

Svētki bez olas?

Šonedēļ olām tiek pievērsta īpaša uzmanība – tās krāsojam, ripinām un ar tām pat kaujamies. Kaut taisnības labad jāpiebilst, ka bez tām faktiski neiztiekam arī katru mīļu dienu – tās ir salātos, maizē, pankūkās un pat karbonādē, jo divās trešdaļās ēstuvju katru gaļas gabalu naski apviļā olas un miltu masā. Mēs ar to esam saraduši un olas klātbūtni uztveram kā normālu un neuzmācīgu ikdienas maltīšu pavadoni. Bet kā ar to visu sadzīvo cilvēks, kas veselības, filozofiskās pārliecības vai vēl kādu iemeslu dēļ olu necieš ne acu galā? Mēs pētām, kā jūtas olu neēdēji, un noskaidrojam, ar ko viņi aizstāj tradicionālo Lieldienu sastāvdaļu.

D?iētas ārsti un uzturzinātnieki ir dažādos uzskatos par olas vērtību un daudzumu, kādos tās vajadzētu būt. Taču vienprātīgi viņi ir atziņā, ka ola visai reti kādā izraisa alerģijas – daudz biežāk problēmas sagādājot piens, rieksti un virkne citu pārtikas produktu. Piemēram, diētas ārste Lolita Neimane savā praksē, kad pareizi diētu un uzturu palīdzēts izvēlēties neskaitāmiem cilvēkiem, līdz šim tā arī nav saskārusies ne ar vienu cilvēku, kam ola sagādātu problēmas: "Ola ir joprojām salīdzinoši lēts, bet ļoti vērtīgs produkts, kura saprātīga lietošana uzturā cilvēkam nāk tikai par labu. Tā ir laba gan ceptā, gan mīksti vai cieti vārītā veidā, arī omletēs un ir ļoti bieži sastopama diētās. Ola ir bagāta ar minerālvielām, arī vitamīniem, un labprāt to iesaku klientiem, tāpat ēdu arī pati. Un, godīgi sakot, savā praksē vēl neesmu saskārusies ar cilvēku, kam olas radītu kādas veselības problēmas – izņēmums ir vien gadījumi, kad aktuāls ir holesterīna līmenis."

Viņai pilnībā piekrīt arī Rīgas Stradiņu universitātes Rehabilitācijas institūta uztura laboratorijas vadītājs, uzturzinātnieks Zigurds Zariņš, kas ar stingru pārliecību stāsta, ka bērni un jauni cilvēki olas var būt, cik tik vien lien iekšā, bet uzmanīgākam cilvēkam jāklūst, sasniedzot 35 gadu vecumu. "Jauns organisms labi tiek galā ar holesterīnu, kas ļoti lielā mērā koncentrēts olas dzeltenumā, bet vispār nav atrodams baltumā, bet pieaugot cilvēkam jāklūst uzmanīgākam. Ir jau veikti visādi pētījumi un arī tagad tiek stāstīts, ka patiesībā olā vērtīgo vielu ir daudz vairāk nekā kaitīgo, tāpēc tā droši ēdama rītā, pusdienās un vakarā, taču tam lāgā nepiekrītu. Un stingri pieturos pie savas pārliecības, ka vīriešiem pēc 35 gadu vecuma, bet sievietēm pēc 45 gadu vecuma, kad holesterīna līmenis kļūst patiesi aktuāls, vairāk par vienu olu nedēļā nevajag būt. Arī pats pie tā pieturos un, šķiet, pēdējo reizi olu ēdu pirms pāris mēnešiem. Taču holesterīns ir vienīgais drauds, ko saskatu olā. Bet olu izraisītas alerģijas es esmu redzējis ļoti, ļoti reti, un faktiski tas nav alerģēns produkts," stāsta uzturzinātnieks, kas labprāt atklāj vielas, kas olā ir īpaši vērtīgas. To skaitā svarīgākās ir olbaltumvielas, minerāli un dažādi vitamīni – A, B, E, vērtīgās omega 3 taukskābes un citas.

