

Jaký olej se k čemu hodí?



Olejová základna

Chybu dělají ti, kteří pro všechny účely používají výhradně jeden olej. **V kuchyni bychom měli mít vždy několik druhů olejů.** Neexistuje totiž univerzální olej nebo tuk vhodný pro všechny typy kuchyňských úprav. **Některé oleje snesou vyšší teplotu, některé se používají jen za studena. Je to dané složením mastných kyselin.**

Řepkový olej

je svým složením jedním z nejvhodnějších vůbec. Má nejnižší obsah nasycených mastných kyselin a oproti tomu vysoký podíl mononenasycených mastných kyselin, což z něj činí **jednoznačně nejvhodnější olej na tepelnou úpravu.** Navíc má **v porovnání s jinými tuky vysoký obsah omega 3 mastných kyselin.** Řepkový olej **má protizánětlivé účinky, pozitivní vliv na snižování hladiny cholesterolu v krvi, protisrážlivý efekt, blahodárně působí na srdce a cévy.**

Olivový olej

je sice zdravý, ale samozřejmě ho nemůžeme vylít do salátu půl láhve. Tuky totiž obsahují dvakrát víc kalorií oproti bílkovinám a sacharidům, proto bychom s jejich množstvím měli být opatrnější. Olej z oliv má žlutozelenou barvu, **působí preventivně při onemocnění srdce, pozitivně ovlivňuje i trávicí ústrojí.**

Olivový olej extra panenský je čirá šťáva z oliv. Je **lisován výhradně mechanicky za studena,** nikdy ne chemicky. Jako jediný druh olivového oleje si **zachovává všechny minerální látky a vitamíny prospěšné pro organismus**

. Má **nejlepší chuťové vlastnosti a aroma**. Používá se **pro přípravu studených pokrmů, marinád, salátů, polévek, na dušení i grilování a pro přípravu některých dezertů**. Sice jej můžeme používat na smažení, ale **vysoké teploty ničí v něm obsažené zdravé prospěšné látky**. **Při smažení tedy raději sáhněte poolivovém oleji z pokrutin** (z druhého lisování).

Slunečnicový olej

má nízký podíl nasycených mastných kyselin, ale i nižší obsah mononenasycených mastných kyselin, čímž se stává **tepelně velmi nestabilní**. Nad omega 3 mastnými kyselinami výrazně převažují ty s číslicí 6. To může zapříčinit zvýšený zánětlivý efekt, tedy následně špatný vliv na cévy. **Přílišná a nadměrná konzumace slunečnicového oleje rozhodně tedy neprospívá kardiakům a lidem s cévními obtížemi**.

Které tuky se připalují při jakých teplotách?

Řepkový olej - při 240 °C

Extra panenský olivový olej - při 210 °C

Olivový olej z pokrutin - při 210 °C

Slunečnicový olej - při 180 °C

Sádlo - při 180 °C

Máslo - při 110 °C

Méně známé oleje

Existuje celá řada olejů, které jsou méně známé, na trhu ne tak dostupné a cenově leckdy v trochu vyšších kategoriích. Přesto bychom je neměli přehlížet. Naše kulinářské umění obohatí a navíc mají mnohé pozitivní účinky na náš organismus.

Rýžový olej

je méně tradiční, ale **lze jej bez problémů použít na smažení**. Jeho tepelná stabilita je totiž 215 °C.

Sezamový olej

se získává ze semen sezamu. Rafinovaný se hodí na tepelnou úpravu pokrmů, **nerafinovaný patří do salátů, pomazánek, omáček, marinád a k dochucování pokrmů**.

Konopný olej

jesytě zelený, má jemně nakyslou chuť po oříškách a čerstvé trávě. Má **pozitivní účinky na chronická onemocnění kůže, atopický ekzém, lupenku**.

Lněný olej

ze semen lnu zlatého i ze lnu hnědého má jantarově žlutou barvu a specifickou mírně nahořklou oříškovou chuť, která nemusí být každému příjemná. **Působí blahodárně na trávicí trakt, na ženské potíže i při léčbě některých forem neplodnosti**

. Blahodárně působí **na pokožku, vlasy i nehty**. Hodí se **do salátů, pomazánek, dipů i studených omáček**.

