magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Zdravé Vánoce 20. 12. 2023 | Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Na čem smažit štědrovečerní řízky? Výběr tuku je zásadní

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Na-cem-smazit-stedrovecerni-rizky-Vyber-tuku-je-zasadni__s20144x20711.html

S blížícími se Vánocemi a tradičními svátečními pokrmy, jakými jsou v mnoha rodinách tradičně smažený kapr nebo řízek, se pojďme podívat „na zoubek“ smažení, jednomu z nejoblíbenějších tepelných úprav. To nejdůležitější je zvolit správný tuk. Víte, který to je a proč není vhodné smažit na másle?

Smažení – oblíbená tepelná úprava

Smažení je jedním ze základních způsobů přípravy pokrmů. Spolu s grilováním

patří k nejoblíbenějším. To nám ostatně potvrdily i ankety v rámci bakalářských prací na mém působišti - VŠCHT. Hlavním důvodem obliby smažených pokrmů jsou jejich příjemné senzorické vlastnosti, především chuť a vůně, ale i příjemná textura povrchu – křupavost. Tyto příjemné vlastnosti jsou dány vysokou teplotou při přípravě a délkou jejího působení. **Záleží i na kvalitě základní suroviny** (masa, ryb nebo různých potravin rostlinného původu) **a druhu na smažení použitého tuku.**

Kromě zmíněných příjemných senzorických vlastností smažených pokrmů, v nich ale během smažení vznikají i látky, které působí na naše zdraví negativně. Může se jednat i o látky karcinogenní. Zabránit tomu můžete tím, že **nepřekročíme teplotu 200 °C** a sáhneme po vhodného druhu tuku na smažení. Ve fritézách je nastavena maximální teplota tuku, která se při smažení nepřekročí, takže smažení ve fritéze je z pohledu smažení při vysoké teplotě nerizikové. Při smažení na pánvi ale teplotu většinou nekontrolujeme, zde je tedy riziko nejvyšší. Nikdy bychom neměli překročit tzv. **kouřový bod** (někdy se uvádí bod zakouření), kdy se nad tukem objeví namodralý dým.

Správně vybraný tuk na smažení je základ

Pro výslednou kvalitu smažených pokrmů je **důležitý výběr tuku na smažení**. Ten by měl být dostatečně tepelně stabilní, aby v něm nevznikaly

zdraví škodlivé i senzoricky nepříjemné látky.

- Na smažení je nejvhodnější **řepkový olej**, který má dobrou tepelnou stabilitu a příznivé složení z hlediska výživy. Obsahuje téměř 10 % nezbytné (esenciální) kyseliny linolenové, které ve stravě obecně přijímáme nedostatečné množství.

Stabilitou tuků jsem se se spolupracovníky dlouho zabývala a potvrdili jsme, že stabilita řepkového oleje je vysoká (lidově řečeno „málo se přepaluje“), na rozdíl od oleje slunečnicového. U slunečnicového oleje byla sice vyšlechtěna tzv. vysokoolejová odrůda, jejíž olej je poměrně stabilní, nicméně u nás na trhu se vyskytuje zřídka.

Poměrně stabilní je i olivový olej. Na smažení bychom ale neměli používat panenský olivový olej, protože senzoricky ovlivní smaženou potravinu a zbytky dužniny se rozkládají na nepříznivě působící látky. **Pokud tedy chcete smažit**

na olivovém oleji, sáhněte po tom rafinovaném.

- Na smažení lze použít i **pokrmové tuky,** které jsou bezvodé. Stabilitu mají dobrou, ale složení mastných kyselin není bohužel z hlediska výživového ideální.
- Na trhu také existují **fritovací oleje a emulgovaný rostlinný tuk**, které jsou na smažení vhodné, stabilní.

Na másle ani ghí raději nesmažte, sádlo je vhodnější

Velmi oblíbenou variantou na smažení bývá **máslo**. Nicméně na másle bychom smažit opravdu neměli, protože ve vodné fázi másla jsou rozpuštěny bílkoviny, z nichž při vysokých teplotách vznikají látky pro naše zdraví nepříznivé. Není vhodné smažit ani na

přepuštěném másle,
nazývaném **ghí (ghee)**. Ghee již sice neobsahuje zmíněné bílkoviny, ale zato cholesterol, který se oxiduje a jeho oxidační zplodiny nejsou pro naše zdraví vhodné.

- ***Tip pro vás:*** Pokud nechcete u smaženého pokrmu přijít o příjemnou máselnou chuť, usmažte pokrm na vhodném tuku a po usmažení ho potřete máslem.

Dá se smažit i na **sádle**, které je bezvodý tuk a cholesterolu obsahuje výrazně méně než máslo.

Olej měňte pravidelně

Při smažení většího množství pokrmů bychom měli tuk pravidelně vyměňovat. Smažíte-li ve fritéze, lze tuk používat opakovaně, pokud smažíte menší množství potravin. Tuk z fritézy po usmažení vždy slijte, sceďte a skladujte do dalšího smažení v chladu a temnu.

I v horkovzdušné fritéze na tuku záleží

Příprava pokrmů v horkovzdušné fritéze získává v posledních letech na stále

větší oblibě. Výhodou je bezesporu možnost „smažit“ zcela bez tuku, nebo s použití jeho minimálního množství. I v takovém případě však platí stejně zásady, tedy volba vhodného tuku, jako při kterémkoli jiném způsobu smažení.

Doporučení na závěr

Mějte na paměti, že i při správné volbě vhodného tuku na smažení, by tento způsob přípravy pokrmů měl být pouze příležitostný, protože usmažené pokrmy mají vysokou energetickou hodnotu.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek (Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc. je potravinářský technolog)

máslo olivový olej řepkový olej sádlo smažení Vánoce vánoční jídelníček

---

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz