



Oliiviöljyä tuliaisiksi

Kreetalaista oliiviöljyä ylistetään maailman parhaaksi. Suositun lomasaaren oliivitarhoissa kannattaa kierrellä tutustumassa oliiviöljyn makuvahteisiin.

Oliiviöljyn suosio ei ole sattumaa. Laadukas oliiviöljy pitää ihon kunnossa ja tekee hyvää sydämellemme sekä koko ruoansulatusjärjestelmälle.

"Oliivipuun on kotoisin nykyiseltä Kreetta-Syyria-Israel alueelta. Se on syntysijoillaan viihtyvä kasvi, jolla on ikää noin 37 000 vuotta", kertoo Kreetalla vuosikymmeniä asunut kirjailija-yrittäjä **Merja Tuominen-Gialitaki**.

Kreetalla on arviolta 35 miljoonaa oliivipuuta. Jos ne jaettaisiin tasan saaren noin 630 000 asukaan kesken, jokaiselle riittäisi 55 puuta. Oliivitarhoja on kaikkialla, osaan pääsee myös tutustumaan.

Oliiviöljyä ostamassa

Yleisölle avoinna olevista oliivitarhoista ja niihin järjestetyistä retkistä saa parhaiten tietoa turistitoimistoista. Auto, skootteri tai moottoripyörä vie omatoimimatkaillijan helpoiten perille.

Kreetan oliivitarhoja kierrellessämme saamme kuulla, että öljyä viedään bulkkitavarana muun muassa Espanjaan ja Italiaan. Vientimaissa oliiviöljy pullotetetaan ja myydään eteenpäin omilla tuotemerkeillä.

"Monet tuottajat, valmistajat ja jopa maatalousministeriöt ja EU:n virkamiehet tietävät, että laatutasoa nostetaan sekoittamalla hyväntasoisia öljyjä heikompiin. Öljyä myös kuumatislataan ja niistä poistetaan hajuhaittoja. Näin saa tehdä, mutta etiketistä pitäisi ilmetä, ettei kyseessä ole neitsyt- vaan pelkästään oliiviöljy", Tuominen-Gialitaki toteaa.

Oliivitarhoissa myydään yleensä aitoa tavaraa. Marketeissa kannattaa tukeutua tunnettuun tuotemerkkiin.

Muuttuneet tuotantotavat

Oliiviöljy luokitellaan *ekstraneitsyt-*, *neitsyt-* ja *lampante-*laatuihin. Lampante on hiukan elintarvikeöljyä heikkolaatuisempaa. Kreetalaisesta oliiviöljystä 90 % on ekstraneitsytöljyä.

Neitsytöljy valmistetaan mekaanisella menetelmällä: oliivit hierretään ja lingotaan matalassa lämpötilassa. Kemiallisia aineita, lämmittämistä tai painetta ei käytetä. Uusi tuotantotapa edistää terveyshyötyjä.

Oliiviöljyn pakkauksessa saattaa edelleen lukea *kylmäpuristettua*, mutta Tuominen-Gialitakin mukaan puristaminen kuului 2000-lukua edeltäneeseen aikaan.

"Puristamoina saattaa vielä toimia Afrikassa ja joitakin Euroopassakin, mutta pääasiassa öljy tuotetaan erottamossa."

Aiemmin terveydestä kiinnostuneita houkut-



● Vassilakis-tilalla saa maistella öljyä.

tivat eniten oliiviöljyn sisältämät tyydyttämättömät rasvahapot. Nykyään ihmisiä kiinnostaa *oleokantaali*-niminen yhdiste, joita käsittelemättömässä oliiviöljyssä on paljon.

"Oleokantaalin arvellaan estävän Alzheimeria, hillitsevän tulehduksia ja hajottavan syöpäsoluja", Tuominen-Gialitaki kertoo.

Säilyy pitkään

Parasta ennen -päiväyksen jälkeen öljy ehkä lakkaa olemasta ekstraneitsyt-laatua ja muuttuu neitsyt-laaduksi. Parin vuoden kuluttua laatu on pudonnut tavallisen oliiviöljyn tasolle.

Jos öljy ei pääse hapettumaan, sen käyttöikä on kuutisen vuotta. Tosin terveyshyötyjen määrä laskee tänä aikana.

Valo heikentää oliiviöljyn laatua. Siksi kannattaa valita tummaan lasipulloon tai kanisteriin pakattu tuote.

Öljylle tehdyt testit nostavat hintaa, mutta toisaalta takaavat laatua. Suomessa puolen litran pullo hyvälaatuista öljyä maksaa edullisimmillaan seitsemän euroa, Kreetalla nelisen.

● **Lue lisää:** Merja Tuominen-Gialitakin blogi kreetanmaku.fi



Kuvat Kirsti Sergejeff

● Koroneiki on pikku-oliivi. Monet pitävät sitä parhaana oliivilaatuna.

Hyvän oliiviöljyn tunnistaa maistamalla.

Oliiviöljystä tulisi löytyä

- Vihreä, hajuaiistiin vetoava vastaleikatuun ruohon aromi.
- Kitkeruus, voikkamainen maku*
- Hedelmäisyys, raikas vihanneksenomainen maku, vaikkapa avomaan kurkku.
- Tuntuma kurkunpäässä. Ärsytys tai yskä ovat myönteisiä ominaisuuksia.

*Kitkeruus ei tarkoita paloöljyyn, metalliin tai moottoreihin viittaavaa makua. Tällainen aromi viittaa melko varmasti kemiallisesti käsiteltyyn oliiviöljyyn.

Minne ostoksille?

Fabrika Farm

Oliivilehto Vamosin kylässä, puolen tunnin ajomatkan päässä Haniasta. Ryhmille oliiviöljymaistaisia ja ruokakursseja. Majoitusmahdollisuus.

Vassilakis Estate

Perheyrityksen oliivivila Neápolin lähistöllä jo vuodesta 1865. Vараа tutustumiskierros www.vassilakisestate.gr

Toplún luostari

Oliiviöljyn tuottaja Sitian lähetyksillä. Vierailta edellytetään luostariin soveltuvaa pukeutumista.