Bez X vielas

Zigurds Zariņš ir pārliecināts, ka cilvēkiem vajadzētu ievērot olu ēšanas limitu atbilstoši vecumam, jo olas dzeltenumā holesterīna koncentrācija esot milzīga, kamēr tā daudzums sviestā drīzāk raksturojams ar vārdu liels, bet vistas gaļā – vidējs. Tiesa, arī viņš atzīst, ka viena kārtīga olu izēšanās Lieldienās nekādu lielo skādi neradīs. "Pat ja jūs rīt apēdīsiet piecas vai desmit olas, nekāda ļaunuma nebūs – tikai smaga sajūta pārāk pieēstajā vēderā un apziņa, ka esat organismam uzlicis nevajadzīgi lielu slodzi. Bet tas vairāk pārmetums negausīgajam ēdājam, nevis olai," uzskata uzturzinātnieks. Bet, ja kādam patiesi veselības problēmas – tās pašas jau pieminētās alerģijas – olu neļauj būt vispār, viņš neredz iemeslu pārāk bēdāties: "Alerģija un ierobežota iespēja izvēlēties kārotos produktus var būt nepatīkama, taču, lai arī olas ir ļoti vērtīgs pārtikas produkts, tas nav neaizstājams. Tajā nav kādas vielas X, kas nebūtu atrodama kaut kur citur, kā dēļ cilvēkam pastāvētu risks pazaudēt vērtīgas uzturvielas. Vērtīgās olbaltumvielas, kas īpaši koncentrētas olas baltumā, cilvēks var uzņemt, ēdot biezpienu, sieru, gaļu un zivis. Jo īpaši ieteicamas būtu treknās jūras zivis, no kurām pie mums populārākās ir lasis, skumbrija un siļķe."

Z. Zariņš uzsver arī to, ka vienmēr labākas būs laukos augušas vistas olas, nevis no putnu fabrikas nākušās. "Var jau šķist dīvains stāsts par laimīgās un nelaimīgās vistas olu, taču arī zinātniski ir pierādīts, ka vienas lauku vecmāmiņas vistas olā ir vidēji trīsreiz vairāk vērtīgo vielu nekā putnu fabrikā ražotajās. Protams, arī putnu fabrikas gādā par to, lai vistām būtu pilnvērtīga barība un atbilstoši dzīves apstākļi, taču lauku gaiss un

iespēja pašai izkaņņāt savu tārpu no zemes vistu dara laimīgu, bet laimīgam putnam arī olas ir laimīgākas un vērtīgākas," stāsta uzturzinātnieks.

Diētas ārste L. Neimane piebilst, ka olas vērtīgums strauji var zūst, šo labo produktu ēdot komplektā ar ne tik labām lietām – majonēzi, lielu daudzumu sāls, arī olas cepšana eļļā to neuzlabos. Ja to ievēro, olu ēšana ir atbalstāma, bet, ja tā vēl saistīta ar jautrām izdarībām – olu kariem, olu ripināšanu un citām aktivitātēm, kādas šonedēļ paredz Lieldienas, ēšana sagādās pavisam īstu prieku.

Ja nevaru ēst, labāk nesvinu

Citādās domās par sajūtām, ko sagādā Lieldienas un tām, pēc daudzu uzskatiem, patvaļīgi, bez izpratnes piekabinātais atribūts ola, ir olu neēdēji, kam šie svētki varot būt ja ne murgs, tad sagādāto emociju ziņā kaut kas tam pietuvināts. Viņu vidū ir arī rīdziniece Ieva, kas spiestā kārtā olas neēd jau 12 gadu: "Man garšo olas, un man gribas tās ēst, taču alerģijas dēļ es to nedrīkstu. Tāpēc arī Lieldienas, kad vismaz pie mums centrālais svētku atribūts ir tieši olas, man nav patīkamas un no svinēšanas cenšos izvairīties. Ja nu galīgi tas nav iespējams, protams, sēžos pie galda, kas nokrāmēts ar olām, un skatos, kā citi priecājas, taču noteikti nevar sacīt, ka justos labi un iederīgi. Vēl jo vairāk, ja gadās kaut kādi gudrinieki, kas par ļoti asprātīgu lietu uzskata olu piedāvāšanu man vai vēl trakāk – mēģinājumus to man iemānīt. Nez kādēļ daudziem joprojām šķiet, ka, apgalvojot, ka man pret olām ir alerģija, es tikai cimperlējos. Tas tiešām ir nogurdinoši un kaitinoši, tāpēc maksimāli cenšos no šiem svētkiem izvairīties, tāpat kā izvairos no olām ikdienā."

