

Olej v kuchyni nikdy nesmíte dát na tato dvě místa. A to byste se divili, kolik lidí ho právě tam má

aazdravi.cz/olej-v-kuchyni-nikdy-nesmite-dat-na-tato-dve-mista-a-to-byste-se-divili-kolik-lidi-ho-prave-tam-ma

Všechny příspěvky autora Kristýna Lorencová

25. 3. 2023



Kuchyňské oleje jsou na trhu k dispozici v široké škále druhů a každý z nich může nabízet specifické výhody. Ať už preferujete slunečnicový, avokádový, olivový nebo kokosový olej, je důležité, abyste věděli, jak je správně skladovat, aby se co nejdéle uchovaly jejich výživné látky. Při správném skladování oleje se udrží jeho vzhled, chuť a obsah důležitých živin. Jaké jsou tedy ideální podmínky pro skladování oleje doma?

Kvalitu oleje ovlivňuje světlo

Oleje jsou skvělým zdrojem zdravých tuků a antioxidantů, ale jejich kvalita může být ovlivněna mnoha faktory, včetně světla. Obzvláště citlivé jsou oleje lisované za studena, které jsou náchylné k procesu žluknutí. Aby se tento proces minimalizoval, je důležité olej skladovat v tmavých láhvích a na místech, kde je minimální přístup světla.

Pokud jste někdy navštívili místa s vysokou produkcí olejů, mohli jste si všimnout, že je uchovávají v keramických nebo plechových nádobách, které ochrání olej před nepříznivým vlivem světla.



Foto: Shutterstock

Neskladujte u zdroje tepla

Mnoho z nás má za zvyk skladovat olej vedle sporáku, kde je po ruce při vaření. Bohužel, tato praktická pozice je z dlouhodobého hlediska nevhodná. Olej, který je často vystaven vysokým teplotám, může být narušen oxidací, což vede ke změně barvy a chuti. Proto byste měli olej skladovat na místě, kde je teplota stabilní a nepřekračuje 20 stupňů Celsia.

Nepřítelem je i vzduch

Olej je velmi citlivý na přítomnost vzduchu. Vzduch může způsobit oxidaci oleje, což má za následek rychlejší žluknutí. Proto je důležité olej uchovávat v nádobě, která je těsně uzavřená, aby se předešlo

kontaktu s kyslíkem. Po každém použití je třeba nádobu řádně uzavřít a zkontrolovat, zda víko dobře těsní. Pokud ne, měli byste použít nové víko nebo nádobu.

Foto: Shutterstock

Nenechte si ujít