

Olej nikdy nesmíte dát v kuchyni na dvě místa. Češi to ale neví a mají ho tam

 aazdravi.cz/olej-nikdy-nesmite-dat-v-kuchyni-na-dve-mista-cesi-to-ale-nevi-a-maji-ho-tam

Všechny příspěvky autora Kristýna Lorencová

24. 5. 2023

Dlouhodobé uchování kuchyňských olejů při optimální kvalitě závisí na správném skladování. Bez ohledu na druh oleje, který preferujete, existují určité zásady, které platí pro jejich správné skladování, aby se zachovala jejich chuť, vzhled a výživné látky. Zde je pár tipů, jak správně skladovat oleje a prodloužit jejich trvanlivost. Existuje několik faktorů, které mohou ovlivnit žluknutí oleje, a to zejména světlo, teplo a přístup vzduchu (kyslíku).

Skladování oleje na světle

Mnoho lidí má zvyk skladovat olej na kuchyňské lince, přímo pod světlem. Měli byste ale vědět, že světlo může olej poškodit a urychlit jeho žluknutí. Doporučuje se olej skladovat v tmavé láhvi a na místě, kde je omezený přístup světla. Ideálními místy pro skladování jsou spíž nebo chladnička.

Teplota a skladování oleje

Legislativně stanovená teplota pro skladování oleje je do 20 stupňů Celsia. Při vyšší teplotě se olej kazí a může zoxidovat před datem trvanlivosti. Některé oleje jsou náchylnější na tuhnutí. Pokud olej skladujete v ledničce, je důležitého nechat chvíli před použitím na stole. Skladování v lednici není nezbytné, většinou postačuje spíž. V případě, že budete mít olej otevřený delší dobu, je lepší ho skladovat v ledničce.



Foto: Shutterstock

Ochrana před vzduchem

Přístup vzduchu a kyslíku urychluje oxidaci oleje. Aby si olej uchoval co nejdéle optimální kvalitu, důkladně ho uzavřete po každém použití. Přítomnost vzduchu může způsobit oxidaci oleje, a snížit jeho chuť a výživovou hodnotu.

Co se starým olejem

Pokud máte starý olej, který už nepoužíváte na vaření, můžete ho využít i jiným způsobem. Například ho můžete použít na namoření dřeva, což je tradiční způsob využití Iněného oleje po mnoho let. Také se hodí k promazání různých předmětů a možná i k malování. Nicméně pro kosmetické účely je lepší používat čerstvé oleje.

Foto: Shutterstock