Ieva stāsta, ka alerģija viņai izpaužas ar dermatoloģiskām problēmām – parādās ekzēma, izsitumi un ādas iekaisumi. Nopietnu uzmanību viņa tam pievērsusi 18 gadu vecumā, kad arī atklāts, kurš produkts Ievai izsauc alerģisku reakciju. "Protams, bērnībā ēdu daudz ko, arī olas, un man tās garšoja. Kad sāku meklēt alerģijas izraisītāju, biju ļoti nepatīkami pārsteigta, kad atklājās, ka vainīgais ir ola. Šobrīd ar to esmu samierinājiesies, tāpat kā esmu iemācījiesies savu ēdienkarti veidot tā, lai no olas izvairītos, taču reizēm olu tik ļoti sagribas, ka ārprāts. Tagad tā ir mana ikdiena, un ir grūti pateikt, vai mainītu šo alerģiju pret kādu citu alerģiju, piemēram, pret riekstiem – tas jebkurā gadījumā ierobežo. Taču ceru, ka mans bērns alerģiju nepārmantos, kaut jāatzīst, ka mūsdienās alerģijas kļūst aizvien izplatītāka problēma," atzīst Ieva. Viņas organisms nepanes ne tikai tīru olu ceptā vai vārītā veidā, bet arī tās klātbūtni mīklās, salātos, karbonādēs vai citos ēdienos. "Protams, mājās varu paēst bez raizēm, bet kafejnīcās, restorānos vai citos sabiedriskās ēdināšanas uzņēmumos gadās visādi. Piemēram, gadās, kad ēdienkartē, kur atšifrēts, no kā ēdiens sastāv, ir uzskaitīti visi iespējamie produkti, bet par olu piemirsts, kaut reāli tā ēdienā ir. Šie ir nepatīkamākie brīži, tāpat kā nepatīkami ir sajūst oficianta smīkņāšanu vai citādi paustu personisko uzskatu par manu olu neēšanu," atzīst Ieva. Viņa neslēpj, ka nedrīkstēšana ēst olas, kas patiesībā viņai ļoti garšo, arī lielā mērā veidojusi attieksmi pret Lieldienām, kad viņa olu pat nemēģina ar ko aizstāt: "Nu kā tu Lieldienās aizstāsi olu? Burkānu taču tu nekrāsosi! Tāpēc, lai sev aiztaupītu kaut kādas nepatīkamas emocijas un iekšējo cīņu par to, ko gribas ēst, bet nedrīkst, daudz labprātāk Lieldienas vienkārši ignorēju. Mani neinteresē arī šokolādes zaķi vai olas."

Sajūt pat noslēptu salātos

Savukārt Neatkarīgās Rīta Avīzes žurnālists Sandris Vanzovičs neslēpj savu nepatiku pret olas baltumu, kuru viņš sajūtot pat tad, ja tas noslēpts salātos: "Man nav alerģijas un nav citu taustāmu iemeslu, kā dēļ nedrīkstētu ēst olas baltumu, taču man tas patiesi ir pretīgs. Neesmu pārliccināts, bet, iespējams, tas saistīts ar kādu bērnības traumu... Ir kaut kādas atmiņas par to, kā, mazs būdams, pamatīgi aizrijos ar olas baltumu, pēc kā, iespējams, ieslēdzās tas klikšķis, kas joprojām nepāriet. Man patiesi ir pamatīgi izteikts riebums pret olas baltumu, un goda vārds – es to saozu, sajūtu ar mugurkaula smadzenēm, pat ja ēdienam klāt pielikts tikai nedaudz baltuma. Tas attiecas ne tikai uz rasolveidīgajiem salātiem, bet arī karbonādēm, kuras vai nu vispār cenšos neizvēlēties, vai reizēs, kad cita nekā nav, tomēr nopērku, bet tad arī cītīgi kasu nost visu to olu, kurā gaļas gabals sapačkāts. Tiesa, pankūkās gan ar to varu samierināties." Pārsteidzošā kārtā Sandris atzīst, ka, neraugoties uz izteikto riebumu pret olas baltumu, dzeltenums viņam garšojot un nekādas nepatīkamas emocijas neizraisa. "Olas dzeltenumu varu ēst bez problēmām un dažkārt to arī izvēlos. Tad izķeksēju dzeltenumu ārā, bet baltumu vai nu mēģinu atdot kādam citam, pret olām atsaucīgākam cilvēkam, vai arī uzreiz izsviežu ārā," savus ēšanas paradumus apraksta žurnālists.

