

## Skrivnosti olivnega olja

**Zdravilne lastnosti olivnega olja niso nobena skrivnost več. Skrivnost je, kako ugotoviti razliko med oljem, ki stane 4 EUR, in tistim, ki stane šestkrat več. Na obeh namreč piše: ekstra deviško olivno olje.**

Seznam težav, pri katerih ima olivno olje blagodejen učinek, je zelo dolg. Številne študije dokazujejo, da olivno olje odlično varuje pred boleznimi srca in ožilja, artritisom, rakom na dojkah in drugimi oblikami raka, poleg tega znižuje raven slabega holesterola, pospešuje izločanje želodčnih sokov in omogoča boljše absorpcijo vitaminov, zlasti vitamina E. Ker je maščobnokislinska sestava olivnega olja zelo podobna maščobnokislinski sestavi materinega mleka, je olivno olje primerno za prehrano dojenčkov. Nadvse primerno je tudi za prehrano diabetikov.

### Antioksidanti

Varovalni učinki olivnega olja so posledica visoke vsebnosti antioksidantov (polifenolov), ki jih vsebuje olivno olje, ter uravnovešene maščobnokislinske sestave.

Sestava kislin olivnega olja je presenetljivo podobna sestavi kislin v človeškem telesu, zato človeški organizem olivno olje presnavlja neprimerno lažje kot večino drugih olj in trdih maščob.

### Kako se znajti v ponudbi?

Zavedanje o pozitivnih učinkih uživanja olivnega olja spremlja vse večja ponudba izdelkov na policah. Embalaža je všečna: na vsaki steklenici so narisane olive in stare kamnite stiskalnice. Skoraj vsa prisegajo na svojo deviškost. Kaj v resnici skriva steklenica, je drugo vprašanje.

Ali smo naivni, ko plačamo 24 EUR za nekaj, kar lahko kupimo za 4 EUR, ali pa smo naivni, če pri nakupu olja za 4 EUR verjamemo, da smo kupili nekaj dobrega? Kako ugotoviti, za kaj gre, ali oznake sploh držijo, in če držijo, po čem se razlikujejo olja z enako oznako?

### **Po veljavnih pravilnikih olivna olja razvrščajo v 6 kakovostnih razredov:**

1°: *Ekstra deviško oljčno olje: prvo stiskanje od 0 do 1 stopnje kislosti.*

2°: *Rafinirano deviško olivno olje: prvo stiskanje od 1 do 1,5 stopnje kislosti.*

3°: *Fino deviško olivno olje: drugo stiskanje od 1,5 do 3 stopnje kislosti.*

4°: *Pol fino olivno olje: drugo stiskanje od 3 do 4 stopnje kislosti.*

5°: *Rafinirano olivno olje in olivno olje (znano kot "svetilno olje"): to je olje, lahko tudi ekstra deviško, ki se je pokvarilo, in presega kislost 4 stopinj. Da bi bilo sploh užitno, ga obdelajo s kemičnimi postopki (razmiliijo, deodorirajo in razbarvajo) ter mu povrnejo kislost, ki ne presega 2 stopinji.*

6°: *Rafinirano olje iz oljčnih tropin ter olje oljčnih tropin in oliv (s kemičnimi topili pridobljena olja iz oljčnih tropin): njegova izvorna kislost znaša od 15 do 30 stopinj; je zelo temno, slabega vonja, užitno le ob pomoči obdelave, ki med drugim predvideva rabo bencina in trikloretena. V prodaji je mešano z mešanico olivnega olja kislosti 3 stopinje.*

### Kaj je stopnja kislosti?

**Stopnja kislosti je dober kazalnik kakovosti.** Vsaka napaka pri proizvodnji vpliva na višji delež prostih maščobnih kislin (stopnjo kislosti). Če so uporabljeni poškodovani plodovi, če je prisotna voda ali je olje pridelano oziroma hranjeno pri višjih temperaturah, bo hitro preseglo 1 odstotek zelene kislosti.

