

Kādā eļļā vislabāk cept kabačus un kartupeļus?

♥ Artā Lāce

Atbilde:
visveselīgākā
izvēle ir –
auksti spiesta
pirmā
spieduma
filtrēta *Extra
Virgin* olīveļļa!

Kārdinoši zeltaina garoziņa, smarža, kas klejo pa visu virtuvi, nē, pa visu dzīvokli, un jūtama arī trepēs... Ceptie kabaciņi mutē liek saskriet siekalām, bet vēders sažņaudzas gardās maltītes gaidās. Neko daudz jau nevajag – no laukiem atvestos vai tirgū nopirkto rudens dārzeņus un eļļu. Bet eļļu – kādu? Nesmaržīgu un bezgaršīgu, lai nenomāktu dārzeņu nianšus? Dzirdi dzeltenu vai labāk mazliet duļķainu, tādu, kurā palikušas dabiskās nogulsnes?

Ak, ja viss būtu tik vienkārši, bet – nav gan. Pat ekspertu domas dalās!

Būtiskais viršanas punkts

Pārtikas tehnologu skatījumā galvenais cepšanai izmantojamās eļļas rādītājs ir viršanas (saka arī – degšanas vai dūmošanas) punkts. Tā ir temperatūra, pie kuras eļļa sāk dūmot un sadalās tajā esošās taukvielas, veidojot vēzi izraisošus (kancerogēnus) savienojumus. Ņem vērā, ka cepot eļļa sakarst, sākot no 170 līdz 180 grādiem! Tādēļ tehnologi iesaka izmantot rafinētas eļļas, kas ir ne vien attīrītas mehāniski un ar tvaiku, bet arī atbrīvotas no specifiskās smaržas (dezodorētas) un garšas.

Rafinēšana nodrošina augstāku viršanas punktu, kas pārsniedz 200 grādus, un šādas eļļas ir termiski noturīgākas jeb mazāk *iespaidojas* no karstuma. Eļļas stabilitāti ietekmē brīvo taukskābju saturs. Rafinēšanas procesā tās tiek atdalītas. Termisko stabilitāti var uzla-



Mg. pāed. un
Mg. cib. hyg. GITA
KRŪMIŅA-ZEMTURE

Latvijas Lauksaimniecības universitātes Pārtikas tehnoloģijas fakultātes pētniece.

Cepšanai izmanto mūsu reģionam raksturīgo rapšu eļļu, kas ir rafinēta, vai olīveļļu, uz kuras iepakojumā ir norāde *Paredzēta cepšanai*.



Dr. med.
LAILA MEIĻA

Dietoloģe P. Stradiņa Klīniskajā universitātes slimnīcā, docente Rīgas Stradiņa universitātes

Sporta un uztura katedrā.

Cepšanai lieto auksti spiestu pirmā spieduma *Extra Virgin* olīveļļu.

bot, pievienojot sintētiskus vai dabiskus antioksidantus, piemēram, rozmarīna ekstraktu, kā arī pašos eļļas augos esošos antioksidantus – tokoferolus, kurus ekstrahē no izspaidām un atkārtoti pievieno eļļai. Turklāt rafinēšanas procesā eļļa tiek attīrīta no nogulsniem, kas cepot sadeg pirmās.

Vīsi šie argumenti tiek izmantoti par labu cepšanai rafinētā eļļā. Un kādēļ gan lai tas nebūtu mūsu reģionā augušaļais risks? Datu par rapšu eļļas potenciāli pozitīvo ietekmi uz veselību ir ievērojami mazāk nekā par olīveļļu, tomēr ziemeļvalstu uztura rekomendācijās, ko veidojusi augsta līmeņa eksperti, rapšu eļļa ietverta kā mūsu reģiona veselīgo taukskābju avots.

Tātad pārtikas tehnologu skatījumā cepšanai vislabākā ir rafinētā eļļa, bet auksti spiesta olīveļļa lai paliek izmantošanai svaigā veidā, pievienojot salātiem, mērcēm vai pārlejot gatavus ēdienus, jo tai ir salīdzinoši zemāks viršanas punkts. Savukārt dietologi un kardiologi tam nepiekrīt, jo augstas kvalitātes filtrētas *Extra Virgin* olīveļļas dūmošanas temperatūra var pārsniegt pat 200 grādus – vienīgi nevajag aizrauties ar pārmērīgu karsēšanu. Stipri cepti ēdieni vispār nav veselīgi un *baro* vēzi. Turklāt rafinēšanas process ir ļoti rūpniecisks, tiek izmantotas daudzas ķīmiskas vielas, un to *pēdas* paliek eļļā.