Viņš gan arī uzsver, ka nav nekāds lielais tautisko tradīciju piekopējs, tāpēc arī Lieldienas, kad visapkārt ir tik daudz olu, viņam īpašas problēmas nerada. "Principā pats ar visām tām olu izdarībām neaizraujos, bet, ja sanāk nonākt kompānijā, kur cilvēki tam kārtīgi pievērsušies, mierīgi līdzdarbojos. Katrā ziņā vienai vārītai olai noņemt baltumu ir daudz vienkāršāk nekā zīlēt, kur tas ir ielikts pa kluso, kā tas ir vairumā ēdnīcu," spriež Sandris, piebilstot, ka nepatika pret olas baltumu viņam nekad neesot likusi meklēt kādu alternatīvu Lieldienu simbolu.

Gribu lauku olas!

Domas par olas ēšanu vai neēšanu gan Lieldienās, gan citās dienās dalās veģetāriešiem. Piemēram, modes māksliniece Šeila atzīst, ka, pateicoties savai 17 gadu vecajai meitai, pēdējā laikā tik ļoti sākusi skatīties, ko ēd, ka šobrīd spiesta pārtikt no plikiem rīsiem, un dzīve viņai galīgi vairs nešķiet garšīga. "Esmu veģetāriete un jau gadiem neēdu gaļu – man vienkārši nav pieņemams ēst kaut ko, kas varēja arī dzīvot, bet manis dēļ tika nogalināts. Godīgi – man sāp sirds, domājot par tiem nabaga lopiņiem, un es vienkārši nevaru ieēst gaļu. Olas gan man garšo, bet tagad tās veikalā vienkārši nevaru nopirkt, tāpat kā nevaru nopirkt krējumu, un pēdējās nedēļās esmu spiesta pārtikt no plikiem rīsiem – vismaz, tos audzējot un apstrādājot, neviena dzīva būtne nav cietusi, un tiem nav klāt arī nekādu konservantu," nopūšoties stāsta Šeila, kas par esošo situāciju nemaz nejūtas laimīga.

"Kad veikalā atveru vaļā olu iepakojumu un pamanu kaut kādas ciešanu pēdas – kādu olai pielipušu spalviņu, asins traipu vai vēl kaut ko, kas atgādina tās ceļu, man pa īstam iesāpjas sirds. Iedomājos, kā tās visticamāk ir mocītas šaurajos būros un tiek turētas tikai kā olu ražošanas mašīnas, es nespēju nesajust ciešanu piegaršu. Zinu, ka daudziem izklausos pilnīgi traka, bet nu nevaru es sevī to iedabūt iekšā. Bet domāju, ka īstas lauku olas, ko dējusi ar dzīvi apmierināta vista, kas var izskrieties pa lauku un kārpīties, meklējot tārpus, man varētu būt alternatīva – tikai kā lai pie tās olas tiek?! Nav man laika pa veikaliem skraidīt un īstās olas meklēt, ceru, ka līdz Lieldienām būšu sameklējusi kādu veikalu, kur varu nopirkt īstas olas," emocionāli stāsta Šeila. Tūdaļ viņa turpina ar stāstu par krējumu, kas nu arī vairs neesot veikalā nopērkams: "Ņem, kuru burciņu gribi, visur ieraudzīsi, ka tam klāt pievienots želatīns – to taču gatavo no beigtiem dzīvniekiem! No lopiņu kauliem, cīpslām, gļotām... Nu pilnīgas šausmas! Un līdzīgas briesmas es redzu katrā veikala plauktā, tā nu esmu nonākusi tiktāl, ka ēdu plikus rīsus!" Bet, atgriežoties pie Lieldienām un olām, Šeila atzīst, ka to krāsošana viņai ļoti patīkot. "Ir tik interesanti skatīties, kas tev tur beigās ar tām mizām, zariņiem, diegiem un citādiem niekiem būs sanācis. Ceru, ka līdzīgi kā citos gados arī šogad kopā ar meitu krāsosim olas. Līdz tam gan jāsameklē vieta, kur tās labās olas nopirkt."