**Samo ekstra deviško (na etiketah v tujih jezikih temu ustrezajo Extra vergine, Virgen Extra, ali Native Oliven Oil) ima čudežne učinke, o katerih pišejo medicinske in druge prehranske študije.**

### **Pozorni na znake**

Zato bodite pozorni na oznake, pri katerih gre za "novokomponirane izraze". Tako **oznaka "hladno stiskano olivno olje" lahko pomeni tudi rafinirano olje z 1,5 odstotka kislosti. Enako velja za oznako prvo stiskanje, ki sama po sebi še ne zagotavlja zelene kakovosti.** Včasih so tuje oznake deviško na naših etiketah "pomotoma" prevedene kot "ekstra deviško", zato pozornost ni odveč.

Največ slabega olivnega olja zaužijemo skupaj s konzerviranimi ali vloženi slanki in artičokami. Oznaka tuna v olivnem olju navadno pomeni tuno v rafiniranem olivnem olju, ki je daleč od tega, kar bi moralo biti dobro olivno olje. Zato je najbolje, da olje iz konzerv odlijete in tuni, skuši, sardinam ... dodate kaj kakovostnejšega.

### **Kaj je vredno vašega denarja?**

**Dobro olje ima vsebnost maščob, manjšo od 1 odstotka, in je jasno deklarirano kot ekstra deviško olivno olje (kar pomeni prvo in hladno stiskanje).**

Dobri proizvajalci vam bodo zaupali tudi poreklo olja. Svetloba zelo škoduje olivnemu olju, zato pri nakupu namenajte prednost oljem, zavarovanim s **temno steklenico**, ki varuje pred oksidacijo. Če ga ne uporabljate pogosto, raje kupite manjšo steklenico, čeprav se nakup večje bolj izplača.

Načeloma velja, da olja z močnejšim okusom vsebujejo več zdravilnih polifenolov.

Mnogi imajo radi italijanska olja, ki so zelo blagega okusa, vendar poznavalci namenajo prednost španskim in grškim olivam, ki so veliko bolj aromatične. Zelo znana je španska sorta Arbequina, ki ma zelo gurmanski okus. Olja iz te čiste sorte najdemo tudi na naših prodajnih policah.

### **Okus in gostota**

Nekatere parametre kakovosti lahko ocenjujemo tudi sami. Olje, ki je težko in žarko, je daleč od vrhunske kakovosti. Če so maščobe žarke, v olju ni ostalo prav nič antioksidantov.

Tudi gostota olja veliko pove o njegovi kakovosti. **Sveže hladno stisnjeno olje je podobno mastnemu soku in ga lahko sperete z rok s toplo vodo.** Če morate roke večkrat namiliti, to pomeni, da ste imeli v rokah olje, ki so ga pri stiskanju toplotno obdelali, da bi od sebe dalo več.

**Prav domača olja, ki jih kupujemo na dalmatinskih tržnicah, so primer oksidiranih in toplotno obdelanih olj.** Resda so domača, vendar postopek pridelave in hranjenja utegne biti daleč od optimalnega.

### **Kako ugotovimo, ali je olje sveže?**

Podatek, ki vam pove veliko, je tudi rok uporabe. **Načeloma je rok uporabe 18 mesecev.** Bolj ko je oddaljen datum, ki je na steklenici označen z besedama "uporabno do", bolj je sveže in v njem je več koristnega za vas.

Zavedajte se, da je za kakovosten liter ekstra deviškega olivnega olja potrebno od osem do deset kilogramov oliv optimalne zrelosti. Pri oljih slabše kakovosti ob pomoči višje temperature in kemičnih postopkov litar olja lahko "stisnejo" tudi iz treh do štirih kilogramov plodov.