Sójový olej

ze semen sóji má světle žlutou barvu a výrazné aroma. **Příznivě působí na mozkové a nervové buňky, chrání srdeční a mozkové cévy před infarktem a mozkovou mrtvicí** Je vhodný **do salátů i k nakládání zeleniny**.

Olej z dýňových semen

se získává ze semen dýně oranžové, má specifickou hnědozelenou barvu a oříškovou chuť. **Příznivě ovlivňuje léčbu prostaty a podporuje sexuální energii**. Působí mírně projímavě, **díky vitamínu E dodává vitalitu**. Je vhodný **do salátů, pomazánek a k dochucování polévek**

Olej z vlašských ořechů

je žlutozelené barvy a s velmi příjemnou oříškovou chutí. **Působí blahodárně na nervový systém, zlepšuje paměť, snižuje cholesterol v krvi, příznivě působí na diabetes, využívá se i při kožních potížích (lupénka, ekzémy)**.

Olej z lískových ořechů

má výraznou oříškovou chuť. Působí **při srdečně cévních nemocech, ale také u žlučových a ledvinových kamenů**. Je vhodný **do salátů, na dochucení omáček, může se použít i do pečiva, jako doplněk k bílým masům, tučným rybám a vařené zelenině**, nikoli však k tepelnému zpracování.

Makový olej

ze semen modrého máku patří také do pestré škály olejů, které nejsou příliš známé a jejich využití v kuchyni není příliš časté. Má slabou vůni a příjemnou chuť. Je to přírodní **rostlinný zdroj s nejvyšším obsahem vápníku**. Kromě toho obsahuje **pozoruhodné množství bílkovin, vlákniny, vitamín E a hořčík s železem**. **Pomáhá lidem s lupenkou a doporučuje se při stresu a psychické i fyzické námaze**. V kuchyni se používá **při přípravě sladkých i slaných pokrmů**.

Hořčičný olej

podporuje trávení, dobrou krevní srážlivost, snižuje únavu a vyčerpání a normalizuje správnou funkci nervového systému. Zevně prohřívá a prokrvuje pokožku.

Hroznový olej

z hroznových jader **snižuje hladinu cholesterolu v krvi, vysoký krevní tlak, má antioxidační účinek, zvyšuje elasticitu pokožky a pevnost cév, omezuje otoky a bolesti nohou** Používá se ve studené kuchyni, ale **i k marinování masa a ryb a k tepelné úpravě zeleniny**.

Avokádový olej

sníží hladinu cholesterolu v krvi, má antioxidační účinky, chrání cévy, snižuje tvorbu zubního plaku, posiluje dásně. Používá se **při akné a hojení drobných ran** a má **pozitivní vliv na prostatu**. Je vhodný **k pečení, smažení i grilování**.

Arašídový olej

z podzemnice olejné má tmavou barvu, nasládlou vůni a výraznou oříškovou chuť. **Přispívá ke zlepšení paměti a pozornosti, působí proti únavě a nespavosti a je považován za jeden z neúčinnějších žlučopudných přírodních prostředků.** Je vhodný **do zálivek, marinád, k dochucování polévek** a hodí se do asijských pokrmů.

Kokosový olej

z dužin zralých kokosů **neobsahuje žádný cholesterol a nepřepaluje se.** Je vhodný **na přípravu sladkých jídel, palačinek anebo do asijských receptů**.

Využití olejů v kosmetice

Když pomineme využití olejů v kuchyni, celá řada jich je vhodná k péči o naši pleť.

Například **mandlový olej** se lisuje ze sladkých mandlí. Má **silné zklidňující a regenerační účinky na pokožku**. Velmi rychle se vstřebává, nezanechává pocit mastnoty a hodí se pro všechny druhy pleti včetně ekzematické, aknézní a podrážděné. Účinně ošetřuje suchou, popraskanou a šupinatou pokožku a **je vhodný na ošetřování pokožky dětí již od novorozeneckého věku**. Pro své vlastnosti je nejpoužívanějším masážním olejem v aromaterapii. Obsahuje množství vitamínů a nenasycenou mastnou kyselinu olejovou, která pokožku zvláčňuje a vyživuje.

Z dalších olejů používaných v kosmetice jmenujme **kokosový olej**, který je ideální například **na přípravu krémů nebo zubní pasty**.