Prieks bērnam

Olu krāsošanu, ripināšanu un olu kaujas Lieldienās akceptē arī citi cilvēkus, kurus uzrunājām kā veģetāriešus un potenciālus olu neēdējus, jo šobrīd lielākoties tie, kuri atsakās no gaļas, dzīvnieku izcelsmes produktus – pienu, olas un tamlīdzīgi – nenoraida.

Aktrise Santa Didžus atzīst, ka viņas ģimenē gaļa netiek ēsta jau vairākus gadus, savukārt olas laiku pa laikam tiek lietotas. "Ir jau tā doma, ka ola potenciāli ir topošs cālis, ko cilvēks vienkārši apēd, taču pilnībā no olām neesam atteikušies. Un, protams, arī Lieldienās krāsosim olas, kausimies ar tām... Tas ir prieks bērniem un arī pašiem. Turklāt olas ir tik ļoti saaugušas ar Lieldienu svinēšanu, ka būtu grūti un, šķiet, arī lieki tās aizstāt ar kādu citu produktu – tas nav vajadzīgs," pārliecināta ir aktrise. Līdzīgās domās ir arī teātra režisore Māra Ķimele, kas iekšējās pārliecības dēļ jau gadiem neēd gaļu, bet laiku pa laikam apēd kādu zivi un arī olas: "Man patīk krāsot olas. Visi šie rituāli ir īsts prieks bērniem, turklāt ar olu krāsošanu mēs sveicam pavasara atnākšanu, it kā simboliski parādām, ka tumšais, grūtais ziemas periods ir pārvarēts un nu sāksies krāsainākas dienas."

Savukārt komponists un mūziķis Juris Kulakovs, kas arī nu jau vairāku gadu garumā no savas ēdienkartes ir izslēdzis gaļu, bet olas ēd vien retu reizi, atzīst, ka nekad nav bijis nekāds lielais Lieldienu svinētājs, tāpēc arī olu krāsošana vai nekrāsošana un īpaši masveidīga ēšana viņu ietekmē nosacīti. "No filozofiskā viedokļa ola ir dzīvības un sākuma simbols, tas ir auglības simbols, un ir saprotams, kādēļ tauta olu ielikusi par galveno simbolu Lieldienās. Taču no veģetārā viedokļa olas ēšana patiesībā ir piedalīšanās cāļa embrija abortā, un, tā

domājot, zūd vēlēšanās to ēst. Taču šobrīd es neesmu tik stingrs veģetāriets, lai kādam pārņemtu olu ēšanu, un arī pats neizslēdzu iespēju, ka Lieldienās kādu olu apēdīšu," saka J. Kulakovs. Prātojot par to, kāds produkts varētu kalpot par Lieldienu simbolu tiem cilvēkiem, kas olas neēd, nosauc bērzu sulas – tās ir tīras, veselīgas, un, tās iegūstot, neviens netiek nogalināts. Tiesa, bērzu sulai, lai cik veselīga tā arī būtu, tikt līdz simbola statusam būtu visai sarežģīti, vēl jo vairāk, ja cilvēku prātos šo vietu tik ļoti stabili aizņēmusi ola. Vienlaikus gan viņš piebilst, ka Lieldienas tomēr ir reliģiski svētki – Kristus augšāmcelšanās – un faktiski šiem notikumiem ar olām nav nekāda sakara.

Negribu piedalīties vistu abortos

Kategorisks savos uzskatos ir European Hit Radio dibinātājs un vadītājs Uģis Polis, kurš ir pilnīgs veģetāriets, kas neēd ne gaļu, ne zivis, ne arī olas, bet Lieldienas vērtē vien kā papildu brīvdienas: "Ja es padomāju, ka ola ir vistas embrijs, bet, to ēdot, es faktiski piedalos vistas aborta procesā, man zūd jebkāda vēlēšanās šo domu attīstīt. Tā arī ir mana atbilde uz jautājumu, vai man Lieldienās nepietrūkst olu. Turklāt Lieldienas ir nozīmīgs reliģisks notikums un tam ar olām nav nekāda sakara, bet manā dzīvē tās ir tikai papildu brīvdienas, kas nekādā veidā neietekmē manu ikdienu, manus ēšanas paradumus un uzskatus."

