

Najzdrowsze oleje do smażenia, duszenia, pieczenia - punkt dymienia, jaki olej do czego

Na rynku spożywczym można natknąć się na wiele rodzajów olejów. Czy kupując ten produkt zwracacie uwagę na jego skład i pochodzenie? Czy zastanawiacie się, do czego będziecie go używać? A może "bierzecie ten, co zwykle", bo przecież świetnie nadaje się do wszystkiego? Poniższy artykuł w prosty sposób wskaże wam, na co zwracać uwagę przy wyborze olejów do różnego rodzaju obróbki potraw.

Punkt dymienia

Punkt dymienia to temperatura, przy której ogrzewany tłuszcz traci swoje wartości odżywcze i zaczyna rozkładać się do glicerolu i wolnych kwasów tłuszczowych. Towarzyszy temu powstawanie dymu o nieprzyjemnym zapachu zawierającego substancje rakotwórcze, w tym akroleinę. Punkt dymienia jest uzależniona głównie od ilości wolnych kwasów tłuszczowych zawartych w olejach. Im jest ich więcej tym temperatura dymienia jest niższa.

Oleje wykorzystywane do obróbki cieplnej (pieczenie, smażenie, duszenie) powinny charakteryzować się odpowiednią temperaturą dymienia - im wyższa tym bezpieczniej. Kwasy tłuszczowe są wtedy bardziej odporne na rozkład i związki rakotwórcze są wytwarzane dopiero po długotrwałym ogrzewaniu.

Tab.1 Punkt dymienia poszczególnych olejów roślinnych*

Rodzaj tłuszczu	Punkt dymienia [oC]
Oliwa z oliwek	
wytłokowa (pomace)	238
rafinowana	225
Extra virgin	160
Olej rzepakowy	
rafinowany	205
tłoczony na zimno	110
Olej słonecznikowy	
rafinowany	225
tłoczony na zimno	110
Olej lniany	
tłoczony na zimno	110
Olej arachidowy	

rafinowany	230
tłoczony na zimno	160
Olej sojowy	
rafinowany	230
tłoczony na zimno	160
Olej kokosowy	
rafinowany	230
tłoczony na zimno	170
Olej z awokado	
rafinowany	270
tłoczony na zimno	200
Olej sezamowy	
tłoczony na zimno	170
rafinowany	230
Olej z orzechów włoskich	
tłoczony na zimno	160
Olej z pestek dyni	
tłoczony na zimno	160
Olejek z pestek winogron	
rafinowany	210
Olej ryżowy	
tłoczony na zimno	210
rafinowany	250

Oleje do pieczenia

Pieczenie to rodzaj obróbki cieplnej żywności polegający na działaniu gorącym powietrzem (180–250 oC) na półprodukt. Aby proces ten przebiegł bezpiecznie i nie wytworzyły się związki rakotwórcze, należy użyć oleju, którego punkt dymienia nie przekracza temperatury pieczenia. **Do tego celu najbardziej będą nadawały się oleje rafinowane: rzepakowy, słonecznikowy, sezamowy, arachidowy, kokosowy, z awokado, z pestek winogron, ryżowy.**

Oleje do smażenia

Smażenie należy do jednego z procesów obróbki cieplnej żywności, w którym ciepło przechodzi do potrawy przy pomocy tłuszczu lub bez. Przebiega w temperaturze od 160 do 180 oC. **Aby wybrać najlepszy olej do smażenia, należy wybrać rafinowany, z jak największą ilością jednonienasyconych kwasów**

tłuszczowych i jak najmniejszą wielonienasyconych, które są szczególnie nietrwałe i podatne na zmiany pod wpływem ciepła. Najlepszy wyborem będą tutaj oleje: z awokado, sezamowy, arachidowy, ryżowy, z pestek winogron, rzepakowy.

Oleje do duszenia

Duszenie stanowi kolejny z rodzajów obróbki cieplnej żywności. Polega na wstępnym obsmażeniu produktu (160–180 oC), a następnie gotowaniu pod przykryciem w małej ilości wody (100 oC). Długość procesu smażenia jest tutaj zdecydowanie krótsza i bezpieczniejsza dla zdrowia. **Do duszenia można wykorzystać oleje rafinowane: rzepakowy, arachidowy, sojowy, sezamowy, z awokado, kokosowy, z pestek winogron, ryżowy, oliwę z oliwek.**

Oleje do spożywania na zimno

Oleje przeznaczone do spożycia na surowo charakteryzują się wysoką wartością odżywczą i są tłoczone "na zimno". Stanowią źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych, naturalnych antyoksydantów oraz witamin A, D, E, K. Dzięki temu wykazują wiele korzystnych właściwości na zdrowie, m.in. poprawiają pamięć i koncentrację, regulują poziom cukru i cholesterolu we krwi, oczyszczają i wspomagają trawienie, pomagają przy zaparciach, opóźniają procesy starzenia się, polepszają wygląd włosów, skóry i paznokci, korzystnie wpływają na układ odpornościowy, nerwowy, krwionośny, działają antynowotworowo. **Najlepszymi tłuszczami do spożywania na zimno będą nierafinowane oleje: sojowy, z orzechów włoskich, lniany, z pestek dyni, arachidowy, rzepakowy, oliwa z oliwek.**

Podsumowując, aby wybrać olej dostosowany do rodzaju obróbki żywności należy zwrócić uwagę na jego skład (im mniej wielonienasyconych kwasów tłuszczowych zawiera, tym bardziej nadaje się do przygotowywania potraw w wysokich temperaturach) oraz sposób wytłaczania. Oleje extra virgin są idealne do potraw na zimno, a rafinowane do obróbki cieplnej.

Literatura:

Górecka D., Limanówka H., Superczyńska E., Żylińska-Kaczmar M., 2006. *Technologia gastronomiczna z obsługą konsumenta cz. 3*, Wyd. Format – AB, Warszawa

Kmiecik D., Korczak J., 2010. *Tłuszcze smaźalnicze – jakość, degradacja termiczna i ochrona*. Nauka Przyroda Technologia, 4 (2), 12, s. 1-11

Zaciera M., Kurek J., Dzwonek L., 2012. *Narażenie na organiczne związki chemiczne powstające w trakcie obróbki termicznej olejów jadalnych*. Medycyna Środowiskowa, 15 (3), s. 116-120

*opracowanie własne

Author: Małgorzata Mleko

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/najzdrowsze-oleje-do-smazenia-duszenia-pieczenia-punkt-dymienia-jaki-olej-do-czego>

