

OLIIVIÕLI – KUIDAS ÕLI VALIDA?

Annelly Soots, funktsionaalse toitumise terapeut ja Heret Pauskar, proviisor ja MyItali tegevjuht. Artikkel ajakirjast Toitumisteraapia nr. 4, 2012 (üle vaadatud 2019).

Oliivid on väga rasvarikkad puuviljad, sisaldades rasvu keskmiselt 20-30%, mis asetab nad samale pulgale pähklite ja seemnetega.

Tervislikku *oliiviõli* saadakse oliivide külmpressimise teel – selliselt pressitud õli kvaliteet on kõrgem, kuna madalama temperatuuri kasutamine kindlustab, et õli ei rääsu ja tema maitseomadused säilivad. Nii jääb oliiviõlisse suurel hulgal tugevatoimelisi antioksüdante (polüfenoolid), vitamiine ja meile olulisi rasvhappeid. Parim oliivõli on märgisega „*extra virgin*“ (neitsioliivõli), mis viitab sellele, et oliive on töödeldud vaid mehaaniliselt (jahvatatud, pressitud) ja madalal temperatuuril. Ei oliive ega õli pole kuumutatud ega keemiliselt töödeldud, õli on saadud esimese pressimise käigus. Neitsiõli võib sõltuvalt oliivisordist ja kasvupiirkonnast olla mõrudama, magusama, puuviljasema või rohusema maitsega. Igal juhul peab selline oliiviõli olema mõnusalt värske lõhna ja meeldiva ning nauditava maitsega. Otsige kindlasti õli, millel on märgis „külmpressitud“ ja mis on rafineerimata. Näiteks on populaarsed ka „*extra light olive oil*“ ja „*pure olive oil*“, mis on aga segud rafineeritud ja *extra virgin* õlidest.

Sarnaselt *extra virgin* õliga on ka „*virgin oil*“ saadud esimesel pressimisel, kuid selle valmistamiseks on kasutatud madalama kvaliteediga oliive ja tootmisprotsessis on lubatud mõningaid kõrvalekaldeid võrreldes *extra virgin* õli tootmisega. *Virgin* õli maitse ja lõhn on kehvemad, õli biokeemiline kvaliteet ja rasvhapete sisaldus on teistsugune kui *extra virgin* oliiviõlil, mistõttu turule jõuab see pea alati rafineeritult.

Rafineeritud oliiviõli on puhastatud õli, enamasti keemiliselt ja termiliselt töödeldud. Sellisest õlist on välja puhastatud ka enamik kasulikke antioksüdante ja vitamiine, samuti ebameeldivaks peetavad lõhnad ja maitse, ning kokkuvõttes on niisuguse õli maitseomadused praktiliselt olematud. Sellist õli võib kasutada harvadeks kõrge kuumusega praadimisteks, kuid salatiõlina ärge rafineeritud õlisid kasutage. Rafineeritud õli toodetakse kas *virgin* õlist või oliivi jääkölist (ingl. k *pomace oil*).

„*Pomace olive oil*“ – oliivi jääköli on toodetud oliivimassist, mis jääb alles pärast *extra virgin* või *virgin* õli tootmist. Jääköli on inimeste toiduainena lubatud kasutada vaid rafineeritult. Niisugust õli ekstraheeritakse oliivimassist keemilise ja termilise töötuse abil pärast seda, kui kvaliteetne õli on sealt kätte saadud, enne kasutamist see kindlasti rafineeritakse.

Kõige sagedamini kasutatakse „*Extra Light*“ või ka „*Universal*“ oliiviõli, mida reklaamitakse sobivat igale poole (nii praadimiseks kui salatitesse). Need on segud rafineeritud ja külmpressitud õlist, kusjuures viimase osakaal on väike. Seesuguseid õlisid ärge salatites (vähemalt mitte igapäevaselt) kasutage.

Tegelikult sobib ka *extra virgin* oliiviõli küpsetamiseks, kuid soovitatav ei ole kasutada väga kõrget temperatuuri. Õli ja rasv ei tohi praadimise ajal suitsema hakata.

