**17 olaj, amit így érdemes használni a konyhában**

**Hogyan csoportosítjuk az étkezési olajokat?**

Az étolajok az előállításuk technológiája alapján lehetnek szűz, hidegen sajtolt és finomított étolajok. A szűz és a hidegen sajtolt étolajok esetén semmiféle adalékanyag hozzáadása nem engedélyezett, a forrásukként szolgáló, nagy olajtartalmú alapanyagból történő kinyerésük pusztán mechanikai módszerekkel történik).

* A *szűz étolajat* az alapanyagokból tisztítás (az idegen anyagok eltávolítása) után és bizonyos magvak esetén hajalás (a héj eltávolítása) és aprítás után mechanikus úton, préseléssel állítják elő. A hőkezelés engedélyezett az olajkinyerés elősegítésére. Az olaj kémiai anyagokkal nem, pusztán vizes mosással, ülepítéssel, szűréssel és centrifugálással tisztítható.
* A *hidegen sajtolt étolajat* az alapanyagokból tisztítás és bizonyos magvak esetén hajalás és aprítás után, mechanikus úton, sajtolással állítják elő, hőkezelés nélkül. A hidegen sajtolt olaj kizárólag vizes mosással, ülepítéssel, szűréssel és centrifugálással tisztítható.
* A *finomított étolajat* az alapanyagokból tisztítással, sajtolással és/vagy extrahálással, valamint finomítással állítják elő.

**Melyik étolaj mire alkalmas?**

A boltok polcain számos növényi olaj sorakozik, nehéz eligazodni, vajon melyiket mire érdemes felhasználni, vagy éppen mikor követünk el kisebbfajta bűnt az adott olajjal kapcsolatban, melyikben süthetjük meg a vasárnapi ebédet (ami persze jó, ha nem mindig csak rántott hús sült krumplival). Általános alapelvként megfogalmazható, hogy a finomított olajok hőstabilitása nagyobb, ezért ezeket elsősorban főzésre, sütésre célszerű felhasználni. A finomítatlan olajok zsírsavösszetételükből eredően a hőre érzékenyebbek, oxidációs képességük nagyobb a finomítottakhoz képest, ezért ezeket nem javasolt hevíteni, hanem hidegen, például salátaolajként vagy kenyérre (pirítósra) locsolva élvezhetők.

**A növényi olajok felhasználási lehetőségei**

|  |  |
| --- | --- |
| **Olaj típusa** | **Felhasználási lehetőségek** |
| kukoricaolajszójaolajföldimogyoró-olajrepceolajsáfrányolaj | Általános használatra alkalmasak: salátaöntethez, főzésre, párolásra, bő olajban sütésre is. Az ismételt használatuk a bő olajban sütést követően függ az alapanyagtól, a sütési időtől és a sütési hőmérséklettől. |
| napraforgóolaj | Főzésre, párolásra, bő olajban sütésre is használható. |
| szőlőmagolaj | A napraforgóolaj helyett használható bő olajban sütésre, főzésre, párolásra is. |
| finomított (szűz) olívaolaj | Főzésre, párolásra és hirtelen sütésre alkalmas (bő olajban sütésre a szűz olívaolaj nem javasolt). |
| lenmagolajextra szűz olívaolaj | Salátakészítésre javasoltak. Az extra szűz olívaolaj ugyan kibírja a hőkezelést is (füstpontja 210°C körüli), de ízének gazdagsága csak természetes állapotában érvényesül igazán, mivel a túl sokáig és/vagy túl magas hőfokra (>185-210 °C) történő hevítés hatására aromaváltozás és tápanyagvesztés lép fel. |
| dióolajszezámolajmogyoróolaj | Salátakészítésre, a finomított változataik párolásra, sütésre (nem bő olajban) is alkalmasak. |
| tökmagolaj | Salátakészítésre, szendvicsek ízesítésére, kész ételek díszítésére is alkalmas. |
| olajkeverékek(napraforgó- és repceolaj keveréke) | Ezen, nagy olajsavtartalmú olajkeverékek egyaránt alkalmazhatók magas hőfokon való sütésre, majonézek és salátaöntetek készítéséhez is. |
| pálmaolaj | Ipari célú alkalmazása terjedt el szélesebb körben. Bő olajban sütésre, sütésre (például félkész, kész termékekhez, süteményekhez) alkalmas. |
| kókuszolaj | Ipari célú alkalmazásra, főzésre, párolásra, sütésre, bő olajban sütésre is alkalmas. |