Ali res verjamete, da je deset kilogramov plodov možno vzgojiti, ročno obrati, iz njih iztisniti olje, plačati skladiščenje, polnjenje v steklenice, embalažo, prevoz, davke in trgovske marže ter na koncu doseči ceno 4 do 8 EUR za liter? Če od olivnega olja pričakujete zdravje, pri nakupu uporabite zdravo pamet!

## **Nekatera združenja proizvalcev so omenjenim kriterijem dodala še posebne zahteve.**

### ***Oznaka D.O.P.***

Italija je leta 1992 uvedla oznako D.O.P., da bi tako na državni ravni vnesli nekaj reda med oznake. Oznaka zagotavlja, da skupna meja kislosti ne presega 0,5 odstotka in da je na izdelku navedeno območje pridelave oliv. Poleg tega pomeni pretežno ročno obiranje in ekološko pridelavo oljčnih nasadov, brez rabe pesticidov in herbicidov. Olja s to oznako so povprečno dražja za 1 evro na liter.

### ***Oznaka "olje slovenske Istre"***

Ta oznaka dodatno zagotavlja, da vsebnost prostih maščobnih kislin ne presega 0,5 odstotka, kar je dvakrat strožje merilo od veljavnega pravilnika za ekstra deviška olivna olja. Peroskidno število, izraženo v mmol/kg, mora biti vsaj za 20 odstotkov nižje kot pri veljavnem standardu za "ekstra deviška olja".

Zelo pomembna je zahteva, da mora biti izmerjena vsebnost vseh polifenolov (pomembnih antioksidantov, ki jim oljčno olje dolguje veliko varovalnih učinkov) in da mora ta presežati 100 mg/kg. Evropski pravilnik za "ekstra deviška olivna olja" ne zahteva tega parametra.

### ***Oznaka BIO***

Olja, ki so pridelana in predelana s certifikatom ekološke pridelave, zagotavljajo, da so oljčni nasadi gojeni brez kemičnih sredstev. Če ste se kdaj peljali po Španiji skozi več sto kilometrov dolge nasade oljk, veste kaj pomeni množična pridelava. Črna cevka, ki vodi od rastline do rastline, jih namaka in gnoji. Takšne oljke skorajda nimajo korenin v zemlji, zato je vprašljivo, katere snovi lahko posrkajo iz zemlje, če vse, kar potrebujejo, pride po "slamci".

Ekološki nasadi so nekaj povsem drugega: to, kar smo vajeni videvati na jadranskih otokih in v Istri. Če imate radi številke, to pomeni, da ekološko pridobljene olive vsebujejo za tretjino več vitaminov, mineralov in pogosto tudi 50 odstotkov več antioksidantov in aktivnih snovi. Zato so tudi učinki tako pridelanih olj neprimerno boljši.

Na našem trgu so na voljo tudi ekološko certificirana olivna olja Byodo, Davert in Crudigno. Nedavno se je pojavilo tudi Byodo olivno olje brez vonja, ki ga lahko uporabimo za pripravo sladice, peko palačink in podobnih jedi, v katerih si ne želimo vonja po olivnem olju.

### ***Varno za cvrtje!***

Uživanje olivnega olja ne samo ščiti arterije in varuje pred rakavimi obolenji, ampak zelo dobro prenaša tudi cvrtje. Lahko ga segrejete celo do 280 stopinj Celzija, pa se maščobe ne bodo poškodovale ("zažgale"), pri cvrtju pa se temperature gibljejo med 140 in 180 stopinjami Celzija, kar pomeni, da imamo še nekaj "rezerve".

***Teorija gospodinj se glasi, da je ekstra deviško olivno olje za cvrtje predrago. Toda v nasprotju z drugimi maščobami za cvrtje je to olje po prvi uporabi še večkrat uporabno, če ga le ustrezno hranimo: ostanke prejšnjih cvrtij pustimo na dnu oziroma olje precedimo pred vnovično uporabo. Nobena od drugih maščob ne zagotavlja več kot eno varno uporabo!***

Sanja Lončar