

Čo je to použitý kuchynský olej?

S použitým kuchynským olejom sa stretáva prakticky každý z nás. Čo konkrétne si treba pod týmto pojmom predstaviť? V nasledujúcich riadkoch vám o ňom prezradíme viac.



Ako vzniká použitý olej?

Pod pojmom **použitý kuchynský olej** sa najčastejšie myslí taký, ktorý už bol zahriaty. V praxi to znamená, že ste ho naliali na horúcu panvicu či do fritézy. Vysoká teplota totiž spôsobuje zmenu chemického zloženia, pričom tá sa následne odráža aj na vlastnostiach oleja.

Každý olej má iné vlastnosti

Každý produkt, ktorý používame v kuchyni, má nejaký dátum trvanlivosti. Aj oleje majú na obaloch uvedené, dokedy si zachovajú svoje optimálne vlastnosti. Degradujú totiž **aj v prípade, že sú uzatvorené v nádobe**. Dochádza v nich k prirodzeným oxidačným procesom, v dôsledku ktorých sa mení ich chemické zloženie.

Každý rastlinný olej má však svoje špecifické vlastnosti. Niektoré druhy sú **citlivejšie na slnečné žiarenie**, teplotu a vplyvy z okolia, iné im zase vedia odolávať lepšie. Vo všeobecnosti platí, že najľahšie sa s faktormi prostredia dokážu vysporiadať rafinované oleje. Ich benefitom je homogenizovaná chemická štruktúra, ktorá nie je taká náchylná na zmeny.

Chemické zmeny v dôsledku tepla

Jedným z najdôležitejších parametrov jedlých olejov je **bod zadymenia**. Ide o teplotu, pri ktorej olej začína dymiť a dochádza k výraznej zmene jeho chemickej štruktúry. V tomto smere sú spravidla najodolnejšie rafinované oleje, ktoré častokrát zvládajú teploty až na úrovni **240 stupňov Celzia**.

Naopak, nerafinované oleje majú bod zadymenia **výrazne nižší**. Preto nie sú vhodné na tepelné úpravy a hodia sa skôr do studenej kuchyne.

Vedeli ste, že výnimkou je extra panenský olivový olej, ktorý je síce lisovaný za studena, no jeho bod zadymenia je až 180 – 210 stupňov Celzia? Môže tak byť použitý aj na varenie, resp. vysmážanie.

Čo sa deje s olejom, keď je zahrievaný?

Keď je olej vystavený vysokej teplote, jeho čiastočky sa prirodzene začínajú pohybovať rýchlejšie. Narážajú do seba a spájajú sa s látkami, ktoré prichádzajú z vonkajšieho prostredia. V dôsledku toho **vznikajú nové chemické zlúčeniny**. Štruktúra sa mení a olej stráca svoje pôvodné vlastnosti. Drobné zmeny v chemickej štruktúre spočiatku nemusia byť badateľné. Pri opakovanom zahrievaní, prípadne vystavení príliš vysokej teplote, sa však začnú **objavovať známky degradácie**.

Ako rozoznať použitý kuchynský olej?

Najviditeľnejšou známkou, že olej je už použitý, je tmavšia farba. Znamená to, že by ste ho mali vymeniť za nový. Spomínaná tmavšia farba totiž jednoznačne signalizuje zmenu chemickej štruktúry. K ďalším prejavom patrí aj **výraznejší dym, menej bubliniek**, prípadne tradičný spálený zápach. Objaviť sa môže taktiež pena. Toto všetko sú signály, že olej nie je vhodný na ďalšie použitie, pričom dokáže predstavovať zdravotné riziko.

Nezabúdajte: Použitý kuchynský olej už nemá takú dobrú odolnosť voči teplu. Kým pri prvom vyprážaní zvládne pokojne aj 210 stupňov Celzia, pri druhom už dokáže odolať napríklad najviac 170 stupňom Celzia. Práve preto si pri opakovanom pražení na rovnakom oleji treba dávať pozor na známky jeho degradácie.

Ak neviete čo s použitým kuchynským olejom, informujte sa mestskom alebo obecnou úradou, prípadne navštívte stránku www.triedimolej.sk