

Není olej jako olej



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 po olivovém 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.**

Rýžový olej je méně tradiční, ale na smažení jej lze bez problémů použít. Jeho tepelná stabilita je totiž 215 °C. K dostání je běžně ve větších supermarketech.

Které tuky se připalují při jakých teplotách?

- Řepkový olej – při 240 °C
- Rýžový olej – při 215 °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.

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 je sytě 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 (lupenka, 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.

Do pestré škály olejů, které nejsou příliš známé a jejich využití v kuchyni není příliš časté patří i **makový olej ze semen modrého máku**. Má slabou vůni a příjemnou chuť. 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 snižuje 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 není tak známý, ale je zdravý. 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.

Kokosový oleje ideální na přípravu krémů nebo zubní pasty.