



## Koipe onuragarriak: olioak

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo\*

**O**ro har koipeak gantz azidoen glizeridoz osatutako animalia- edo landare-jatorriko koipe jangarriak direla esaten da. 20 °C-tan likido direnean olio esaten zaie eta tenperatura berean solido direnean, berriz, gantzak. Atal honetan olioiei buruz ihardungo dugu, beren ezaugarriak eta berezitasunak argitzen saiatuz. Guztiok jakingo duzuen bezala, dieta mediterraneoaren ezaugarri nagusia oliba-olioa erabiltzea da. Izenak berak dioen bezala, olibetatik eratorritako likido oliotsua da. Beste landare-olio batzuk ez bezala, zuzenean kontsumi daiteke, errefinatu gabe. Oliba-olioa ondoko bi taldeetan sailkatzen da:

- Birjina: errefinatu gabea; duen azido oleikoaren arabera, apartekoa, fina eta arrunta bereizten ditugu. Apartekoak gehienez % 1eko azidotasuna du (100 ml olioko gramo bat azido oleiko aske), finak gehienez % 1,5 eta arruntak % 3. Gora-behera horiek olioaren kalitatearekin dute zerikusia eta ez elikagai gisa duen balioarekin. Sukalderako egokiena, bere ezaugarriak begirata, % 1eko azidotasunekoak da.
- Errefinatua: errefinaketa-prozesuaren bidez lortzen dena. Prozesu horretan olio "garbitu" egiten da, ezpurutasunak ezabatuz; ondorioz, azido oleikoa ere galdu egiten dute. Hauexek dira, hain zuzen ere, merkatuan aurkitzen ditugun % 0,4-0,8 eta abarreko azidotasun-mailako olioak, beti ere gelditu zaien azido oleikoaren arabera.

ikuspuntutik maiz aztertzen dira. Nutrizioari dagokionez, arestian esan bezala, olibak dituen koipeak monoasegabeak dira eta, beraz, gorputzeko kolesterol-maila jaisten eta orekari eusten laguntzen dute. Horrek ez du beste olioak txarrak direnik esan nahi, kolesterolari ez diotela horrenbeste eragiten baizik. Sukaldean, berriz, oliba-olioa besteak baino askoz egonkorragoa da beroaren aurrean eta ez ditu bere ezaugarri fisiko-kimikoak berehala galtzen; denbora gehiagoz eusten die. Horregatik frijitzeko garaian, girasola esate baterako, berehala erretzen da eta gorputzarentzat narritagarriak diren substantziak sortzen ditu. Oliba-olioak, aldiz, gehiago irauten du eta 2 edo 3 aldiz erabil daiteke frijitzeko. Horixe da, beraz, gure gomendioa: oliba-olioa frijitzeko erabili eta gainerakoak egosteko edo entsaladetan. Kantitatea ere maiz aipatzen den kontua da. Olio neurri egokian beharrezko da eta egunean guztira hiru goilarakada, gutxi gorabehera, erabiltzea gomendatzen da. Aipamen berezia egin nahi diegu koko- eta palma-olioei; nahiz eta sukaldeko erabilera arruntarentzat ez komertzializatu, gozogintzarako asko erabiltzen dira, alde batetik,

### Babeslea



100 ml oliotan:	Oliba	Girasola	Artoa	Soia
Koipeak guztira (g)	99.90	99.90	99.90	99.90
k. aseak (g)	12.69	11.79	14.85	12.60
k. monoasegabeak (g)	62.73	28.62	26.37	21.87
k. poliaseak (g)	10.08	45.00	44.28	51.12
E bitamina (mg)	5.10	48.70	11.20	10.10

Espainiko Elikagaien Osagaien Taulatik hartutako datuak.

Oliba-olioaz gain, beste landare-hazien olio asko aurkitzen ditugu merkatuan: girasol-olioa, arto-olioa, soia-olioa, etab. Horiek guztiak nahitaez errefinatu behar dira kontsumitu ahal izateko; beren ezaugarriak oso antzekoak dira, nahiz eta batzuek E bitamina gehiago eduki eta koipe-mota ere desberdina izan, taulan ikus dezakezuen bezala. Oliba-olioak, beste landare-olioekin alderatuz dituzten berezitasunengatik, nutrizioaren eta sukaldaritzaren

nahikoa merkeak direlako eta, bestetik, harrotasun eta zapore berezia dutelako. Osaketari dagokionez, lehen aipatu ditugun landare-olioek baino askoz koipe ase gehiago dute eta, beraz, ez dira hain gomendagarriak. Noski, osasunaz ari gara, zaporea eta gustuak guztiz bestelako kontuak baitira eta horietan sartuz gero...

\* Dietetikan diplomatuak