

BEJ CZY SÁNDOR



Az utóbbi tíz évben sokat változott a magyar konyha zsiradékfelhasználása. A növényi anyagokat részesítjük előnyben, ezen belül pedig kétszer annyi étolaj fogy, mint margarin. A sertészsírt egyre inkább kiszorította a finomított napraforgóolaj, amely mára az ételkészítéshez legáltalánosabban használt zsiradék lett. A koleszterin elleni keresztes hadjárat nyomán azonban sokan átestek a ló túlsó oldalára, és mindenhez (főzéshez, pároláshoz, sütéshez) ilyet használnak, abban a hiszemben, hogy a legegészségesebb megoldást választják. Pedig a finomított napraforgóolajnak előnyei és hátrányai egyaránt vannak.

A zsiradékok két alapvető fajtája a szobahőmérsékleten szilárd zsírok és a folyékony olajok. A szilárdak – állati zsírok, pálmazsír, kókuszzsír – sok telített zsírsavat tartalmaznak; minél szilárdabbak, annál többet. A folyékony növényi olajok főleg telítetlen zsírsavakat tartalmaznak. Bonyolítja a dolgot, hogy ezekből is van egyszerűen és többszörösen telítetlen. Mindkét fajta egészséges, az



FOTÓK: © Olena Kucherenko, Aleksandr Ugorenkov | Dreamstime

NAPRAFORGÓÉTOLAJ-TESTZT

PRÉS ALATT

Napjaink legnépszerűbb konyhai zsiradéka egészséges, már ha tudjuk, hogyan kell használni. Káros vegyszermaradványoktól nem kell tartani a tíz legnépszerűbb napraforgó étolaj esetében.

úgynevezett védő koleszterin képződését segíti elő, ér- és szívbarát hatású. Nem mindegy azonban, hogy ezek milyen arányban kerülnek a szervezetünkbe. A táplálkozástudomány mai állása szerint a legjobb az lenne, ha a napi zsiradékfogyasztásunknak csak egyharmadát adnák a telített zsírsavak, negyven százalékban egyszerűen telítetlen, és a maradék lenne a többszörösen telítetlen. A növényi olajok fontos jellemzője, hogy minél több és minél többszörösen telítetlen zsírsavat tartalmaznak, annál sérülékenyebb a szerkezetük. Hő hatására transzszírsavak keletkeznek bennük, amelyek nagyon rossz hatással vannak az erek állapotára.

A napraforgóolaj a leggazdagabb a többszörösen telítetlen linolsavban, ezért legfeljebb 180 fokra hevítjük, és nem szabad hosszú ideig forrasztani. Ezt különben a Sunce csomagolásától eltérően jelzik is a gyártók. Sajnos igen ritka az olyan főzőkészülék, amelyről megtudjuk, hány fokon melegszik lábosunkban az olaj. Az olívaolaj vagy a disznózsír jóval kevesebb többszörösen telítetlen zsírsavat tartalmaz, ezért biztonságosabban hevíthető.

A FINOMÍTÁS

A növényi olajok előnyös élettani hatásukat hidegen préselt (finomítás előtti) formában fejtik ki. Étélkészítéshez viszont sokkal kedveltebbek a finomított étolajok, mert hosszabb ideig eltarthatók, semlegesebb ízűek, gyengébb illatúak, és mivel kivonják belőlük a könnyen éghető növényi anyagokat (fitoszterineket), jobban bírják a melegítést. Maga a finomítás azonban egy rendkívül összetett folyamat, amely magas hőhatással indul (hogy minél többet nyerjenek ki a magokból), és magas hőmérsékleten végződik (itt zajlik a szagtalanítás és a finomítás során adagolt vegyszerek eltávolítása). Ezalatt sokfajta hasznos anyag tönkremegy az olajokban. A napraforgóolaj például rendkívül gazdag E-vitaminban, amely az öregedési folyamatokat lassító vitamin. A Floriol étolaj gyártója például visszapótolja a gyártás során elvesztett vitamint, hogy garantálja az eredeti vitamintartalmat.

A TESZTRŐL

Tesztünkben Magyarország legnépszerűbb finomított napraforgóolajait vizsgáltattunk be. A megbízott laboratórium két nagyon veszélyes szennyező anyagot keresett az élelmiszerben.