Eļļas ābece

Nemot vērā viršanas punktu, varētu domāt, ka cepšanai der arī tāda eksotika kā makadamiju (199 grādi) vai lazdu riekstu (221 grāds) eļļa... Bet par šādu scenāriju dakteri šausmās saķer galvu. Degšanas punkts nav vienīgais rādītājs! Jāzina eļļas sastāvdaļas, kāda ir to ietekme uz veselību un kas ar tām notiek cepot.

POLINEPIESĀTINĀTĀS TAUKSĀBĒS.

Cilvēka organisms pats tās nespēj sintezēt. Vitāli nepieciešamas normālai šūnu attīstībai un

VIRŠANAS jeb dūmošanas punkts

Lūk, pie kādas temperatūras eļļa sāk dūmot un sadalās tajā esošās taukvielas, veidojot vēzi izraisošus savienojumus!

• Gi sviests –	252 grādi
• Olīveļļa: rafinēta <i>Extra Light</i> –	242 grādi
nerafinēta <i>Extra Virgin</i> (auksti spiesta, pirmā spieduma) –	160 grādi
nerafinēta <i>Extra Virgin</i> (auksti spiesta, otrā spieduma) –	216 grādi
<i>Pomace</i> (karsti spiesta, izspiedu) –	238 grādi
• Kukurūzas eļļa: rafinēta –	232 grādi
nerafinēta –	160 grādi
• Saulespuķu eļļa: rafinēta –	227 grādi
nerafinēta –	107 grādi
• Rapšu eļļa: rafinēta –	204 grādi
nerafinēta –	107 grādi
izspiedu –	190–232 grādi
• Cūku tauki –	188 grādi
• Sviests –	177 grādi



● Eļļa jāglabā tumšā, vēsā vietā, jo gaismā eļļa oksidējas, kļūst rūgta. Labāk pērc mazu iepakojumu!

● Ja eļļai parādās nepatīkama smaka – met ārā!

● Nekarsē eļļu atkārtoti, jo tad rodas brīvās taukskābes un citi veselībai kaitīgi sadalīšanās produkti!

Taukskābes sastāvs eļļās, %

	Piesātinātās	Mononepiesātinātās	Polipiesātinātās	Polinepiesātinātās
Kokosriekstu eļļa	92	6	2	0
Sviests	68	28	2	2
Palmu eļļa	50	39	11	0
Speķis	45	45	9	8
Zemesriekstu eļļa	21	47	32	0
Sojas pupiņu eļļa	16	22	54	18
Sezama eļļa	15	39	45	0
Kukurūzas eļļa	15	31	63	1
Olīveļļa	15	76	6	1
Saulespuķu eļļa	13	21	66	0
Linsēklu eļļa	13	21	13	56
Valriekstu eļļa	10	17	61	12
Rapšu eļļa	7	62	21	10

Dati: Eiropas Pārtikas informācijas padome

organisma darbībai. Tik būtiskas, ka tiek sauktas par neaizvietojamām, un tās jāuzņem ar uzturu. Iedalās divās grupās – omega 3 (alfa-linolēnskābe, kas ir augu eļļās) un omega 6 (linolēnskābe un citas). Optimālā šo neaizvietojamu taukskābju attiecība tavā ēdienkartē būtu 1:4, diemžēl mūsu reģionā tā tiek pārsniegta un ir 1:20. Daudz polinepiesātināto taukskābju satur **valriekstu, saulespuķu, sojas pupiņu, vīnogu kauliņu, kaņepju, linsēklu un zivju eļļa.**

MONONEPIESĀTINĀTĀS TAUKSĀBĒS.

Vispazīstamākā ir omega 9 jeb

oleīnskābe. Pazemina *slīktā* un paaugstina *labā* holesterīna koncentrāciju asinīs. Labvēlīgi ietekmē asinsvadu darbību, asins recēšanu, asinsspiedienu. Mononepiesātinātajām taukskābēm ir būtiska loma sirds slimību, aterosklerozes un otrā tipa diabēta riska mazināšanā. Noturīgākas pret karstuma ietekmi nekā polinepiesātinātās taukskābes. Absolūta lidere mononepiesātināto taukskābju daudzuma ziņā ir **olīveļļa**. Salīdzinoši liela mononepiesātināto taukskābju proporcija ir arī **zemesriekstu un rapšu eļļā.**

PIESĀTINĀTĀS TAUKSĀBĒS. No

tām uzmanies, ja vien nevēlies audzēt *slīktu* holesterīnu! Piesātinātās taukskābes organisms izmanto enerģijas ražošanai, taču, ja apēsto nepatērēsi, riskē tikt pie tauku *mēteliša*. Piesātinātās taukskābes karsējot sadalās īpaši ātri un veido vēzi izraisošus savienojumus! Daudz piesātināto taukskābju ir **kokosriekstu, palmu eļļā, arī sviestā un cūku taukos**. Arī **piena taukos**. Tomēr pēdējie pētījumi rāda, ka tie *darbojas* citādi. Vismaz sieram nav konstatēta nelabvēlīga iedarbība.