Uģis Polis nenoliedz apgalvojumus, ka olās ir daudz vērtīgu uzturvielu, taču viņš ir pārliecināts, ka ar pārtiku cilvēks uzņem ne vien fizisko barību, bet arī psihisko informāciju: "Es pilnībā piekrištu uzskatam, ka tu esi tas, ko tu ēd. Katrai barībai ir sava psihiskā, emocionālā informācija, ko cilvēks uzņem. Man nav vajadzīgs uzņemt sevī vardarbīgi iegūtas pārtikas informāciju par agresiju, sāpēm, ciešanām... Un jūs varat man stāstīt, cik ilgi vēlaties, ka mūsdienās lopiņi tiek nogalināti humāni, es to nespēju pieņemt. Neuzspiežu savu viedokli citiem un nevienam no rokām gaļas gabalu nerauju – ja reiz cilvēkam ir nepieciešama agresija, viņš to gaļu ēdīs, bet man to nevajag."

Viņš arī pārliecināti piebilst, ka sev apkārt var redzēt, ka cilvēki, kas ēd gaļu, patiesi ir agresīvāki, kareivīgāki, kamēr zaļās pārtikas cienītāji – miermīlīgāki. "Visas šīs lietas zināja arī cilvēki senatnē. Ne velti agrākajās kultūrās kareivjiem gandrīz vai spieda ēst gaļu, lai līdz ar barību viņi sevī uzņemtu agresiju. Taču tāpat kā patiesība ir enerģijas nezūdamības likums – nekas nerodas no nekā un nekas nekur nepazūd, patiesība ir arī likums, ka par visu tev ir jāmaksā. Tas attiecas arī uz pārtikas izvēli, un arī tā ir patiesība, ko agrāk cilvēks zināja. Ne velti pirms nokaušanas cilvēks lopiņam ausī iečukstēja: "Tagad es ēdu tevi, rīt tu ēdīsi mani." Ar savu veselību, enerģiju, spēku, izdošanos vai neizdošanos mēs maksājam par to, ko darām un ko ēdam. To visu izvērtējot, es nūdien neredzu iemeslu ēst vardarbīgi mirušas dzīvās radības," savu nostāju pamato U. Polis. Šo uzskatu dēļ viņš ļoti labi iztiekot bez olām gan Lieldienās, gan arī visās citās dienās. Bet tos, kas šonedēļ sadomājuši vārīt 50 olas, kuras visticamāk tāpat nevienam nebūs pa spēkam apēst, attiecīgi tās kļūs vecas un vienkārši tiks izsviestas atkritumu kaudzēs, kur jau tāpat nonāk nevēlamīgi daudz pārtikas (arī tās, kas teorētiski vēl varēja ganīties dzīvā veidā), U. Polis aicina vien padomāt par to, cik daudz pārtikas patiešām nepieciešams: "Savus uzskatus neuzspiežu un sagaidu, ka citi man neuzspiedīs savējos, bet dzīvot ar prātu ir vērtīgi."

Priecīgus svētkus!

No kā sastāv ola?

- Izdēta apauglota ola sastāv no dzeltenuma, ko aptver plāns dzeltenuma apvalks.
- Uz dzeltenuma ir redzams dīglā disks, kas izveidojies, daloties (drostalojoties) apauglotās olšūnas kodolam.
- Dzeltenumu apņem biezs olbaltuma apvalks, ko klāj divi zemčaumalas apvalki, starp kuriem olas resnākajā galā izveidojas gaisa kamera.
- No ārpuses olu sedz blīva čaumala.

- Iekšējo zemčaumas apvalku un dzeltenumu saista blīvas, savītas olbaltuma saites, kas ļauj dzeltenumam brīvi grozīties, lai dīgļa disks vienmēr būtu pavērsts uz augšu.

Būtiskākie olā rodamie labumi

- A vitamīns piedalās dažādos organisma vielmaiņas procesos. Tā galvenā funkcija ir nodrošināt redzi, ādas un gļotādas funkcijas, sekmē organisma augšanu. A vitamīns bagātīgi atrodams olas dzeltenumā, kā arī aknās, piena produktos, zivju eļļā, dažādos augļos un dārzeņos.