Kuna õlidel on kalduvus absorbeerida kemikaale, millega neid töödeldakse, on soovitatav kasutada vaid orgaanilist oliiviõli. Kuigi külmpressitud oliiviõlis on alles antioksüdandid, mis

peaksid takistama selle rääsumist, on ka niisugusel oliiviõlil omadus pikaajal ja ebaadekvaatsetes tingimustes säilitamisel õhu, soojust ja valgust kätte rikneda. Seetõttu peaks õli säilitama pimedas kohas ning tumedates väikestes klaaspudelites (väikestes seetõttu, et kord juba avatud pudel tuleks õhu juurdepääsu tõttu võimalikult kiiresti ära tarvitada). Transpordiks ja pikaajaliseks säilitamiseks on parimad tihedalt suletud roostevabast terasest anumad või metallist kanistrid. Plastikust pudelites kvaliteetseid oliiviõlisid ei säilitata!

Kui olete ostnud õli plekkpurgis, siis pärast avamist valage see kindlasti välja klaasist anumasse, sest õhuniiskuse toime võib kanister seest roostetada ning see rikub õli! Oliiviõli ei pea hoidma külmkapis, hoidke seda valguse ja õhu eest kaitstult umbes 15°C juures.

Tervislikud omadused

Oliivid ja nendest valmistatud õli on ideaalsed oomega-9 rasvhapete allikad. Oliiviõli sisaldab ka looduslikke tokoferoole, olles heaks E-vitamiini allikaks (1,6 milligrammi teelusikatäie õli kohta). Samuti sisaldavad oliivid mitmesuguseid fenoolseid ühendeid, flavonoide ja muid komponente, mis toimivad antioksüdantidena – just seetõttu on oliiviõli väga tõhus südamehaiguste ennetamisel. Lisaks E-vitamiinile sisaldab oliiviõli ka vitamiine A, D ja K.

Oliiviõli on oluline südamehaiguste, astma, artriidi ja vähi ennetamisel. Kuigi näiteks Ameerikas ja Vahemeremaades tarbitakse rasvu umbes sama palju, on Vahemeremaades eelpoolnimetatud haiguste esinemissagedus tunduvalt väiksem. Põhjus on selles, et Vahemeremaades tarvitatavast rasvast moodustab lõviosa oliiviõli, milles selles sisalduvad tervislikud komponendid hoiavad tervise korras. Samuti on sealne toit paremini tasakaalustatud värske taimse aed- ja puuviljaga.

Oliiviõli kasutamise ideid:

- Salatikastmeks koos sidruni- või laimimahla ja soolaga.
- Oliiviõli on ideaalne toitumise marineerimiseks, proovi seda veiseliha, kana, kala või tofukuubikutega. Sel juhul tuleks toitu hiljem küpsetada keskmisel kuni madalal kuumusel (alla 180 kraadi).
- Nirista enne serveerimist aurutatud aedviljadele oliivõli. Võid kasutada ka maitsestatud oliiviõlisid. Näiteks rosmariiniga oliiviõli praekartulitele, sidruniga oliiviõli kalale jne.
- Oamääre: püreesta purgita übe köögikombainis koos oliivõli ja 1 küüne küüslauguga. Maitsesta soola, pipra ja ürtidega ning serveeri dipikastme või leivamäärdena.
- Karulaugupesto: püreesta saumikseriga karulauk, India pähklid ja oliiviõli, pigista juurde sidrunimahla, maitsesta soola, pipra jt maitseainetega.
- Rõsti sai, kergelt pigista poolekslõigatud tomatid ja hõõru saia pinda sellega. Raputa peale soola, punet või basiilikut ja vala üle oliiviõliga. Kellele meeldib küüslauk, võib saiale hõõruda ka seda koos tomatiga.
- Masseeri oliiviõliga käsi, jalgu, või vala seda vannivette. Nahk ja küüned ümbrus muutuvad säravaks ja pehmeks. Oliiviõli sisaldab tugevaid antioksüdante ning moodustab naha pinnale kihi, mis aitab nahka noore ja niiskena hoida.