

# Druhy rostlinných olejů

Vloženo: 27.04.2015

Na trhu je mnoho druhů známých nebo méně známých olejů. Tímto bychom Vám chtěli pomoci, abyste si udělali přehled v nich.



U každého z olejů uvádíme údaj o stupni zakouření, což je teplota při které se začíná již olej přepalovat. Pojem rafinace znamená, že byl olej během zpracování vystaven vysokým teplotám a jeho výživová hodnota je nižší než je tomu u nerafinovaného oleje (za studena lisovaného).

**Rafinované oleje** při nákupu poznáte tak, že jsou čiré a nekalí se, nemají žádnou specifickou chuť a vůni, jsou řidší a vzhledem k jejich tepelnému zpracování se nakazí. Na pultech obchodu je většinou uvidíme v průsvitných, plastových obalech.

**Nerafinované za studena lisované oleje** musíme chránit přes světlem, aby se nezkazily a neztratily své výživové hodnoty, proto se prodávají v neprůsvitných nebo jen částečně průsvitných, zatmavených, skleněných, keramických nebo plastových obalech

**Řepkový olej - stupeň zakouření 204°C (nerafinovaný) - 246°C (rafinovaný)**

je získávám ze semen rostliny řepky olejné. Získává se buď lisováním zastudena nebo tepelných zahříváním. Lisováním zastudena se získává nejkvalitnější olej.

Získaný surový řepkový olej se používá při výrobě mnoha potravin, kterými jsou například majonézy, tatarské omáčky a rostlinné tuky. Vhodný je pro smažení, ale i do salátů či nálevů.

Mimo potravinářství se používá kvůli svým dobrým vlastnostem i jako přísada do nafty.

Řepkový olej obsahuje velmi málo nasycených mastných kyselin. Obsahuje naopak velké množství mononenasycených i esenciálních mastných kyselin omega 6 a omega 3. Tyto omega 6 a omega 3 esenciální kyseliny jsou velmi důležité pro naše zdraví. Řepkový olej obsahuje téměř ideální poměr 4:1.

Podle posledních výzkumů se ukazují, že pro naše srdce a kardiovaskulární systém je řepkový olej stejně prospěšný jako král mezi oleji - olej olivový. V některých parametrech ho dokonce předčí.

### **Slunečnicový olej - stupeň zakouření 110°C**

obsahuje především kyselinu linolovou, dále pak kyselinu olejovou, stearovou a palmitovou.

Vyrábí se několik typů slunečnicového oleje lišícím se např.:

\*vysokým obsahem kyseliny linolové - obsahuje nejméně 69% kyseliny linolové

\*s vysokým obsahem kyseliny olejové - obsahuje nejméně 82% kyseliny olejové

\*se středním obsahem kyseliny olejové.

Slunečnicový olej obsahuje také tokoferoly. Lecitin, vosky a karotenoidy. Slunečnicový olej má vysoký obsah vitamínu E a má nevýraznou chuť a vzhled.

Obsahuje kombinaci mononenasycených a polynenasycených tuků s nízkým obsahem nasycených tuků. Slunečnicový olej se používá na smažení, fritování, do zálivek, salátů a majonéz.

Používá se i v kosmetice- druh s vysokým obsahem kyseliny olejové pro vyšší trvanlivost produktů



### **Olivový olej - stupeň zakouření 210°C**

je považován za krále mezi rostlinnými oleji.

Získává se lisováním oliv a liší se tím, jestli se lisují zastudena (panenské oleje), rafinací (se zahříváním) nebo směsí obou.

Lisováním zastudena získáme nejkvalitnější olivový olej, tzv. Panenský olej.

Extra panenský olivový olej je vyroben z oliv vyjímečné jakosti.

Rafinováním(se zahříváním) vzniká olej tak, že se zbytky oliv z lisování zastudena zahřejí a vylisují znovu. Získaný olej se rafinuje, aby bylo možné jej použít.

Olivový olej je skvělý do marinád, salátů, zálivej. Dá se na něm dusit, restovat i grilovat.

Konzumace olivového oleje je zdraví prospěšná, protože obsahuje mono-nenasycené mastné kyseliny a vitamin. V přírodním léčitelství se používá za velmi dobré a šetrné laxativum. Pro své dobré vlastnosti a účinné látky se používá i ve farmacii a kosmetice. Olivový olej je nedílnou součástí středomořské kuchyně. Po sklizni oliv se musí do 4 dní vylisovat, aby byl stále kvalitní.

