

# Přírodní oleje - vybírejte účelně

Vloženo: 05.03.2016 Autor: Katka

*Vyznat se v olejích není snadné, přesto, když si vyberete ten správný, bude Váš pokrm dokonalý a ještě prospějete svému zdraví. Tyto oleje se hodí nejen do studené kuchyně, ale v závislosti na druhu na nich můžete smažit, péct i vařit. Nehledě na to, že si z nich můžete připravovat také různé pleťové masky či peelingy. Pojďme si teď některé druhy olejů představit.*

## Olivový olej



Oblíbený a hojně rozšířený olej, který má svou charakteristickou chuť, zejména extra panenský, který se většinou lisuje za studena z čerstvých oliv ještě před jejich úplným dozráním. Používá se na přípravu čerstvých zeleninových a těstovinových salátů, omáček, pomazánek, ale také jako jedna z možných ingrediencí při pečení chleba. Je znám svými pozitivními účinky na cholesterol a jeho hladinu v krvi.

## Arašídový olej

Má specifickou a velmi lahodnou chuť, která dokáže báječně ochutit nejen saláty, ale třeba těsto na palačinky, pokud je totiž na arašídovém oleji usmažíte, získají vynikající chuť, jež byste na běžném stolním oleji nedosáhli. Stejně jako olivový olej, dokáže ovlivňovat hladinu cholesterolu v těle.

## Kokosový olej



V poslední době se můžete o tomto oleji dočíst na řadě serverů i v různých časopisech, neboť jeho účinky jsou prvotřídní a pomáhá nejen v kuchyni, ale zejména v kosmetice či v péči o vlasy. Kokosový olej je přímo nadupaný zinkem, vitaminy A, D a E, ale je také bohatý na selen a nenasycené mastné kyseliny. Mezi další vlastnosti, kterými se může pyšnit, vedle péče o pleť a v podstatě celé tělo, je schopnost snížit pocit hladu. Co se kulinářských výtvorů týká, používá se hlavně při přípravě thajských pokrmů, ale také na smažení a pečení.

### **Dýňový olej**

Ten sice není moc známý, přesto je vynikající, neboť má příchut jako oříšky. Největší využití najde ve studené kuchyni, jako součást pomazánek z tvarohu, do salátů, na uzené maso a sýry.

### **Avokádový olej**



Typická je pro něj medová konzistence a jemná chuť oříšků. Avokádový olej je plný antioxidantů, vitaminů a nenasycených mastných kyselin. Díky sitosterolům má blahodárné účinky na cévy,

cholesterol a také snižování krevního tlaku. Vhodný je nejen pro studenou, ale také pro teplou kuchyni, zejména pokud připravujete třeba ryby, restovanou zeleninu či světlé maso. Pokud ho navíc zkombinujete s rozmarýnem, bazalkou, šťávou z citronu nebo s chilli, pak budou Vaše chuťové pohárky zpívat serenádu.

Dalšími oleji jsou **například hroznový**, který je výborný, pokud chystáte zeleninové dresinky, šťávy nebo jogurty. Má silnou aromatickou chuť. **Lněný olej chutná jako ořechy** a má pozitivní účinky na naše zažívání. Skvělý je na rýži či v tvarohové pomazánce.

Zdroj obrázků: pixabay.com