

Olja v vsakodnevni prehrani

Rastlinska olja in masti so vključeni v piramido zdrave prehrane. Štajersko-prekmursko bučno olje je na teh območjih še vedno zakon.

Gabrijel Toplak

“V človekovi prehrani imajo olja hranilno, energijsko, gastronomsko in kulinarčno vrednost. Spoznanja zadnjih let kažejo, da je hrana, v kateri je zelo malo maščob, enako nezdrava kot hrana, v kateri je preveč maščob. Z omejevanjem vnosa maščob v organizem neposredno zmanjšujemo tudi vnos esencialnih maščobnih kislin, ki

so nepogrešljive za normalno delovanje organizma in njegovega razvoja,” pravi Saša Hren, vodja procesov v proizvodnji in tehnologiji iz Tovarne olja Gea d.d., Slovenska Bistrica. In še: “Izkušnje kažejo, da po maščobno revnem obroku ali celo po obroku brez maščob hitro prihaja do občutka lakote. Maščobe namreč upočasnjujejo metabolizem ter na ta

Rastlinska olja so pomemben vir vitamina E.



Nerafinirana olja se odlikujejo po prijetni aromi

način preprečujejo prezgodnji občutek lakote.”

Rastlinska olja so pomemben vir vitamina E. “Ta je eden pomembnejših, saj deluje ugodno na celoten organizem, pospešuje prekrvitev, izboljšuje mišično storilnost, preprečuje nastanek žilnih okvar, pospešuje transport maščob in varuje ožilje pred aterosklerotičnimi spremembami. Prek hipofize posredno vpliva tudi na žleze z notranjim izločanjem in kot ‘vitamin plodnosti’ uravnava delovanje spolnih žlez.”

Za rafinirana jedilna olja je značilno, da se z rafinacijo iz surovih olj z različnimi postopki odstranijo intenzivni okusi, neprijeten vonj, intenzivna barva, pri določenih oljih pa tudi zdravju škodljive komponente (bombaževčevo in arašidovo olje). Dobra rafinirana jedilna olja morajo biti nevtralnega vonja in okusa, bistra in značilne barve. Na splošno so uporabna v kuhinji za pripravo hladnih in toplih jedi, prav tako za cvrtje.

Nerafinirana olja so pridobljena s pomočjo mehanskega procesa (npr. s stiskanjem) in z uporabo toplote (npr. s praženjem) brez poteka procesa rafinacije (npr. bučno olje), in hladno stiskana (pridobljena izključno s pomočjo mehanskega procesa, npr. s stiskanjem), brez uporabe toplote (npr. ekstra deviško oljčno olje, hladno stiskano sončnično olje, sezamovo olje, laneno olje, itd.). Nerafinirana olja se odlikujejo po prijetni aromi, okusu in vsebnosti mineralov, vitaminov in rudnin. Hladno stiskana olja sodijo v najvišji kakovostni razred rastlinskih olj, kajti bistvo hladno stiskanega olja sta naravna izvirnost in temperaturna neobremenjenost med

tehnološkimi postopki proizvodnje. S tem se ohranijo biološko aktivne substance, ki povečajo obstojnost olja, hkrati pa ugodno vplivajo na organizem.

Kemijsko so prevladujoča sestavina večine rastlinskih olj in masti trigliceridi. V molekuli triglicerida imajo največji masni delež maščobne kisline, ki tudi poglavitno vplivajo na lastnosti triglicerida. V naravnih oljih in masteh je zelo veliko maščobnih kislin, ki so razdeljene na: nasičene maščobne kisline, enkrat nenasičene ali mononenasičene maščobne kisline in večkrat nenasičene ali polinenasičene maščobne kisline.