### **Kukuřičný olej - 178°C(nerafinovaný), 232°C(rafinovaný)**

se vyrábí lisováním kukuřičných klíčků.

Má světle žlutou barvu a je téměř bez chuti a vůně. Dělíme je na oleje lisované zastudena a na oleje rafinované.Vhodný ke smažení a používá se při výrobě tuků. Je vhodný pro lidi s dietou.

Používá se v kosmetice i ve farmacii. Má regenerační a hojivé účinky, používány je i jako laxativum.

### **Palmový olej - stupeň zakouření 210°C**

je vhodný na fritování a smažení. Je získaný z dužiny plodu palmy. Je vícestupňově rafinovaný.Je bohatým zdrojem antioxidantů, karotenů, chrání před kardiovaskulárními chorobami, snižuje riziko šedého zákalu a rakoviny. Díky vysoké tepelné stabilitě (300°C) je vhodný k fritování a několikanásobnému použití-nepřepaluje se ani neuvolňuje nepříjemný zápach. Uchovává se v pokojové teplotě. Používá se i jako složka biopaliva. Pro své dobré vlastnosti při vysokých teplotách se používá hojně v potravinářství ke smažení produktů (smažení bramborových lupínků,..)

### **Kokosový olej - stupeň zakouření 200°C**

je vhodný zejména na smažení pro svoji dobrou tepelnou stabilitu. Vyrábí se z dřeně kokosových ořechů. V tropických oblastech je to téměř nejužívanějších zdrojů tuků. Kokosový olej se používá i ve farmacii a kosmetickém průmyslu.Kokosový olej má vysokou teplotní stabilitou a odolností proti žluknutí. Olej uchováváme při běžné pokojové teplotě, protože má nízký bod tuhnutí kolem 20°C. Olej obsahuje kyselinu laurinovou(obsahuje ji i mateřské mléko), která je vhodná pro obranu imunitního systému..

### **Avokádový olej - stupeň zakouření 270°C**

je velmi vhodný na restování na pánvi wok, na vaření, do salátů a zálivek. má skvělou chuť a vlastnosti, pro které je milován mezi šéfkuchaři. Patří mezi absolutní špičku na světě mezi jedlými oleji. Není nahořklý jako olivový olej, a proto nepřekrývá chuť ostatní suroviny. Má vysoký obsah draslíku, vitamínu B6 a rostlinné složky Beta-Sitosterol a **je to také vydatný zdroj antioxidantů** - vitamínu E a C. Snižuje cholesterol, ulevuje při prostatických potížích, zabraňuje některým druhům rakoviny, ovlivňuje krevní tlak, činnost srdce a nervové soustavy

Používá se i v kosmetice a ve farmacii

### **Sezamový olej - stupeň zakouření 210°C**

je olej získávaný lisováním sezamových semen zastudena. Má velmi specifickou chuť a vůni. Hojně se používá v indické, čínské a korejské kuchyni pro zlepšení chuti jídel. Olej obsahuje vysoký podíl nenasycených mastných kyselin. Je bohatý na vitamíny A, B, C, E a F. Obsahuje kyseliny linolové, olejové, stearové, palmitové

Olej je vhodný na saláty, do omáček a marinád, pomazánek, na dochucení pokrmů, do pečiva,

Používá se i v léčitelství

### **Hroznový olej - 216°C**

je jemný a nehodí se na smažení. Využití je ve studené kuchyni například do salátů a dresinků.

### **Arašídový olej - stupeň zakouření 227°C**

je olej z podzemnice olejné (arašídů). Je využíván zejména v asijské kuchyni na smažení, fritování a grilování díky velmi dobrému snášení vysokých teplot. Obsahuje nasycené, jednoduché nenasycené, vícenásobně nenasycené kyseliny, vitamíny E, K

### **Ořechový olej - 160°C (nerafinovaný) , 204°C (částečně rafinovaný)**

má světle žlutohnědou barvu a výraznou vůni po oříškách. Vhodný při pečení moučnicků nebo do salátů.

### **Sójový olej - 160°C (nerafinovaný), 238°C (rafinovaný)**

je získávaný ze semen sóji. Díky šetrnému lisování zastudena si uchová přírodní nutriční látky a přirozenou chuť. Je cenným zdrojem lecitinu a nenasycených tuků. Dále obsahuje vitamíny B, E, K, draslík, železo, fosfor a aminokyseliny. Sójový olej je vhodný do salátu nebo na nakládání zeleniny, k dušení s vodou. Olej se nesmí používat na smažení. Má typickou výraznou chuť, která se dobře hodí k

výrazným pokrmům.