

Lahodný a zdravý

Niet pochýb o tom, že olivový olej nachádza obľubu u čoraz väčšieho množstva spotrebiteľov. No treba mať na zreteli, že nie každý olivový olej je kvalitný. Preto je dôležité venovať pozornosť tomu, kde ho kupujeme, v akom je balení, zaujímať by nás mala jeho chuť a vôňa.

Vzácne olivy

Olivovník sa začal pestovať pred viac ako šesťtisíc rokmi na Blízkom východe. Olivové stromy dosahujú vek až vyše tisíc rokov. Prvých sedem rokov na nich olivy vôbec nerastú. Až okolo 20. roku poskytujú olivovníky najbohatšiu úrodu. Olivový strom je rovnako pozoruhodný ako jeho plody – olivy. Je schopný vydržať aj tie najnepriaznivejšie podmienky, ako je chudobná pôda, strmé kamenité svahy pohorí, salinita, zúrivé neúprosne vetry, dlhé suchá, nedostatok starostlivosti a dokonca aj oheň. Pre Grékov predstavujú dnes olivy mieru ma-

jetku – jednotlivé stromy sú registrované ako u nás nehnuteľnosti. Vetvička z olivovníka je stále symbolom mieru, plodnosti, očisty a víťazstva nad zlom.

Hoci sa pestovanie olív dostalo aj do Severnej Ameriky, Južnej Afiky, Austrálie či dokonca aj do Japonska a Číny, Stredozemie stále zostalo domovom asi 90% všetkých svetových olivových stromov. Sedem z desiatich olív sa zje v Stredozemí a na Strednom východe. Španielsko je najväčším producentom stolných olív (asi 30% ročnej úrody) nasledované Talianskom, Gréckom a Tuniskom.

Olivový olej

Vďaka svojej vyváženosti a zdraviu prospešným vlastnostiam je panenský olivový olej oceňovaný tak odborníkmi na výživu, ako aj gurmánmi. Právom sa považuje za vynikajúcu prísadu, neporovnateľnú s ostatnými olejmi a živočišnými tukmi.

O tomto chutnom a zdravom produkte nám porozprával Akad. arch. **Jozef Bodnár majiteľ obchodu www.ekoprodukty.sk.**

Je možné tvrdiť, že olivový olej v porovnaní s ostatnými olejmi je ten najzdravší?



Jozef Bodnár

Foto: Bodtrade

Ak porovnáваме bežne dostupné rastlinné oleje tak olivový extra panenský je najzdravší čo sa týka pôsobenia na organizmus – zažívanie, črevná flóra, pokožka a najpružnejší, čo sa týka využitia

www.amylon.sk



(kp)

jeho chemických a chuťových vlastností. Je ľahko stráviteľný a pôsobí priaznivo na srdcovú a obehovú sústavu, pretože sa pri zahriatí neštiepi na škodlivé substancie ako iné tuky.

Aké množstvo olivového oleja priemerne spotrebuje slovenský spotrebiteľ za jeden rok?

Dnes je už vyššia spotreba ako pred desiatimi rokmi. Odhadujem, že stúpla cca o 45% v gastronómii a o 20% v kozmetike. To znamená, že priemerný Slovák spotrebuje asi 0,2 litra olivového oleja za jeden rok.

Dá sa povedať, že na Slovensku narastá spotreba olivového oleja alebo spotrebiteľia uprednostňujú skôr klasické oleje?

Podľa mňa svetové kulinárstvo začína v Stredomorí. Tam sa olivový olej používa najviac. My sme boli kedysi dávno tiež súčasťou Stredomoria a po politickej prestávke sme zase blízko mora. Už niekoľko storočí sa k nám dostávalo veľké množstvo Stredomorskej kultúry a našťastie dnes sa opäť začíname učiť o chutiach, o kvalite kuchyne, o zdravom jedle a s tým samozrejme súvisí aj narastanie spotreby olivových olejov.

Na aké aspekty je dôležité sa zameriavať pri kúpe olivového oleja, a kde si môže spotrebiteľ kvalitný olivový olej kúpiť?

V prvom rade je dôležité sústreďiť sa na balenie olivového oleja. Kvalitný olivový olej by

nemal byť balený v priehľadnej sklenenej alebo plastikovej fľaši. Najlepšie sú balenia v čo najtmavších sklenených alebo keramických fľašiach s dobrým vzduchotesným uzáverom, buď skrutkovacím alebo korkovým. Svetlo a vzduch voľne prístupné prispievajú k zvýšenej acidite - kyslosti oleja, čím dochádza k znehodnoteniu oleja.

Najkvalitnejší olej je olej prvého vylisovania bez filtrácie, prípadne filtrovaný prirodzeným usadzovaním s obsahom voľných olejových kyselín 0,2 – 0,6%. Ak privoniate k oleju, mal by voňať zelenými jablkami a mal by byť vyrovnanej harmonickej chuti. Chute olivových olejov sú rôzne, záleží od druhu olivovníka a kde sa pestujú. Chuť má byť nevtieravá, v jemných príchutiach buď korenia., bylínok, orieškov, príjemnej pikantnosti alebo horkosti. Najkvalitnejší olivový olej sa dá kúpiť v BIO predajniach a dnes aj cez Internet ako ekoprodukt, kde by ste mali mať popis, aký daný olej je.

Od čoho závisí kvalita olivového oleja?

