magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 30. 5. 2016 | VCJ

Výběr vhodného tuku při tepelné úpravě potravin

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vyber-vhodneho-tuku-pri-tepelne-uprave-potravin__s10010x9784.html

Ohledně tepelné úpravy potravin a výběru vhodných tuků například pro jejich použití při smažení existuje mnoho rozšířených polopravd a mýtů.

Zdroj: chef grilled pork steak in a pan z Shutterstock

Smažení obecně nelze považovat za ideální způsob pro přípravu pokrmů, ale použitím vhodných olejů a tuků lze jeho nevýhody částečně eliminovat. Kdy se jednotlivé oleje a tuky začínají přepalovat, zobrazuje následující výčet:

- **Řepkový olej** – při 210 stupních Celsia
- **Rýžový olej** – až při 250 stupních Celsia
- **Extra panenský olivový olej** – při 160-190 stupních Celsia
- **Olivový olej z pokrutin** – při 230 stupních Celsia
- **Slunečnicový olej** – už při 230 stupních Celsia
- **Sádlo** – už při 180 stupních Celsia
- **Máslo** – už při 120 stupních Celsia

Řepkový olej je pro teplou kuchyni ideální

Jak je z porovnání vidět, jednou z nejvhodnějších surovin k přípravě smaženého pokrmu je řepkový olej, který se začíná přepalovat při zhruba 210 stupních Celsia. Naproti tomu klasické máslo se začíná přepalovat už při 120 stupních Celsia, a je tak pro tento způsob tepelné úpravy nejméně vhodné. Sádlo je sice ještě poměrně teplotně stabilní (začíná se přepalovat při 180 stupních Celsia), obsahuje ovšem vysoké množství nasycených tuků, které tělu neprospívají.

Vyzkoušejte při vaření Rama Culinesse, která nese logo Vím, co jím.

Za výbornými vlastnostmi řepkového oleje stojí vysoký podíl mononenasycených mastných kyselin, které mají dobrou tepelnou stabilitu, proto je vhodný pro použití v teplé kuchyni. Dalšími doporučovanými oleji jsou rýžový extra a olivový olej z pokrutin, které se začínají přepalovat nad 210 stupni Celsia. Méně vhodný pro teplou kuchyni je extra panenský olivový olej, který se mnohem lépe hodí do studené kuchyně, např. na saláty.

Při přípravě pokrmů postupujte jednoduše

Podle odborníků není vhodné při přípravě pokrmů kombinovat několik způsobů.

Mají tím na mysli především složité kulinářské recepty, kdy potraviny nejprve smažíme, nebo vaříme a posléze zapékáme. Je nutné si uvědomit, že platí přímá úměra mezi složitostí přípravy a množstvím nevhodných látek pro naše tělo, které tyto jednotlivé kroky produkují. S tím souvisí i vzrůstající kalorická hodnota.

Pozor bychom si měli zároveň dávat i na méně vhodné potraviny, které jsou díky své struktuře schopny vstřebávat větší množství tuků. Příkladem mohou být topinky, které si lze stejně dobře připravit v toustovači bez použití tuku, než je připravovat smažením na pánvi plné oleje.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz