

A black and white photograph of an olive branch with several olives, positioned at the top of the page. The background is a light gray gradient.

OLIVAS un LIVELLA

Sastādījusi *Ilze Vjaterē*
Lilijas Rimicānes vāka mākslinieciskā izveide

ISBN 978-9934-534-30-0

- © I. Vjaterē, teksts
- © L. Rimicāne, vāka māksl. izveide
- © «Izdevniecība Avots»

Satura rādītājs

Atskats vēsturē	7
OLĪVAS	13
Olīvas kā pārtikas produkts.....	14
Aromatizētās olīvas	15
Olīvu pasta.....	16
Populārākie olīvu veidi	17
OLĪVEĻĻA	19
Olīveļļas iegūšana.....	19
Olīveļļas veidi	21
Olīveļļas ķīmiskais sastāvs	25
OLĪVEĻĻAS IZMANTOŠANA	29
Olīveļļa uzturā.....	29
Olīveļļa kulinārijā	31
Olīveļļas izmantošana pārtikas produktu uzglabāšanai	34
Mērces, biezeņi un salāti	36

Tradicionālie grieķu ēdieni	41
Eļļā cepti ēdieni	45
Salāti	52
Pākšaugu ēdieni	50
Makaronu un rīsu ēdieni	60
Gaļas un zivju ēdieni	61
Pīrāgi	72
Dārzeņu ēdieni	75
Olīveļļa saldēdienos	77
Olīveļļa veselībai	82
Olīveļļas dziednieciskās īpašības	82
Olīveļļa kosmētikā	86
Matu veselībai	87
Sejas kopšanai	92
Olīveļļa roku un nagu kopšanai	98
Olīveļļa ķermeņa ādai	100
Pēdu kopšanai	102
Olīveļļa māsaimniecībā	103

Traukā samaisa olīvas ar ķiploku, pipariem, citronu un rozmarīnu. Sakuļ eļļu ar etiķi un pārlej olīvām tā, lai eļļas un etiķa maisījums pilnīgi pārklātu olīvas. Var uzglabāt ilgāku laiku hermētiski noslēgtā traukā vai ledusskapī.

Olīvu pasta

Senatnē uzturā bieži lietoja olīvu pastu. To gatavoja no biezu miem, kuri bija palikuši pēc eļļas izspiešanas, vai tieši no neizspiestām olīvām. Olīvu pastu var lietot brokastīs sviesta vietā, ziežot uz maizes, vai kā uzkodu pusdienās vai vakariņās. Pastu izmanto arī dažādos ēdienos.

Lai pagatavotu pastu, olīvas nomazgā un aromatizē, pēc garšas pievienojot koriandru, ķīmenes, oregano, piparmētru, dilles, timiānu, ķiplokus, sīpolus, asos piparus, citronu u.tml.

Pasta ar dillēm un piparmētru

1 tase melno olīvu bez kauliņiem

2 ēdamkarotes smalki sagrieztu diļļu

vai 1 ēdamkarote saspiestu diļļu sēklu

1 ķiploka daiviņa

1 ēdamkarote sagrieztas piparmētras

1 asašs pipars

1 ēdamkarote citrona vai apelsīna sulas

1 ēdamkarote etiķa

4 ēdamkarotes olīveļļas

Visas sastāvdaļas sablendē. Pastu var uzglabāt ledusskapī un lietot jau 2–3 stundas pēc pagatavošanas. Gatavo pastu var uzglabāt ilgāku laiku.

Populārākie olīvu veidi

Manzanilla: spāņu zaļās olīvas, pārdošanā bez kauliņiem vai pildītas, viegli konservētas sārmainā šķīdumā, apstrādātas ar sāli un pienskābi.

Picholine: franču zaļās olīvas, sālītas. Tām piemīt smalka, viegli sāļa garša, dažreiz olīvas ir apstrādātas ar citronskābi.

Kalamata: grieķu melnās olīvas, novāktas pilnīgi gatavas, tām ir izteikta purpura krāsa, mandeļveida forma, olīvas ir apstrādātas sālsūdenī, tām piemīt bagātīga garšas gamma.

Nioise: franču melnās olīvas, novāktas pilnīgi gatavas, maza izmēra.

Liguria: sālītas itāliešu melnās olīvas ar spēcīgu garšu, dažreiz apstrādātas ar augu piedevām.

Ponentine: sālītas itāliešu melnās olīvas ar maigu garšu, apstrādātas ar etiķi.

Gaeta: itāliešu melnās olīvas, žāvētas un apstrādātas ar sāli, tad ierīvētas ar olīveļļu, krunkotas, bieži apstrādātas ar rozmarīnu vai augu piedevām.

Lugano: itāliešu melnās olīvas, parasti ļoti sāļas, dažreiz apstrādātas ar olīvkoka lapām, iecienītas degustācijās.

Sevillano: Kalifornijas olīvas, sālītas, konservētas pienskābē. Ļoti kraukšķīgas.

OLĪVEĻĻA



Olīveļļas iegūšana

Olīvkoki zied pavasarī – aprīlī un maijā. Jau dažas dienas pēc noziedēšanas aizmetas augļi. Sākotnēji tie ir spilgti zaļi un tādi paliek līdz nogatavošanās laikam. Augļi parasti nobriest jau rudens beigās. Atkarībā no gatavības pakāpes olīvas maina krāsu no gaiši zaļas līdz melnīgsnēji zilai, kad tās ir pilnīgi nogatavojušās.

Elļa ir dabiska olīvu sula, pilnīgi dabisks produkts, ko iegūst mehāniskas vai dabiskas pārstrādes ceļā no olīvu mīkstuma.

Lai iegūtu pēc iespējas lielāku ražu, olīvu audzētavās kokus audzēja tā, ka daļa koku ziedēja vienā gadā, bet cita daļa – nākamajā gadā. Olīvu kultivēšana ir samērā viegla, vislielākais darbs ir tieši olīvu novākšana.

Olīvu novākšanā pamatos joprojām tiek ievērotas sensenās tradīcijas un paņēmieni. Sākotnēji cilvēki droši vien purināja koka zarus un sita ar nūjām pa zariem. Augļiem ļāva pilnīgi nogatavoties, līdz tie paši sāka krist no koka. Gatavās olīvas bira uz pīteņiem vai audekla gabaliem, kuri bija noklāti visapkārt kokam. Kokā palikušās olīvas tika notriektas ar garām kārtīm. Pēc tam olīvas salasīja ar rokām.

Olīvu vācējas vienmēr bija tikai sievietes, kuras gatavos augļus lasīja grozos. Ar šādu paņēmienu nebija iespējams iegūt augstas kvalitātes eļļu. Apgabalos, kur audzēja daudz olīvkoku, zem kokiem

paklāja audeklu vai tiklu. Tad vīri ar garām kārtīm sita pa koku zariem, lai olīvas kristu zemē. Vēl citur olīvas plūca no zariem, taču tas bija iespējams tikai tajos gadījumos, kad koku nebija daudz. Šāds paņēmieni istenībā bija optimāls, jo tad olīvas netika bojātas kā tad, kad tās tika notriektas ar kārtīm.

Mūsdienās olīvu novākšana ir daļēji mehanizēta. Īpašas mašīnas notriec olīvas ar plastmasas kārtīm. Mainījies arī olīvu uzglabāšanas veids – tagad tās savāc plastikāta maisos, kur augļi nespiežas.

Lielajās olīvkoku birzīs izmanto speciālas mašīnas, ar kuru palīdzību purina koku, bet olīvas birst apkārt kokam nostieptā tiklā. Gatavās olīvas ļoti viegli plīst. Pēc savākšanas olīvas šķiro pēc gatavības pakāpes un lieluma. Šis darba posms ir diezgan saspringts, jo gatavos augļus nevar ilgi uzglabāt. Lai saglabātu to kvalitāti, olīvas jānogādā pārstrādātājiem diennakts laikā.

Nav īsti zināms, kā olīveļļu ieguva aizvēsturiskos laikos. Uzskata, ka katrai ģimenei bija savi paņēmieni eļļas spiešanai. Tāpat kā spiežot vīnogas, kad cilvēki tās kublos mīdīja, līdzīgi rīkojās ar olīvām. Tikai šajā gadījumā olīvas mīdīja nevis ar basām kājām, bet gan ar koka sandalēm. Vajadzēja uzmanīties, lai nespiegtu rūgtos olīvu kauliņus. Lielajos kublos olīvas varēja spiegt arī ar stampām.