Čo som ešte nespomínal, kvalita olivových olejov je priamo závislá aj od výrobcov, resp. dovozcov na Slovensko. Ja preferujem malých a stredných výrobcov, tam sa viete zúčastniť zberu, výroby, teploty mletia olív, 1. vylisovania, 2. a 3. vylisovania a odstredovania oleja, balenia olejov, hygieny. Tam môžete kedykoľvek odstúpiť od objednaného množstva, ak sa vám nepozdáva kvalita. Pri BIO produkcii v Taliansku viete byť na farme a občas sa zúčastniť

Okrem toho, že slúžia ako koncentrovaná formy energie, sú tiež zložkou membrán všetkých buniek ľudského organizmu. Sú potrebné aj na využitie vitamínov A, D, E a K v tele, pretože tieto vitamíny sú vo vode nerozpustné, v tukoch sa rozpúšťajú dobre. Pre tieto vlastnosti sú tuky nevyhnutnou súčasťou potravy. <

Zdroj: Ministerstvo pôdohospodárstva SR

Olivy sú bohatým zdrojom vitamínov K, A, D a E, nenasýtených mastných kyselín (fungujú ako známy koenzým Q10), antioxidantov, prírodných vláknin a minerálov – najmä železa, vápnika, draslíka a horčíka. Vďaka obsahu účinných látok prispievajú k zníženiu hladiny cholesterolu v krvi, a tak spolu s antioxidantnými účinkami podstatne obmedzujú

riziko vzniku cievnych ochorení a niektorých druhov rakoviny.

Posilňujú imunitný systém, srdce, chránia žľazy produkujúce hormóny a zmiernujú zápalové bolesti. Zastavujú predčasnú starnutie a omladzujú. <

Zdroj: Metro Cash & Carry Slovakia s.r.o.

obradu 1. vylisovania. Veľmi zlé meno olivovému oleju robia dovážané lacné zmesky olejov v rôznych plastových a priehľadných fľašiach, označované ako extra virgine, ktoré nezodpovedajú potrebnej kvalite a neskúsení zákazníci sú po zakúpení takéhoto oleja sklamaní a potom nedôverčiví ku všetkým značkám oleja.

Stupne kvality talianskeho olivového oleja sú:

- 1. Olio d'oliva extra vergine** – prírodný extra panenský olivový olej 1. vylisovanie,
- 2. Olio d'oliva vergine** – prírodný panenský olivový olej 2. a 3. vylisovanie,
- 3. Olio d'oliva** – miešaný prírodný a rafinovaný olivový olej,
- 4. Olio di sansa d'oliva** – získaný z vylisovania pomocou rozpúšťadiel.

Je cena olivového oleja indikátorom kvality?

Cena v serióznych obchodoch je odrazom aj kvality výrobku. Je to stále na zákazníkov, či podľahne obalu, cene, predavačke, alebo už poznanej chuti oleja. Ja sa orientujem, čo som už vyššie spomínal – tmavá, sklenená, dobre uzavierateľná fľaša, nie veľký výrobca, nie gigantický dovozca a nie príliš veľký obchod, lebo tam sa stráca prehľad nad kvalitou. Treba si však uvedomiť, že cena dobrého olivového oleja bola v Stredomorí vysoká už aj v 4. storočí.

Váš sortiment je nesmierne široký. Môžete uviesť,

Prieskum agentúry Median SK*1 MML-TGI SR 2007 1.+2. kvartál bol realizovaný 8. 1. 2007 – 24. 6. 2007 na vzorke 4441 respondentov.

o ktoré druhy výrobkov je zo strany spotrebiteľov najväčší záujem?

V sortimente sme zatiaľ v talianskych regiónoch, lebo majú zaujímavý olivový extra panenský olej aj v BIO kvalite, extra panenský pre Gastro v 10 l balení aj zelené veľké BIO olivy, BIO paradajkové pyré exkluzívnej chuti, BIO víno a skúsime aj BIO a domáce cestoviny. Dnes spolupracujeme s biofarmami v Toskánsku, Apulii, Marché, Molise, Venete. Najväčší záujem je o BIO olivový olej extra panenský 1. vylisovanie – filtrovaný 30 – 40 dňovou sedimentáciou, BIO olivy, BIO víno, domáce cestoviny, gigant olivy čierne a zelené, artičoky, sušené paradajky extra chutné.

Z prieskumu

Prieskum agentúry Median SK*1 uvádza, že najčastejšie sa používa slnečnicový olej, potvrdzuje to 51,9% dopytovaných respondentov. Za ním nasleduje olej rastlinný, ktorý vo svojej domácnosti používa 38,1% dopytovaných. Len 8,1% respondentov konzumuje olivový olej, no občas si ho dopraje 22,5% dopytovaných. Sójový olej uprednostňuje nízke percento dopytovaných, len 1,6%, no občas ho použije 7,1% respondentov. <

Ďakujeme za poskytnuté informácie.

Natália Furindová
Zdroj: Metro Cash & Carry Slovakia s.r.o.,
Ministerstvo pôdohospodárstva SR,
Median SK

Tuky sú dôležitým zdrojom energie pre ľudský organizmus. V porovnaní s bielkovinami a sacharidmi poskytujú viac ako dvojnásobok energie. Medzi tuky, ktoré človek prijíma prostredníctvom potravy, patria nielen tuky, oleje a maslo používané pri príprave pokrmov, ale aj tuky obsiahnuté v mäse, mlieku, vajciach, orechoch či iných potravinách rastlinného pôvodu a výrobkoch z nich.