

Pokochaj olej rzepakowy

„Pokochaj olej rzepakowy” to tytuł najnowszej, przewidzianej na 3 lata, kampanii Agencji Rynku Rolnego wspieranej środkami Unii Europejskiej. Poinformowano o tym na specjalnej konferencji prasowej 24 listopada br. Organizatorem kampanii jest Polskie Stowarzyszenie Producentów Oleju.

Celem tej kampanii jest uświadomienie konsumentom właściwości odżywczych i zdrowotnych oleju rzepakowego oraz jego znaczenia w codziennej diecie i profilaktyce zdrowotnej. Inspiracją do podjęcia tej kampanii były badania dotyczące postrzegania oleju rzepakowego na tle innych olejów roślinnych, przeprowadzone na reprezentatywnych próbach polskich i lotewskich konsumentów. Wynikało z nich, że olej rzepakowy, zwany oliwą północy, jest niedoceniany, a znajomość jego walorów odżywczych, doskonałego dla zdrowia człowieka składu i kulinarnych zalet jest bardzo powierzchowna i niepełna.

Kampania, która ma edukować społeczeństwo oraz promować olej rzepakowy, jest skierowana do wszystkich konsumentów, ale głównie do odpowiedzialnych za zakupy spożywcze w gospodarstwach domowych. Drugą docelową grupą są dietetycy, lekarze technolodzy żywności, eksperci żywienia, eksperci kulinarni i dziennikarze.

DLACZEGO WARTO go kochać?

Argumentów za tym, że szczególnie w Polsce powinniśmy pokochać olej rzepakowy, jest bardzo wiele. Pierwszym, pragmatycznym argumentem jest to, że ten właśnie olej u nas jest produkowany! Na dodatek uzyskujemy go coraz więcej z rosnących arealów upraw rzepaku (2 do 2,2 mln ha), a potencjał przetwórczy jest wystarczający do uzyskania jeszcze większej ilości oleju. Polska jest trzecim lub czwartym (w zależności od aury) producentem rzepaku w Europie – po Niemczech i Francji. A jak czegoś jest dużo i pochodzi z własnych upraw, to zazwyczaj jest relatywnie tanie i tak jest w przypadku oleju rzepakowego, który jest u nas najtańszym olejem roślinnym.

Należałoby zapytać, dlaczego trzeba ten olej specjalnie promować, czyżby niska cena nie była głównym atutem dla konsumentów? Niestety, zwłaszcza w latach sześćdziesiątych wręcz odradzano spożywanie oleju rzepakowego ze względu na wysoką zawartość kwasów erukowych, które mają – nie do końca potwierdzony – niekorzystny wpływ na pracę mięśnia sercowego. Od lat siedemdziesiątych opinie te diametralnie się zmieniły. Stało się tak dzięki wyhodowaniu najpierw w Kanadzie, a z czasem i w Polsce – dzięki prof. Krzymowskiemu



Konferencja prasowa kampanii

z Poznania – odmian rzepaku zwanych podwójnie ulepszonymi. Otrzymany z nich olej praktycznie nie zawiera kwasu erukowego (poniżej 1%). Odmiany te uzyskano bez stosowania metod inżynierii genetycznej, a więc uprawiany w Polsce rzepak nie ma nic wspólnego z GMO w przeciwieństwie do pochodzącej z innych krajów, bogatej w białko i tłuszcz soi (olej sojowy jest najpopularniejszy na świecie). Historię rzepaku i pochodzącego z niego oleju przypomniał prezes Polskiego Stowarzyszenia Producentów Oleju dr inż. Roman Rybacki.

KOCHAĆ GO TRZEBA

Kolejne, może mocniejsze, argumenty za tym, aby spożywać więcej oleju rzepakowego niż dotychczas, przedstawili członkowie wspierającej kampanię Rady Programowej, której przewodniczy prof. dr hab. inż. Krzysztof Krygier – kierownik Zakładu Tłuszczów i Koncentratów Spożywczych na Wydziale Nauk o Żywności SGGW. Oprócz tego wybitnego znawcy tłuszczów w konferencji udział wzięli

profesorowie: Wiktor Szostak z Instytutu Żywności i Żywienia, Jan Socha – kierownik Oddziału Gastroenterologii i Hepatologii z Centrum Zdrowia Dziecka oraz Artur Mamcarz – kierownik III Kliniki Chorób Wewnętrznych i Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Najdalej idące wnioski zawarł w swoim wystąpieniu prof. Wiktor Szostak. Uznał on, że wydłużenie życia statystycznego Polaka o 5 lat oraz obniżenie o 40% wskaźnika umieralności z powodu chorób naczyniowo-sercowych w latach 1990-2010 jest głównie spowodowane zdecydowanym zwiększeniem olejów roślinnych w naszej diecie. Dieta ta jest coraz bardziej podobna do śródziemnomorskiej, która uchodzi za najzdrowszą.

Największy specjalista w tym gronie od chorób dziecięcych, prof. Jan Socha, apelował, aby do diety dzieci od drugiego roku życia wprowadzać olej rzepakowy w miejsce tłuszczów zwierzęcych, a nie będą one narażone w przyszłości na choroby układu krążenia.

Tę tezę rozwinął prof. Artur Mamcarz. Udowadniał on, że jeżeli w diecie mamy zastosować najzdrowszy olej roślinny, to powinniśmy wybrać rzepakowy, gdyż stanowi on najbogatsze źródło kwasów tłuszczowych nienasyconych z rodziny omega-3, a jako kardiolog dodał, że działają one przeciwzakrzepowo i zmniejszają groźbę arytmii.

Najszerzej o prozdrowotnych cechach oleju rzepakowego mówił prof. Krzysztof Krygier. Wykazał on, że olej ten charakteryzuje najkorzystniejszy skład kwasów tłuszczowych, zawiera on ponadto 10 razy więcej kwasów omega-3 niż stosowany w wielu restauracjach olej z oliwek. Jest ponadto bogaty w inne cenne dla zdrowia składniki, m.in. witaminę E, sterole i beta-karoten.

Na łamach naszego miesięcznika informowaliśmy już o właściwościach oleju rzepakowego. W nr 7/2009 „Przemysłu Spożywczego” ukazał się artykuł autorstwa prof. Krzysztofa Krygiera pt. „Olej rzepakowy – jego wartość żywieniowa i użytkowa”. Na pewno wraz z rozwojem kampanii „Pokochaj olej rzepakowy” będziemy informować naszych czytelników o zaletach tego oleju. HP