Rastlinska olja imajo različno maščobnokislinsko sestavo, ki je odvisna od vrste oljnih semen ali plodov, iz katerih je olje pridobljeno. Najmanj zaželene so nasičene maščobne kisline, ker pospešujejo nastajanje in razvijanje civilizacijskih bolezni. Najbolj zaželene so mononenasičene maščobne kisline, ki v priporočenih količinah zmanjšujejo nevarnost obolenj srca in ožilja, poleg tega so zelo stabilne. Polinenasičenih ali esencialnih maščobnih kislin, ki so zelo pomembne za organizem, telo samo ne more tvoriti, zato je glavni vir teh kislin rastlinsko olje. Rastlinska olja vsebujejo tudi določeno količino vitaminov (A, D, E in K). Vsebnost je odvisna od vrste olja in od postopka pridobivanja.

Iz oljarne GEA 30 vrst olja

GEA prideluje 30 vrst olja. Štajersko-prekmursko bučno olje je na teh območjih še vedno zakon. “Bučno olje je naš proizvod, nanj smo še posebno ponosni in

je uvrščeno med zaščitene kmetijske pridelke oziroma živila na nivoju države. Smo pa tudi v fazi pridobivanja zaščitnega znaka za geografsko označbo na nivoju EU," pove Doroteja Kitak, koordinatorka marketinga.

Z dodatkom začimbnih olj si je mogoče v vsaki kuhinji pričarati čudovit svet okusov najrazličnejših jedi. Začimbna olja omogočajo pripravo jedi z domišljijo.

Ekstra deviško oljčno olje s tartufi, denimo, je posebno primerno za pripravo omak na osnovi smetane, ki jim lahko primešamo testenine, riž ali meso. Z nekaj kapljicami tega olja lahko obogatimo okus tudi pečenim ribjim filejem in pečenemu mesu. Ekstra deviško oljčno olje s česnom štejejo med zelo zdrava, aromatična olja. Ekstra deviško oljčno olje z



OLJA ZA KREPITEV ZDRAVJA

Med vrhunska olja sodi sezamovo, kajti sezam je pravi kralj oljnic. Bogato je predvsem z esencialnimi maščobnimi kislinami; je osnova ajurvede, indijske tradicionalne medicine, kjer hladno stiskano sezamovo olje uporabljajo kot zdravilo in za masažo telesa. Primerno je za solate in jedi iz voka (azijska kuhinja). Hladno stiskano laneno olje je največji rastlinski vir omega-3 maščobnih kislin v naravi. Ima rahlo grenak okus in na zraku hitro oksidira, zato je zaprto steklenico treba hraniti v temnem in hladnem prostoru. Je odličen vir esencialnih maščobnih kislin, ki jih naše telo nujno potrebuje in jih moramo pridobiti s hrano. Primerno je kot dopolnilo pri pripravi različnih vrst hrane, pa tudi za terapijo proti raku po navodilih nemške biokemičarke dr. Budwigove.

Jedilno rafinirano arašidovo olje je zelo obstojno pri visokih temperaturah, ima ugodno sestavo maščobnih kislin in je bogato z rastlinskimi steroli. Primerno je za kuhanje, cvrtje in hladno pripravo jedi; priporočajo ga tudi v slaščičarstvu.

Jedilno nerafinirano hladno stiskano olje makadamije je pridobljeno iz oreščkov drevesa makadamije. Zaradi visokega deleža enkrat nenasičenih maščobnih kislin ter visoke biološke vrednosti je primerno za pripravo zdravih in okusnih hladnih jedi, še posebej zelenih solat, kot tudi mesnih jedi (perutnina, ribe, teletina) ali kot začimbni dodatek pri juhah in sladkih jedeh. Mandljevo olje pridobivajo z mehanskim stiskanjem iz mandljev, v njem prevladujejo mononenasičene maščobne kisline in pa polinenasičene maščobne kisline, nasičenih maščobnih kislin je zelo malo. Primerno za solate, juhe ter pri pripravi po okusu bolj blagih vrst mesa (teletina, perutnina). Zelo primerno je za sladice.

