

Jaké tuky bychom měli používat na smažení.

Jana Dostálová, VŠCHT, společnost pro výživu, 1. LF UK

Podle výsledků našich anket mezi různými skupinami obyvatel je smažení druhým (po grilování) nejoblíbenějším technologickým postupem zpracování potravin na pokrmy. Probíhá při poměrně vysokých teplotách, při kterých vniká řada látek pozitivně ovlivňujících sensorické vlastnosti pokrmu - chuť, vůni, barvu i texturu. Pokud teplota při smažení překročí 200° C, sensorické vlastnosti se zhoršují a dochází ke vzniku z hlediska zdravotního rizikových látek. Kvalita smaženého pokrmu také závisí na druhu tuku použitého ke smažení. Bohužel řada lidí u nás smaží na nevhodném tuku, a proto v následujícím textu budou uvedeny charakteristiky tuků používaných u nás nejčastěji na smažení.

Nejvhodnějším tukem na smažení je **řepkový olej**. Při teplotách smažení je dosti stabilní (nevznikají z něho škodlivé sloučeniny). Stabilitou tuků jsme se dlouhodobě na VŠCHT zabývali a výsledky publikovali v mezinárodních časopisech. Výsledky jsou dosud citované. Řepkový olej má navíc pozitivní složení mastných kyselin – obsahuje kyselinu linolenovou (omega 3 mastnou kyselinu) působící v prevenci srdečně-cévních onemocnění. Řepkový olej v minulosti nebyl pro lidskou výživu vhodný, protože obsahoval kyselinu erukovou a glukosinoláty. Byla vyšlechtěna odrůda řepky „řepka „dvounulka“, která již tyto sloučeniny neobsahuje.

Ke smažení je také vhodný **olivový olej**, ale pouze rafinovaný tj. olej, ze kterého byly průmyslově odstraněny všechny netukové látky. Panenský olivový olej ovlivní chuť a vůni pokrmu a z látek v něm obsažených (zbytky olivové dužniny) mohou vznikat látky zdraví škodlivé.

Slunečnicový olej, na kterém hodně lidí smaží, na smažení vhodný není, protože je málo stabilní (vznikají v něm rizikové látky). Na smažení se hodí pouze slunečnicový olej s vysokým obsahem kyseliny olejové (high oleic acid). Občas je k dispozici i v naší tržní síti a je to vyznačeno na etiketě.

Lze smažit i na **pokrmových tucích** jako je např. Iva, Omega a Planta. Tyto tuky neobsahují vodu. Při vyšších teplotách jsou poměrně stabilní. Trans mastné kyseliny již neobsahují, ale složení mastných kyselin je méně výhodné než u olejů.

Na smažení se často u nás používá **máslo**, což vhodné není. Máslo obsahuje ve vodné složce bílkoviny, které se při smažení rozkládají na látky pro zdraví rizikové. V mléčném tuku obsažený cholesterol se oxiduje a oxidační produkty se ukládají v cévách snadněji než cholesterol neoxidovaný a riziko vzniku srdečně-cévních onemocnění se zvyšuje. Pokud nám vyhovuje příjemná chuť másla, je dobré potřít máslem usmažený pokrm. Smažením na bezvodém másle **ghee** se sice vyhneme příjmu teplem poškozených bílkovin, ale nikoliv oxidovanému cholesterolu.

Smažení na **sádle** je vhodnější než na másle, protože sádlo neobsahuje bílkoviny a obsah cholesterolu je nižší než v másle. Sádlo, zvláště tužší konzistence, je také poměrně stabilní.

Závěrem bych chtěla zdůraznit, že výběr smažícího media je důležitý. Důležité je nepřekračovat teplotu 200 °C a často vyměňovat smažící medium nesmažit tzv. do nekonečna. Olej ve fritéze lze použít i několikrát, ale je nutné ho skladovat v chladu.

Na úplný závěr ještě jedno doporučení. Smažené pokrmy jsou energeticky bohaté, a proto bychom je neměli konzumovat příliš často a ne ve velkém množství.