Labāku eļļu varēja izspiegt no zaļajām, negatavajām olīvām, bet vieglāk – no pusgatavajām, brūnajām olīvām. Olīvu spiešanai izmantoja akmens traukus, kur olīvas vispirms saspieda, bet pēc tam pielēja ūdeni. Tā kā eļļa ir vieglāka par ūdeni, tā nostājās virspusē, kur to vēlāk nosmēla.

Darbu atviegloja rokas dzirnas, kur dzirnakmeņi samala dzirnu rata iedobē esošās olīvas. Samalto olīvu masu turēja zem sloga, izspieda šķidrumu, kura sastāvā bija arī eļļa.

Laika gaitā tika konstruētas ratu dzirnas, kurās bija iespējams atdalīt kauliņus tā, lai tie neieplaisātu. Pēc kauliņu atdalīšanas no olīvu mīkstuma izspieda šķidrumu ar preses palīdzību.

Vēlākos laikos sāka izmantot mehāniskās spiednes, kur bija iespējams vienmērīgs spiediens. Līdz pat 20. gs. pēdējiem gadu desmitiem olīveļļas spiešana bija ļoti darbietilpīgs process. Mūsdienās eļļas spiešanai tiek izmantota elektrība un centrifūgas. Modernās tehnoloģijas, no kurām vislabākā metode ir *SINOLEA*, ļauj iegūt augstvērtīgu produktu, kurš satur visas olīvu vērtīgās sastāvdaļas, saglabā eļļas dabiskās īpašības, aromātu un garšu.

Olīveļļa atšķiras no citām augu eļļām gan pēc sastāva un īpašībām, gan arī pēc tās ieguves veida. Augu eļļu iegūst no dažādām kultūrām ķīmiskās apstrādes ceļā. Savukārt olīveļļu iegūst no olīvām vienkāršā un dabiskā veidā.

Labākās olīvu šķirnes satur 25–27% eļļas. No 5–6 kilogramiem olīvu var iegūt aptuveni 1 litru eļļas. Eļļas iegūšanai parasti tiek izmantotas divas metodes.

Vispirms savāktie augļi tiek nomazgāti un sastampāti. No iegūtās olīvu mīkstuma masas tiek izspiests ūdens un eļļa. Kad šķidrums ir nogulsņējies, tiek nosmelts virspusē sakrājušais eļļas slānis.

Cita metode ir līdzīga. Olīvas arī šai gadījumā tiek sastampātas. Šai masai pievieno ūdeni. Eļļu atdala ar centrifugālo metodi. Pirms pildīšanas pudelēs eļļa tiek filtrēta un nostādināta.

Olīveļļas veidi

Olīveļļas izstrādes procesu veido vairāki posmi. Vislabākā un dārgākā olīveļļa – *extra virgin* – ir pirmā auksta spieduma eļļa. Šī auksti presētā dabīgā olīveļļa satur minimālu skābju daudzumu (mazāk par 1%), tai ir savdabīga smarža, garša un krāsa, tā ir dzidra. Olīveļļas skābju saturu nosaka brīvo taukskābju daudzums. *Extra virgin* olīveļļa ir ideāla piedeva ēdieniem, kur tā netiek karsēta, taču šī eļļa nav piemērota cepšanai.

Tā nostiprina asinsvadus un sirdi, attīra asinis, notur holesterīna līmeni normā, paaugstina imunitāti, veicina gremošanu, novērš šūnu novecošanu, infarktu, diabētu un pat vēzi.

Auksti spiestai olīveļļai var būt atšķirīgas garšas nianšes, kas atkarīgs no izmantotām izejvielām. Olīveļļa var būt rūgtena, salda, pikanta, tai var būt raksturīga augļu, mandeļu vai zāles smaržas nianšes. Tas atkarīgs no olīvu šķirnes un lielā mērā arī no reģiona, kurā tiek audzēti olīvkoki. Lai iegūtu olīveļļu ar iespējami pilnīgāku garšas buķeti, vienas eļļas partijas gatavošanā tiek izmantotas dažādas olīvu šķirnes. *Extra virgin* eļļa ar izteiktu garšu tiek izmantota kā garšviela. Olīveļļu ar izteiktu, intensīvu garšu lieto uzskodu pagatavošanā, olīveļļa ar maigāku garšas niansi ir lieliska piedeva salātu mērcei.