Arašidovo olje je primerno za slaščice.



okusom bazilike lahko dodamo omakam, ki so pripravljene s paradižnikom ali z drugo zelenjavo. Predvsem pa je olje odličen dodatek v mediteranski kuhinji pri pripravi različnih prelivov za testenine, zelenjavnih namazov, paštet... Zelo dobro se poda v jedeh z jajčevci, paradižnikom, česnom in sirom. "Ekstra deviško oljčno olje pikant pa priporočamo pri pripravi pečenega temnega mesa, zelenjavnih jedi oz. posod tam, kjer želimo doseči okus pikantnosti. Olje je primerno kot dodatek omakam, obaram, raznovrstnim golažem, jedem iz divjačinskega mesa, drobnice ter za pripravo pikantnih marinad," svetuje sogovornica.

"Oljčno olje z zelišči je vrhunski dodatek jedem, ki zadovolji še tako zahtevne okuse. Pripravljamo ga iz visoko kakovostnega ekstra deviškega oljčnega olja in vrste zelišč ter začimb, ki mu dajejo zanimiv in prijeten okus. Gea oljčno olje z zelišči priporočamo za pripravo ribjih jedi in marinad, polivk za testenine, pripravo krompirjevih jedi in sezonskih solat. Primerno je tudi v dietni prehrani. Okusen dodatek jedem je tudi ognjeno olje; pripravljamo ga iz 80% jedilnega rafiniranega sončničnega olja in 17% jedilnega nerafiniranega bučnega olja, ostalo so feferoni in mleta paprika, ki mu dajejo zanimiv in prijeten, pikanten okus. Priporočamo ga za pripravo golaža, paprikaša, jedi z žara in drugih jedi z veliko čebule. Z njim lahko pripravimo odlične polivke, jedi iz morskih sadežev in pikantne solate. Sončnično olje z zelišči (česen, paprika, rožmarin, lovor) pa se lepo ujame s pečenkami, mesom na žaru, perutnino in z marinadami. Z njim lahko pripravimo tudi okusne riževe jedi in solate." ■

Solata z rukolo ter oljčnim oljem z zelišči

Sestavine:

240 g očiščene rukole
320 g paradižnika
2 stroka česna,
sol
gea oljčno olje z zelišči
kis
poper
vejice pehtrana

Priprava:

Rukolo operemo pod tekočo vodo, jo damo na krožnik. Paradižnik narežemo na večje kocke in ga pokapamo z gea oljčnim oljem z zelišči ter dodamo začimbe po okusu. Paradižnik damo na rukolo in vse skupaj prelijemo s kisom, ki smo mu pred tem po okusu premešali nekoliko vode. Da bo solata še okusnejša, jo po vrhu potresemo z naribanim sirom.

Mandljeva krema

Sestavine:

1 l mleka
1 vanili sladkor
5 rumenjakov
2 dag škrobne moke
8 dag sladkorja
6 žlic mandljevega olja
2 dl tolčene sladke smetane

Priprava:

Mleko zavremo. Rumenjake zmešamo s sladkorjem, dodamo vanili sladkor, limonino lupinico, mandljevo olje, škrobno moko ter zalijemo z mlekom. Kuhamo nad ognjem, da se krema zgosti. Ohlajeni kremi dodamo še tolčeno sladko smetano in jo napolnimo v kozarce. Dobro ohlajeno okrasimo s tolčeno sladko smetano in limonino meliso.

Skutin namaz z lanenim oljem

Sestavine:

125 g skute
2 žlici kisle smetane
3 žlice lanenega olja
sol
poper
1 strok česna
peteršilj

Priprava:

Zmešajte skuto, kislno smetano in laneno olje. Po okusu dodamo sol in poper, sesekljeni strok česna in peteršilj. Pustite stati pol ure. Zelo okusen namaz za kruh ali kot dodatek zraven krompirja.