

Repično olje za zdravje!

Repično olje ali olje oljne ogrščice je jedilno rafinirano rastlinsko olje, ki velja za zdravju zelo koristno, saj v primerjavi z drugimi rastlinskimi olji vsebuje malo nasičenih in veliko življenjsko nujnih, enkrat in večkrat nenasičenih maščobnih kislin. Zaradi blagega, prijetnega vonja in okusa je olje, ki ga pridobivajo iz semena oljne ogrščice z močno rumenimi cvetovi, odlično za kuho.

Tekst: **RENATA UCMAN**

bi zapolnile enkrat nenasičene maščobne kisline. Repično olje je v tem pogledu precej blizu tem priporočilom.

Postopek za pridelavo

Pridelava repičnega olja, pripoveduje Hrenova, sestoji iz dveh zanimivih tehnoloških postopkov. »V prvem delu

več surovega olja. Na koncu odstranijo še topila. Surovo olje skladiščijo v cisternah.«

V drugem delu postopka surovo olje rafinirajo. S tem izboljšajo

njegovo sestavo, kakovost, okus in barvo ter odstranijo neželene primesi. Pri nas izdelovalci takega olja nabavljajo že surovo olje oljne ogrščice in ga nato rafinirajo.

Primerljivo je z olivnim oljem

Več enkrat nenasičenih maščobnih kislin kot repično olje vsebujeta le ekstra sončnično olje in oljčno olje, vendar je to po koristnosti skorajda povsem primerljivo z njima. Tako sončnično, arašidovo, olivno olje in še nekatera druga rastlinska olja namreč vsebujejo več nasičenih maščobnih kislin kot repično olje, v tem pogledu je to zato bolj zdravo od naštetih olj. Nasičenih maščobnih kislin v povprečju že tako vnesemo v telo preveč z živili živalskega izvora, ki jih vsebujejo.

Za solate, kuho in pečenje

Repično olje uporabljamo za sveže solate, za kuhanje, pečenje in cvrtje. Pri cvrtju je treba to olje zamenjati pogosteje kot namenska olja za cvrtje. Vzrok je linolenska maščobna kislina, ki nekoliko slabše prenaša dolgotrajne visoke temperature. Če želimo zaužiti vse koristne sestavine, olje uživajmo toplotno neobdelano, saj pri kuhanju del sestavin izgubi.

Zaradi ugodnega razmerja med omega 6 in omega 3 maščobnimi kislinami v repičnem olju, vsebuje jih v razmerju dva proti ena, je to olje primerno tudi za pripravo otroške hrane.

Biodizel iz oljne ogrščice

Iz surovega olja oljne ogrščice danes tudi pri nas izdelujejo biodizelsko gorivo, zaradi česar se zanimanje za seme oljne ogrščice povečuje. ■



Prostrana polja oljne repice, ki jo gojijo zaradi semena, iz katerega pridobivajo surovo olje, ki ga nato še rafinirajo.

Zakaj izbrati med rastlinskimi olji repično?

»Za repično olje velja, da vsebuje najmanj nasičenih maščobnih kislin med maščobami, ki so na voljo na trgu. Poleg tega ima veliko enkrat nenasičenih maščobnih kislin, ki po znanstvenih študijah ne zvišujejo skupnega in holesterola LDL v krvi. Pri uživanju repičnega olja raven ugodnega holesterola HDL v krvi ostaja enaka ali se lahko celo nekoliko zviša,« pravi Saša Hren.

postopka semena oljne ogrščice očistijo in odstranijo vse primesi ter z njih očistijo prah. V fazi predgrevanja ogrščično seme nato segrejejo na 30 do 40 stopinj, kar povzroči v njem fizikalne in fizikalno-kemijske spremembe oziroma koagulacijo beljakovin. S tem se kapljice olja mikroskopske velikosti združujejo v večje kaplje, semena postanejo prepustnejša za iztekanje olja in omogočajo boljši izkoristek pri stiskanju. Sledi drobljenje semen na valjčnih mlinih z gladko površino valjev. Zmleta semena nato kuhajo, s paro jih segrevajo do temperature od 75 do 100 stopinj Celzija. Ob tem se oljne kapljice združujejo v večje. Toplotno obdelana semena nato vodijo na polžne stiskalnice, te iz zmlete kuhane mase semen iztisnejo surovo olje. Stranski izdelek je oljna pogača, ki je po nadaljnji obdelavi uporabna za prehrano živali. S solventno ekstrakcijo dosežejo, da se iz pogače iztisne čim

Oljna repica ali oljna ogrščica je rastlina, ki lepo rumeno cveti. Pri nas je veliko kmetijskih površin posejanih z njo, saj jo vzgajajo zaradi semen, iz katerih nato pridelujejo olje oljne ogrščice.

Kaj koristnega vsebuje?

Repično olje, pojasnjuje Saša Hren, tehnologinja za razvoj v Tovarni olja Gea v Slovenski Bistrici, na sto gramov v povprečju vsebuje 8 gramov nasičenih maščobnih kislin, 62 gramov enkrat nenasičenih maščobnih kislin in 30 gramov večkrat nenasičenih maščobnih kislin. Te količine se lahko pri različnih proizvajalcih nekoliko razlikujejo. Vsebuje tudi vitamin E, ki je naravni antioksidant in naše telo varuje pred prostimi radikali ter zavira procese staranja.

»Med približno 30 grami večkrat nenasičenih maščobnih kislin je od 19 do 30 odstotkov linolne maščobne kisline, to je omega

6 maščobne kisline, in od 6 do 14 odstotkov linolenske maščobne kisline, to je omega 3 maščobne kisline. Prišteevamo ju med esencialni, življenjsko nujni maščobni kislini, ki v telesu ne moreta nastati sami in ju lahko vanj vnesemo samo s prehrano. Vsekakor sta obe zelo pomembni za ohranjanje zdravja. Esencialne maščobne kisline imajo namreč pomembno vlogo za pravilen razvoj in rast možganov, živčevja, nujne so za normalno delovanje imunskega sistema in drugo. Po drugi strani njihovo pomanjkanje povečuje možnost za okužbe in vnetne procese v telesu in tako naprej,« pravi Saša Hren in dodaja, da svetovna zdravstvena organizacija priporoča, da količina maščob na našem jedilniku naj ne presega 30 odstotkov energijske vrednosti obrokov. Pri tem naj bi bil delež nasičenih maščobnih kislin čim manjši, od nič do 10 odstotkov, večkrat nenasičenih pa od 3 do 7 odstotkov, drugo naj