

## Využijte už použitý olej na smažení. Kolikrát můžete otočit jednu várku, aby vám ještě nebylo špatně?

[aazdravi.cz/vyuzijte-uz-pouzity-olej-na-smazeni-kolikrat-muzete-otocit-jednu-varku-aby-vam-jeste-nebylo-spatne](https://aazdravi.cz/vyuzijte-uz-pouzity-olej-na-smazeni-kolikrat-muzete-otocit-jednu-varku-aby-vam-jeste-nebylo-spatne)

Kateřina Apostolidisová

19. 2. 2023



Možná také patříte k lidem, kteří raději doma nesmaží ani řízky, protože nechtějí plýtvat drahým tukem. Pokud ano, máme pro vás dobrou zprávu. **Používat olej na smažení opakovaně je v pořádku.**

### **Kuře 4x, brambory i 8x**

Kuchaři z tzv. americké testovací kuchyně udělali zajímavý pokus. Zkusili smažit ve dvou identických nádobách, za použití shodného množství stejného oleje, v jedné nádobě kuře a ve druhé brambory. Po každém smažení olej přecedili a použili speciální soupravu k vyhodnocení jeho kvality. A jak to dopadlo?

Olej z kuřete postupně tmavl a byl více cítit. Ale jeho konečné výsledky byly dobré i po čtvrtém měření. Až při pátém smažení začalo být kuře příliš mastné a bylo cítit přepáleným tukem. Olej,

použitý ke smažení brambor, oproti tomu zůstal bledý a bez zápachu i po osmé dávce. Potom už kuchaře přestalo testování bavit. Jejich konečné doporučení tedy zní: Maso a obalované potraviny smažte v jednom tuku 3x, maximálně 4x. Čistší produkty ale můžete smažit ve stejném oleji klidně i 8x. A možná i déle, pokud navíc použitý tuk stále doplňujete čerstvým.

Přesto je lepší, brát tento pokus spíš orientačně a řídit se hlavně vlastním nosem a očima. Pokud olej ztmavne, na povrchu se vytvoří pěna a ještě se z něj kouří, vylijte ho. Pokud vás štípe v nose nebo je cítit žlukle, nahraďte ho čerstvým. Při smažení se do něj totiž uvolňuje vlhkost a částice potravin, díky kterým tmavne, rozkládá se a mění chuť. Jak se zhoršuje jeho kvalita, zhoršuje se i jeho schopnost smažit chutná jídla. Potraviny připravené v přepáleném oleji jsou mastné a plné příchutí, o které nestojíme.



*Foto: Shutterstock*

**Smažte v sójovém nebo řepkovém**

---

Ke smažení je vhodný především sójový olej, vzhledem jeho schopnosti dobře snášet vysoké teploty. Vhodný je i řepkový nebo slunečnicový. Oproti tomu extra panenský olivový olej začíná kouřit už při teplotě 190 °C . Také je zbytečně drahý a jeho typická chuť smaženým potravinám příliš nesvědčí.

### **Dbejte i na uskladnění**

---

Olej se ale může znehodnocovat i bez smažení. Jeho největšími nepřáteli jsou vlhkost, teplo a světlo. Proto ho nikdy neukládejte do skříňky přímo nad sporákem. Měl by být schovaný dobře uzavřený na suchém, studeném a tmavém místě. A to i ten použitý, který nemusíte opětovně používat jen ke smažení. Klidně s ním pracujte, jakoby byl čerstvý. Můžete na něm vařit nebo ho přidat do salátu. Jen k pečení dortu použijte raději přece jen čerstvý.

### **Olej nepatří do odpadu**

---

A jak naložit s olejem, se kterým je už opravdu lepší se rozloučit? Nikdy ho nevylévejte do odpadu. Vaše trubky vám poděkují. V chladu opět ztuhne, ucpe vám potrubí a budete muset volat odborníka. Pokud by se vám přece jen podařilo odpad ucpat, vyzkoušejte některý z našich nápadů, jak si poradit i bez instalatéra.

Raději proto nechte tuk vychladnout a umístěte ho do uzavřené nádoby, kterou následně zlikvidujete s běžným komunálním odpadem.

*Foto: Shutterstock*

Nenechte si ujít