Polifenoli. Tautā biežāk

lietots nosaukums ir antioksidanti – vitamīni, minerālvielas un fermenti, kas aizsargā organismu no šūnu bojājumiem, imūnsistēmas vājināšanās un mazina novecošanas pazīmes.

Nemot vērā eļļas sastāvu, ietekmi uz veselību un *uzvedību* karstumā, cepšanas topa līderpozīcijās izvirzās olīveļļa, jo tās vērtīgas īpašības saglabājas arī pēc termiskas apstrādes, un pierādīts, ka olīveļļā gatavoti dārzeņi ir bagāti ar antioksidantiem. Tiesa, ne katra olīveļļa ir laba – būtiski atšķiries, piemēram, pirmā spieduma auksti spiestas un atlikumu – izspaidu – eļļas kvalitāte. ➡

STRIKTS VIEDOKLIS



**Dr. med. IVETA
MINTĀLE**

Kardioloģe, P. Stradiņa
Klīniskās universitātes
slimnīcas Kardioloģijas centra Ambulātorās
un diagnostikas nodaļas vadītāja.

«NERAFINĒTĀ olīvēlā ne tikai drikst, bet VAJAG cept!»

Nav citu variantu: visā pasaulē nepārprotami atzīts – cepšanai visveselīgākā eļļa, ar augstāko mononepiesātināto taukskābju saturu un līdz ar to ar visstabilākajām molekulām, kas karsējot nesadalās un nerada vēzi izraisošus savienojumus, ir olīvēlļa. Tai jābūt nerafinētai, pirmā spieduma, auksti spiestai, ar zemu skābumu (līdz 0,5%) un filtrētai. Nefiltrētas eļļas nogulsnes cepot sadeg, un eļļa kļūst melna. Nedrīkst cept ļoti augstā temperatūrā! Laba olīvēlļa sāk dūmot pie 190–230 grādiem, bet tas nav traucēklis, jo mājas apstākļos fritēt (vārīt eļļā) var jau no 190 grādiem.

Izspaidītu vai rafinētu olīvēlļa nederēs, tai nav nekādas kvalitātes!

Ja kāds joprojām iesaka cept rafinētā un, nedod Dievs, vēl rapšu eļļā, tad vienīgais, ko varu teikt: mūsdienu vislielākais dievs – REKLĀMA – uzvar... Ja zēl maksāt par labu olīvēlļu, nav tā jāpatērē litriem, taču nevajag izmest naudu par rapšu eļļu, kas ir tīrs biznesa projekts. Eiropā rapšu eļļu nelieto. Rapisis ir laboratorijā radīts hibrīdaugs. Tāpat kā, sakrustojot zirgu ar ēzeli, piedzims mūlis, kas nevar radīt pēcnācējus, arī rapša sēklas katru gadu jāpērk jaunas – kur vēl labāku naudas avotu?! Pie mums rapisis nenogatavojas, turklāt to apstrādā ar briesmīgiem

līdzekļiem pret kaitēkļiem. Pēc miglošanas blakus rapšu laukam iet bojā bites.

Tu tiešām vēlies lietot eļļu, kas spiesta no šī augs sēklām?! Arī rapša ziedputekšņi ir alergēni.

Vēl izgudro vinogu kauliņu eļļu, bet – ko no kauliņiem var izspiest?! Tāda eļļa var būt tikai rafinēta! Bet kas ir rafinēšana? Attīrīšana no piemaisījumiem, smaržas noņemšana, balināšana ļoti augstā temperatūrā ar ķīmiskiem līdzekļiem, kuri pēc tam ir jādabū ārā, bet *pēdas* taču paliek! Protams, var cept rafinētā eļļā, kas ar tikpat labiem panākumiem lietojama durvju eļļošanai – nu tad gatavojiet durvju eļļu! Vēl viens hits ir kokosriekstu eļļa, bet – tai ir zema bioloģiskā vērtība: ļoti daudz piesātināto tauku, daudz kaloriju.