- B grupas vitamīni iedarbojas uz nervu sistēmu, augšanas norisēm, ogļhidrātu, tauku un olbaltumvielu maiņu. Vēl bez olām tie sastopami graudos un graudaugu produktos, pākšaugos, gaļā, raugā.

- E vitamīna darbība saistīta ar tauku vielu maiņas procesiem. Ja uzturā trūkst šā vitamīna, tauku sašķelšanās nenotiek normāli – rodas indīgas vielas, kas saindē organismu. Arī šis vitamīns ir atrodams olas dzeltenumā, kā arī augu eļļās, zemesriekstos, pākšaugos, lapu salātos, paprikā.

- Pantotēnskābe ietilpst kofermenta CoA sastāvā, kas piedalās taukskābju, olbaltumvielu un citu savienojumu sintēzē. Vēl bez olām sastopams kāpostos, zaļumos, aknās, raugā, gaļā, zivīs, pākšaugos, piena produktos.

- Nikotīnskābe piedalās oksidēšanās procesos organismā, nepieciešama normālai nervu sistēmas funkcionēšanai un ādai. Sastopama olās, kā arī kliņģās, raugā, aknās, liesā gaļā, zivīs, griķos, pākšaugos, graudu produktos, riekstos.

Krāsainās olas – ziema ir pārvarēta

Teātra režisore Māra ĶIMELE:

"Iekšējās pārliecības dēļ jau gadiem neēdu gaļu, bet laiku pa laikam apēdu kādu zivi un arī olas. Man patīk krāsot olas. Visi šie rituāli ir īsts prieks bērniem, turklāt ar olu krāsošanu mēs sveicam pavasara atnākšanu, it kā simboliski parādām, ka tumšais, grūtais ziemas periods ir pārvarēts un nu sāksies krāsainākas dienas. Ola gadsimtiem ilgi bijis auglības, visa dzīvā un sākuma simbols. Esam to pieņēmuši, un tam ir arī loģisks pamatojums, tāpēc neuzskatu, ka pat visrūdītākajam olu neēdējam būtu izredzes Liendienās ieviest kādu citu simbolu. Man Liendienas ir tieši dabas mošanās un pavasara atnākšanas svētki, nevis reliģisks notikums, tāpēc labprāt īstenoju ar to saistītās tradīcijas un, protams – arī krāsoju un ēdu olas... Tiesa, saprātīgos, nevis nevēlamā veidā, lielos daudzumos."

Tālu no tradīciju piekropšanas

European Hit Radio dibinātājs un vadītājs Uģis POLIS:

"Es neredzu ne vismazāko iemeslu ēst olu laikā, kad visas nepieciešamās barības vielas, vitamīni un minerāli ir pieejami, arī nevienu nenogalinot. Tāpat kā man nav vajadzīgs ar pārtiku uzņemt nogalināta dzīvnieka psihisko informāciju un enerģiju, man nav vajadzīgs sevī krāt arī datus par nogalinātiem cāļu embrijiem. Ir taču valstis, kur atklāts, ka uzturvielām ārkārtīgi bagāta ir sievietes placenta, kas tiek arī pakota konservos un pārdota, taču man metas nelabi no domas vien, ka ko tādu ēstu, un ar olu ir līdzīgi."

Esmu tālu no Lieldienu tradīciju piekropšanas, un man šķiet dumji, ka daudzi cilvēki nododas lietām, kuras neizprot. To var sacīt arī par Liendienām, kad daudzi vāra ntos desmitus olu, krāso un ar tām kaujas, bet kāpēc to dara – nezina. Man tas nav vajadzīgs, tāpēc šo dienu uztveru vienkārši kā papildu brīvdienu, ko var pavadīt ar ģimeni, atpūsties un darīt kaut ko, par ko tev ir saprašana un tu saskati jēgu."