A KADMÍUM

A kadmium bizonyítottan rákkeltő hatású, a vesét és a csontok szerkezetét károsító nehézfém. Vulkánkitörések, kőzetmállás vagy ipari, mezőgazdasági tevékenységek, hulladékégetés, műtrágyázás és szennyvíz révén juthat a talajba. A termőföldből a növények felveszik, így felhalmozódhat olyan olajos magvakban, mint a napraforgó, a lenmag és a mák. Az emberi szervezetbe főleg az élelmiszerek vagy a dohányzás útján kerül. A fő forrásai – mivel sokat fogyasztunk ezekből – a gabonafélék és a belőlük készült ételek. Az elviselhető heti kadmiumbevitel testsúly-kilogrammonként maximum 2,5 mikrogramm. A növényi olajokban és margarinokban a magyar határérték (a maximálisan megengedhető kadmiumtartalom) kilogrammonként két század milligramm.

PCB

A PCB-k ideg- és immunrendszeri ártalmakat, pajzsmirigy-működési zavarokat is előidézhettek, befolyásolják a hormonális rendszert, rákkeltő és magzatkárosító hatásúak. A rövidítés a poliklórozott bifenileket takarja, egy kétszázkilenc különböző rokon vegyületből álló csoportot. Ezek a rettegett dioxinokkal rokon, zsírokban oldódó szerves vegyületek klórtartalmú ipari hulladék szakszerűtlen égetésével, szennyvíziszappal, papíripari hulladékból, de növényvédő szerek szennyvezésekként is környezetünkbe kerülhetnek. Miután fény derült a mérgező hatásra, 1970-től fokozatosan korlátozzák felhasználásukat, de régi kondenzátorokban, transzformátorokban, lágyítóként lakkokban, tömitésekben, műanyagokban mindenütt előfordulhatnak, és innen a levegőbe kerülhetnek. Ha elfogyasztjuk, felhalmozódnak az emberi zsírszövetekben is, és mivel a víz nem oldja ezeket, nem ürülnek ki a szervezetből. Itt komoly károsodásokat okozhatnak, és mivel lebomlási idejük nagyon hosszú, a korlátozás ellenére még nagyon sokáig mérgezik környezetünket. Felszaporodhatnak állati és növényi zsiradékokban egyaránt. Az EU határértéket írt elő a növényi zsírokban megengedhető dioxinok és a dioxin-

szerű PCB-k összmenyiségére, valamint meghatározta az ember számára elviselhető heti bevittelt.

ÉRTÉKELÉS

Az értékelés a laborteszt eredményei, illetve a címkéken feltüntetett adatok alapján történt, és öt ponttól indult. A magasabb pontszám jobb eredményt jelöl. Fő szempontjaink a következők voltak:

Káros összetevők Tesztünk a finomított napraforgóolajban található káros anyagok, a rákkeltő kadmium és a rendkívül egészségkárosító PCB-k jelenlétére összpontosított. Mindkét anyag jelenlétét akkreditált laboratóriumban mértük. A laborteszt azzal a megnyugtató eredménnyel zárult, hogy egyik anyag sem kimutatható az olajokban, ezért nem vontunk le pontot.

A fogyasztók tájékoztatása Az elhízás korunk egyik népbetegsége, így egy ponttal értékeltük, ha a termék csomagolásán közöltek a kalóriatartalomra vonatkozó információt. A vizsgált olajok felénél hiányzott ez a tájékoztatás (Coop, Kunsági Éden, Sunol, Aro és Sunce), így ezek pont nélkül maradtak. A megfelelő sütőhőmérsékletre figyelmeztető felhívás szintén egy pontot ért: a Sunol kivételével mindegyik megkapta. Csak két termék csomagolásán, a Vénuszén és a Vivilén figyelmeztetnek a sütóolaj rendszeres cseréjére, amit egy-egy ponttal jutalmaztunk. Szintén értékeltük, ha megnevezték a gyártót is. A szabály szerint elég a gyártót vagy a forgalmazót feltüntetni. A gyártó megnevezése azoknak lehet fontos, akik a hazai termékeket keresik; a magyar forgalmazó ugyanis nem jelenti azt, hogy az étolajat nálunk gyártották. Ha megnevezték a gyártót, azt egy ponttal honoráltuk. A Promienna, a Sunol és az Aro nem kapott pluszpontokat. Érdekeség, hogy a tíz legnépszerűbb étolajból négyet ugyanaz a cég, a Bunge Zrt. gyártja.