Cepšanai var lietot nerafinētu, filtrētu saulespuķu eļļu, bet tajā ir daudz polinepiesātināto taukskābju, kas cepot iet bojā. Jāskatās arī, no kuru eļļa nāk, vai saulespuķu lauki netiek migloti ar ķīmiju, kas sekmē sēklu nogatavošanos...

Katru dienu arvien jauni pētījumi apliecina olīvēlļas nozīmi. Tā ir vienīgā eļļa, kam pierādīts

gan antiaterosklerotiskas (pret asinsvadu pārkalķošanas un holesterīna izgulsnēšanas), gan antitrombotiskas (pret trombu veidošanas), gan pretiekaisuma īpašības. Vērtīgie antioksidanti – polifenoli – cepot gan nedaudz ies bojā.

Pierādīts, ka, lietojot vismaz 4 ēdamkarotes olīvēlļas dienā, pacientiem, kuriem vēl nav sirds saslimšanu, bet ir ļoti augsts risks – paaugstināts asinsspiediens, augsts holesterīna, cukura līmenis, liekais svars –, par 30 procentiem mazinājās sirds infarktu un insultu skaits. Četrus gadus pēc kārtas lietojot šo olīvēlļas daudzumu, turklāt neskaitot kalorijas, ievērojot Vidusjūras diētu (dārzeņi, zivis, daudz olīvēlļas, valrieksti un lazdu rieksti, pāris reizes nedēļā

**Bet – kāpēc cept
un cepināt?
Veselīgāk ēdienu
vienkārši apzeltīt.**

gaļa) viņiem samazinājās arī miega artērijas sienu biezums, kuru mēra, lai novērtētu aterosklerozes attīstības pakāpi. Tas

nozīmē, ka process ne vien tika apstādināts, bet pagriezts atpakaļ. Turklāt pierādīta arī olīvēlļas pozitīvā ietekme uz demences, Alcheimera un Parkinsona slimības attīstību. Ievērojot Vidusjūras diētu, šo saslimšanu

iespējamība samazinās par 13 procentiem, par 9 procentiem sarūk mirstība no sirds un asinsvadu slimībām un par 6 procentiem – no onkoloģiskām slimībām.

Pasaules Veselības organizācijas un Kardiologu biedrības vadlīnijās, atsaucoties uz pētījumiem, nepārprotami norādīts, ka vienīgais mononepiesātināto taukskābju avots ir olīvēlļa. Citām eļļām šāda ietekme uz veselību nav pierādīta.

Olīvēlļai ir liela izvēle garšas ziņā: no Itālijas ziemeļos nogatavojušās ražas tā būs rūgtāka, zaļāka. Jo tuvāk dienvidiem – jo maigāka, *mīkstāka*, aromātiskāka, saldāka. Ja olīvas piedziņojušas krāsas temperatūras svārstības, eļļas garša būs ar asumiņu, kodis kaklā. Maigas ir Spānijas eļļas. Ļoti labas kvalitātes eļļas top Grieķijā – tur var atrast olīvēlļu ar skābumu pat zem 0,2%. Itālijas labākajās spiestuvēs – 0,3–0,5%. Diemžēl Latvijā nopērkamajām eļļām reti var atrast skābuma norādes, bet jāsaprot, ka par dažiem eiro litrā labu eļļu nedabūsi. Olīvēlļa Latvijā nav nekāds jaunatklājums – jau mūsu vecvecmāmiņas zināja, kas ir Provansas eļļa, un tās izmantošana minēta arī Kaucmīndes saimnieču receptēs. Tāpēc nesaprotu, kāpēc tagad pārtikas tehnologi tik ļoti slavina citas. ♥

Iesaka:

Daktare MINTĀLE pati cepšanai lieto *Vecere Extra Virgin* olīvēlļu no Abrucos reģiona Dienvidītalijā. Šī eļļa nopērkama veikalā *Il Gusto Italiano*. Itāļu delikateses Āgenskalnā, Mazajā Nometņu ielā.

Cena: 5 litru metāla kārbā – 37,31 eiro (7,46 eiro litrā).



ARTA, šī raksta autore:

– Es lietoju *Nefeli Extra Virgin* olīvēlļu no Hanjas reģiona Krētas rietumos, Grieķijā. Ražota saskaņā ar aizsargātas ģeogrāfiskās izcelsmes norādes sertifikāciju. Tiek uzskatīts, ka Krētas eļļas ir visvairāk saules lutinātas.

Parasti pamanos to iegādāties veikalā *Maxima* par akcijas cenu, tad 500 ml pudele maksā 4,19 eiro (parasti 5,99), savukārt 750 ml pudele – 6,29 eiro (parasti 8,89) jeb 8,39 eiro par litru.

