zjutraj in zvečer. Prve diplomske naloge in raziskave so se delale na žarkem olju in zaradi tega so bili tudi rezultati drugačni.

## **Ko govorimo o olivnem olju v množični potrošnji in na drugi strani deviških oljih, je glede na višje cene dejansko zagotovljena tudi primerna kakovost?**

Čedalje bolj in tudi čedalje več je izbire. Imamo nizki cenovni razred oljčnih olj in temu primerno je nižja tudi kakovost. Na voljo je večinoma srednji razred, medtem ko je visoki razred že težje dostopen. Dobimo ga predvsem v vinotekah. V Ljubljani je na tržnici trgovina s tipičnimi izdelki in tam so na voljo olja visoke kakovosti. V Kopru imamo klet Vinakoper in tam prodajajo tudi vrhunsko oljčno olje. Visoko kakovostno olje je težko dobiti na policah veleblagovnic.

## **Orientacija za dobro oljčno olje je še vedno cena?**

Tega ne morem trditi. Lahko pa trdim, da za tri evre ne morete dobiti dobrega oljčnega olja nikjer na svetu. Pomembno je to, da je treba določeno olivno olje, ki je dobro, preizkusiti, in glede na to lahko določamo tudi druga. V trgovinah se pojavljajo olja z zaščitenim geografskim poreklom in tudi pri nas imamo prvi slovenski proizvod, ki je v Evropi zaščiten. To je ekstra deviško oljčno olje z geografskim poreklom. Gre za 50 pridelovalcev, ki spadajo pod to in to je garancija, da je to olje vrhunsko. Pri oljčnem olju pa moramo biti pozorni tudi na datume, saj olje čez eno leto ne more biti enako dobro kot leto prej. Olje se s staranjem ne izboljšuje, njegova kakovost se s staranjem le slabša in tudi vsebnost vitaminov se zmanjšuje. Podatki na steklenici - poreklo in datum - so zato pomembni. Poreklo je zanimivo, če olivno olje prihaja z območja, kjer oljk ni, saj je potem več verjetnosti, da gre za mešano olje.