A gyártás helye A helyi termelés az adók, a foglalkoztatás és a szállítási környezetterhelés miatt is fontos. A



Márka	Energia tartalom jelölése	Sütőhőmérséklet (180 °C) megjelölése	Figyelemztetés az olajcserélésre ■	Gyártó (forgalmazó)	Származási hely	Átlagár (Ft)	Kadmiumtartalom (mg/kg)	PCB-tartalom	Összpontszám
Vénusz	I	I	I	Bunge Zrt.	H	383	<0,01	n. k.	10
Viviol (Penny Market saját márka)	I	I	I	Bunge Zrt.	H	269	<0,01	n. k.	10
Familla	I	I	N	Bunge Zrt.	H	357	<0,01	n. k.	9
Floriol E-vitaminnal	I	I	N	Bunge Zrt.	H	449	<0,01	n. k.	9
Promienna (Lidl saját márka)	I	I	N	n. a. (Lidl Magyarország Bt.)	H	259	<0,01	n. k.	8
Coop (COOP saját márka)	N	I	N	NT Kft.	H	325	<0,01	n. k.	8
Kunsági Éden	N	I	N	NT Kft.	H	337	<0,01	n. k.	8
Sunce	N	N	N	Sunce a.d. (A-Kertészker Kft.)	SRB	259	<0,01	n. k.	6
Aro (METRO saját márka)	N	I	N	n. a. (METRO Kereskedelmi Kft.)	SRB	285	<0,01	n. k.	6
Sunol	N	N	N	n. a. (Reja Corporation)	BU/ SRB •	279	<0,01	n. k.	5

Adatgyűjtés: 2010. július. A magasabb összpontszám a vizsgált szempontok alapján jobb terméket jelent. Jelölések: I = igen, N = nem, n. a. = nincs feltüntetve, SRB = Szerbia, BU = Bulgária, H = Magyarország, n. k. = nem kimutatható (kimutatósi határ: 0,001 mg/kg komponensenként), ■ legalább minden ötödik használatot követően, • Sunol márkanéven szerbiai és bulgáriai származási helyről is kapható teljesen azonos csomagolású termék.

magyarországi gyártásért egy pont járt, a más országokban gyártott Sunoltól, Arótól és Suncétól nem vontunk le pontot.

KONYHAI TRÜKKÖK REPCÉVEL ÉS OLÍVÁVAL

A legjobb, ha a lehető legkevesebb zsiradékot használjuk. Válasszunk olyan ételeket és olyan elkészítési módokat, amelyek nem igényelnek sok zsiradékot, bő zsírban vagy olajban sütést. Hidegen sajtolt olajokat használjunk mindenhez, ami nem igényel magas hőmérsékletet. Főzésnél, párolásnál az ételeket utólag is ízesíthetjük értékes olajokkal. Az olívaolaj köztudottan egészséges, de legalább ennyire hasz-

nos anyagokhoz juthatunk a hidegen sajtolt napraforgóolajból, tökmagolajból, lenmagolajból és még sok egyéből. Sütéshez, fritőz használatához az állati zsiradékokat, a vaját, a kemény növényi zsírokat (kókusz, pálmazsír) és például az olívaolajat, a repceolajat vagy a mogyoróolajat javasolják a szakemberek, azaz a hús százalék alatti többszörösen telítetlen zsírsav tartalmú olajokat. A repce és az olívaolaj alkalmassabbak a magas hőmérsékleten való hevítésre, sütésre, mint a többszörösen telítetlen zsírsavakban gazdag napraforgóolaj. Sütéshez azonban ne az extra szűz változatot használjuk, mert abban magas hőmérsékleten könnyen égő növényi anyagok maradnak. Német nyelv-

területen a repce a vezető étolajfajta. De van, aki a mangalica-zsírra esküszik, sőt érdemes kipróbálni a liba- és kacsazsírt is, amelyek szobahőmérsékleten csaknem folyékonyak, mivel telített zsírsav-tartalmuk jóval kisebb, mint a disznózsír. Nem kell azonban lemondani a napraforgóolajról mint sütőolajról, mert nemesítéssel megszületett az egyszerűen telítetlen olajsavban gazdag HOSO napraforgó is (high oleic sunflower oil), amely sokkal jobban bírja a magas hőmérsékletet. Sütőolaj (Bratöl) itt-ott már nálunk is kapható, reméljük, nemsokára elkezdik nálunk is termesztani az alapanyagát. Az olajsütőben a 150-175 fok elegendő, 180 foknál soha ne süssünk magasabb hőmérsékleten, és az olajat 30 percnél tovább ne hevítsük. A túlhevítést elkerülhetjük, ha melegítés előtt pár csepp vizet adunk az olajhoz. Ha az olaj füstölni kezd, már ne használjuk fel, mert a zsírsavak szétesése megindult. A használt sütőzsiradék veszélyes hulladék, ne öntsük a lefolyóba, gyűjtsük otthon, és vigyük el egy hulladékudvarba. Kár, hogy erre egyik olaj csomagolásán sem hívták föl a figyelmet. ☹