Pārtikas rūpniecībā tiek gatavotas olīveļļas ar dažādām garšas niansēm. Šādas eļļas tiek gatavotas no *extra virgin* olīveļļas, kurai garšas niansēšanai un aromatizēšanai tiek pievienoti dažādi garšaugi. Veikalos var iegādāties olīveļļu ar kādu noteiktu garšas pastiprinātāju, piemēram, ķiploku, baziliku, citronu, gan arī olīveļļu, kas bagātināta ar dažādiem garšaugiem, piemēram, olīveļļa ar rozmarīnu, dillēm u.c. *Extra virgin* eļļas tiek fasētas tumša stikla pudelēs. Olīveļļa jāuzglabā vēsā un tumšā vietā.

Pārtikā tiek lietota ne tikai *extra virgin* olīveļļa. Zemākas kvalitātes olīveļļa ir **rafinētā olīveļļa**, kuru iegūst, termiski apstrādājot izspaidu masu un rafinējot to. Rafinēts ir produkts, kas attīrīts no dažādiem piemaisījumiem, taču daudzi no tiem ir vērtīgi. Eļļa tiek attīrīta galvenokārt tādēļ, lai produkts pārāk ātri neoksidētos. Tā iegūst olīveļļu, kuru apzīmē kā 100% olīveļļu jeb **olive oil**. Arī šī eļļa ir kvalitatīva, taču salīdzinājumā ar *extra virgin* eļļu tai nav tik izteiktas garšas un smaržas, turklāt tā ir lētāka. Taču nerafinēta olīveļļa satur daudz vairāk vērtīgu vielu – flavonoīdus.

Šī olīveļļa noder cepšanai un konservēšanai.

Ļoti zema kvalitāte ir **jauktajai eļļai**, kas sastāv no auksti spiestās un rafinētās eļļas.

Pomace oil iegūst no pastas, kura paliek pāri pēc *ekstra Virgin* eļļas pirmās izspiešanas, un tā ir viszemākās kvalitātes eļļa.

Zemākas kvalitātes olīveļļai ir raksturīgs lielāks skābju daudzums. Olīvu masas otrreizējās apstrādes gaitā tiek iegūta zemākas kvalitātes eļļa, kuru nepieciešams rafinēt augstā temperatūrā. Lai olīvas izspiestu pilnīgi, pārstrādes beigu posmā sastampātā masa tiek apstrādāta ar dažādiem šķīdumiem. Šādi iegūta olīveļļa tiek izmantota parfimērijas rūpniecībā.

Agrāk eļļu, kas nebija lietojama pārtikā vai ķermeņa kopšanai, izmantoja eļļas gaismekļos.

Olīveļļai ir spēcīga smarža, tāpēc to mazina, pievienojot ēterisko citronu eļļu (tā nav aromatizētājs). Ļoti svarīga ir eļļas kvalitāte.

Olīveļļas garšu, smaržu un krāsu stingri vērtē degustatori. Eksperti spēj viegli atšķirt iepriekšējā gada eļļu no svaigi spiestās, no zemes savāktos augļus nekad nesajauks ar rokām vāktajiem.

Olīveļļas kvalitātes noteikšana notiek pēc starptautiski pieņemtiem standartiem, kuros tiek ņemts vērā ražošanas veids, skābuma pakāpe un eļļas galvenās īpašības. Turklāt degustatori nosaka arī olīveļļas garšu, smaržu un krāsu.

Olīveļļas **krāsa** ne vienmēr norāda uz tās kvalitāti. Augstas kvalitātes eļļai krāsa var būt no zaļas līdz zeltaini dzeltenai. Tā pat var nebūt dzidra, ja nav pietiekami ilgi nostāvējusies. Šā iemesla dēļ olīveļļas degustācijai tiek izmantotas necaurspīdīgas tumši zila stikla glāzes. Zaļās krāsas olīveļļa tiek gatavota no zaļām olīvām, kuras tiek novāktas pirms to nogatavošanās, lai gan reizēm tam var būt arī cits iemesls. Zaļās olīveļļas garša ir pikantāka. To var lietot, gatavojot pākšaugus un dārzeņus, medījumu, gaļu u. c. Taču izvēle vienmēr būs atkarīga no lietotāja garšas un gaumes.

Parodontozes gadījumā visvienkāršāk masēt smaganas ar olīveļļā iemērkto pirkstu. Tas būtu jā dara katru dienu.

lekaisumu un kardiovaskulāro slimību profilaksē un ārstēšanā olīveļļa ir labs līdzeklis. Ieteicams katru dienu iedzert ēdamkaroti olīveļļas (noteikti *extra virgin*). Šī deva stiprinās organismu. Olīveļļas dziednieciskās īpašības zūd termiskās apstrādes rezultātā, tāpēc vēlams lietot pēc iespējas vairāk tieši nekarsētu olīveļļu (salātos u. tml.).