**Néhány érdekesség**

A háziasszonyok sokáig ódzkodtak a **repceolaj** használatától annak kellemetlenebb illata miatt, de ma már emiatt sem kell aggódniuk. A repceolajnak, a növénynemesítésnek köszönhetően, nagyon csekély az erukasav- és a glükózinoláttartalma (az erukasav felelt a szagért). Korábban ezek nagyobb koncentrációban voltak jelen a repceolajban, ezért a pajzsmirigy- és érrendszeri betegségeket okozó, illetve karcinogén hatásuk miatt sem volt vonzó alternatíva a konyhában. Ez már a múlt.



A **kókuszolajról** gyakran olvasni, hallani számos pozitív hatást, azonban minden alkalommal, amikor egy adott alapanyagról olyan információk keringenek, hogy mindenre alkalmazható, legyen bennünk némi egészséges szkepticizmus! Fogyasztása a változatos étrend részeként beépíthető a konyhai repertoárunkba, de csodát ne várjunk tőle! Kizárólagos zsiradékforrásként ne használjuk!

A **pálmaolajról** napjainkban a közösségi médiának és az online, off-line sajtónak köszönhetően már szinte mindenki tudhatja, hogy nem kifejezetten a fenntartható étrend alapeleme, mivel a pálmaolajnak a kereslet rohamos növekedése miatti fokozott termelése jogos aggodalmat vet fel környezetvédelmi szempontból. Válasszuk azt a terméket, amely nem tartalmaz pálmaolajat, pálmazsírt (jelentős telített zsírsavtartalma miatt a mi éghajlatunkon szobahőmérsékleten szilárd halmazállapotú), ill. a transzzsírsav-tartalma miatt szív és érrendszeri kockázat szempontjából kerülendőnek számító hidrogénezett, keményített növényi zsírt!

**Sütési tippek**

Az egyik legfontosabb tanács, amit a sütésre (és a hidegen) használt olajok esetében érdemes követni, az a változatosság. Mivel nem minden olaj alkalmas minden célra a konyhában, jó, ha többfélét is tartunk otthon. Ezzel azt is biztosíthatjuk, hogy az étrendünk zsírsavösszetétele is minél kiegyensúlyozottabb legyen.

Az olajokat a bennük található zsírsavak telítettsége és a telítetlen kötések szénláncon belüli elhelyezkedése alapján csoportosíthatjuk. Íme, egy rövid összefoglaló arról, hogy melyikben melyik zsírsav dominál. Javaslatunk, hogy mindegyik csoportból és minden célra legyen otthon egy-egy.

* Egyszeresen telítetlen zsírsavakban gazdag növényi olajok: olívaolaj, avokádóolaj, repceolaj, földimogyoró-olaj.
* Omega-6 zsírsavakban gazdag növényi olajok: napraforgómag-olaj, mandulaolaj, diófélék olaja, tökmagolaj, szezámmagolaj, mákolaj, szójaolaj, kukoricacsíra-olaj, búzacsíraolaj, szőlőmagolaj.
* Omega-3[[1]](#footnote-1) zsírsavakban gazdag növényi olajok: közönséges dió olaja, lenmagolaj, repceolaj.



**Amit lehet, ne bő olajban süssünk!**

Hőstabil sütőolaj ide vagy oda, a bő olajban sütött ételek fogyasztását a sütés közben az étellel, különösen a panírral együtt megevett jelentős olajmennyiség miatt korlátozzuk heti legfeljebb egy alkalomra!

1. *Az omega-3 zsírsavak ajánlott napi bevitele 1,6 gramm/nap férfiak és 1,1 gramm/nap nők esetén.* [↑](#footnote-ref-1)