Klausu organismam, nevis kalendāram

Kamaniņu braucējs Mārtiņš RUBENIS:

"Neesmu sevi pasludinājis par veģetārieti, kas dziļi filozofisku un ētisku apsvērumu dēļ neēstu virkni pārtikas produktu. Taču gaļu patiesi neēdu jau ilgu laiku, tāpat kā maz uzturā lietoju olas. Kāpēc? Tāpēc, ka man vienkārši negribas ne tās gaļas, ne smaguma sajūtu, kas rodas vēderā. Uzskatu, ka cilvēkam ir jāēd tās lietas, ko viņa organisms prasa – ja man kādudien tā būs gaļa, es to ēdīšu, taču svētdien, tikai tāpēc, ka ir Lieldienas, olu kaudzes nevārīšu. Klausīšu sev un savam organismam, nevis datumiem, kas rakstīti kalendārā, un paražām, kas sarakstītas senos laikos."

Lauku olas nav daudz cietušas

Modes māksliniece Šeila:

"Olas gan man garšo, bet tagad tās veikalā vienkārši nevaru nopirkt. Kad veikalā atveru vaļā olu iepakojumu un pamanu kaut kādas ciešanu pēdas, man pa īstam iesāpas sirds. Nespēju nesajust ciešanu piegaršu. Taču man šķiet, ka īstas lauku olas, ko dējusi ar dzīvi apmierināta vista, kas var izskrieties pa lauku un kārpīties, meklējot tārpus, man varētu būt alternatīva – tikai man galīgi nav laika, lai skraidītu pa veikaliem, šādas lauku olas meklējot. Gribas gan ticēt, ka līdz Lieldienām būšu sameklējusi kādu veikalu, kur varu nopirkt īstās olas."

Par un ap olu

- Ola ir topošās, jaunās dzīvības, auglības, arī saules simbols.
- Latvieši ticēja, ka, veicot ar olām Lieldienu izdarības, dzīvības spēks, kas tām piemīt, pāriet uz cilvēkiem un dzīvniekiem.
- Balstoties uz olas formu un struktūru, cilvēks ir veidojis daudzus arhitektūras veidojumus (griestu kupoli, piem., Panteons Romā (27. g. p.m.ē.) un Hāgu Sofijas baznīca Stambulā (537. g. m.ē.)).
- Olas čaumala ir trausla, tomēr tā var izturēt lielu spiediena spēku. Ir praktiski neiespējams saspiest olu savās rokās, to turot galos.
- Olas čaumas veidošanās ir pasaulē straujākā dabiskā mineralizācija.
- Vidēji viena vistas ola sver no 63 līdz 65 gramiem, vieglākās – 35 gramus, smagākās līdz 80 gramiem.
- Olas garums vidēji ir ap sešiem centimetriem.
- Pasaulē mazāko olu dējēji ir kolibri, taču tās pārtikā nelieto. Pasaulē lielākās olas dēj strausi – tās tiek izmantotas arī pārtikā.
- No Latvijas putnu mazajām olām ēdamas ir paipalu olas.
- Dējējvistas rūpnieciskajās olu ražotnēs dzīvo apmēram 80 nedēļas jeb 560 dienas un olas sāk dēt pēc 20. nedēļas jeb pēc vairāk nekā četriem mēnešiem.
- Laukos piemājas saimniecībās vistas dzīvo un dēj krietni ilgāk.
- Jo jaunāka ir vista, jo vairāk olu tā dēj. Toties, jo vecāka ir vista, jo lielākas ir tās izdētās olas.

- Viena vista nevar izdēt vairāk par vienu olu dienā. Vistai ir aptuveni 85 procentu dējība, līdz ar to gadā – aptuveni 310–315 olu.
- Vistu olas ir baltas un brūnas dažādos toņos. Tās dēj atšķirīgas šķirnes vistas. Brūnās un tumšspalvainās vistas dēj brūnas olas, bet baltās un melnās vistas dēj baltas olas.
- Pēc izturības nav būtiskas atšķirības starp brūnajām un baltajām olām, un Lieldienu kaujās ar abu krāsu olām var spēkoties vienlīdzīgi.
- Katrā olā ir gaisa burbulis. Jo ola ir vecāka, jo tas ir lielāks. Ieliekot svaigu olu traukā ar ūdeni, tā nogulsies dibenā, jo tā ir smagāka par tāda paša tilpuma ūdeni. 7–14 dienas veca ola nostājas nedaudz slīpi – ar strupo galu nedaudz uz augšu. Ja ola stāv vertikāli ar spico galu lejā, tad ola ir vismaz 3 nedēļas veca. Ja ola ir īpaši veca, tad tā peld.