Olīveļļa ir samērā drastisks līdzeklis *pret reibumu*. Tukšā dūšā ieteicams iedzert 1 ēdamkaroti *extra virgin* olīveļļas. Cits līdzeklis: 1 ēdamkarote olīveļļas, 1 ēdamkarote citrona sulas un 5 pilieni rozmarīna eļļas. Arī tas jā dzērs tukšā dūšā.

Olīveļļa kosmētikā

Jau senenos laikos cilvēki sāka izmantot olīveļļu dažādām vajadzībām. Iespējams, ka viens no pirmajiem izmantošanas veidiem bija ziepju vārīšana.

Ziepes bija pazīstamas jau senatnē, lai gan sākotnēji tās lietoja ārstnieciskos nolūkos. Par to rakstīja jau Galēns. Ziepes gatavoja no pelnu un eļļas sajaukuma. Izšķīstot ūdenī, olīveļļas ziepes labi tīrīja gan apģērbu, gan cilvēka ķermeni. Ziepes no olīveļļas parasti ir zaļas vai baltas, tās ir ekoloģiski tīras un nekaitīgas cilvēka ādai, sekmē dabisku ādas mitrināšanu, nekairina ādu.

Zaļās olīveļļas ziepes gatavo no olīvu kauliņu eļļas, bet baltās – no olīveļļas. Ziepju vārīšana no olīveļļas ir samērā sarežģīts un ilgstošs process, kas ilgst aptuveni četras dienas.

Agriāk grieķu mājsaimniecībās gatavoja ziepes no cepšanai paredzētās olīveļļas ar augstu skābuma procentu, līdz pat 20 % un vēl augstāk. Protams, šādos apstākļos gatavotas ziepes saturēja arī

vielas, kuras mājas apstākļos nebija iespējams attīrīt, piemēram, glicerīnu.

Jau vairākus gadu tūkstošus cilvēki izmanto olīveļļu ķermeņa kopšanā ne tikai ziepju veidā.

Olīveļļa ir viena no ādai vērtīgākajām vielām. Tā vienlaikus gan baro, gan dziļi mitrina ādu. It īpaši tā ir piemērota ziemā, kad vējš, sals vai lietus un sniegs pastiprināti iedarbojas uz ādu un tai nepieciešama rūpīgāka kopšana. Ādu nelabvēlīgi ietekmē arī sauss gaiss telpās ar kondicionieri vai krasas temperatūras svārstības. Ķermeņa kopšanā, protams, ieteicams izvēlēties augstas kvalitātes eļļu, turklāt *extra virgin* – pirmā spieduma olīveļļu. Jāatceras, ka olīveļļa jāuzglabā tumšā stikla pudelē, jo tajā esošais E vitamīns gaismā ātri sadalās.

Olīveļļa ir patiešām universāla – to lieliski var izmantot ķermeņa kopšanā – mirdzošiem matiem, svaigai sejas ādai, samtainai ādai. Masku vai skrubi ar olīveļļu viegli var pagatavot mājas apstākļos.

Matu veselībai

Ir 21. gadsimts. Cilvēki dzīvo citādāk nekā pirms 1000 vai pat tikai pirms 100 gadiem. Daudzkārt pieaugusi spriedze, cilvēki ātrāk nogurst. Bet tas savukārt paātrina novecošanas procesus. Protams, kosmētiskā rūpniecība piedāvā milzum daudz ādas kopšanas līdzekļus. Bet ir arī pavisam vienkārši mājas līdzekļi, kuri nebūt nebūs sliktāki. Ādas kopšanā jau gadsimtiem ilgi tiek izmantota olīveļļa, kuru var lietot gan tīrā veidā, gan kopā ar citiem līdzekļiem maskās, ziedēs u. tml.

Ir ļoti svarīgi, lai cilvēks būtu ne tikai labi apgērbts. Skaista frizūra un kopti, veselīgi mati arī ir neatņemama sastāvdaļa cilvēka koptēla veidošanā. Diemžēl ne katru cilvēku daba ir apveltījusi ar skaistiem matiem. Taču cilvēki paši var palīdzēt dabai un uzlabot šādas nepilnības.