

Menej využívané druhy olejov

Lanový olej

Získava sa lisovaním semien ľanu siateho. Pre potravinárske účely sa lisuje za studena, pre technické navyše s použitím rozpúšťadiel. V potravinárstve sa využíva málo (má výraznú chuť a pach), skôr ako doplnok výživy. Obsahuje veľa omega-3 mastných kyselín, pre ich uchovanie je ale potrebné skladovať ho v chlade, inak rýchlo žltne. Nie je vhodný na tepelné spracovanie.



Arašidový olej

Vyrába sa lisovaním tepelne neupravených alebo pražených arašidov. Typický je pre ázijskú kuchyňu. Ľudia s alergiou na arašidy nesmú používať ani arašidový olej! Obsahuje hlavne mononenasytené mastné kyseliny.

Tekvicový olej

Zo všetkých rastlinných olejov obsahuje najviac zinku, ktorý pomáha pri hojení rán, podporuje obranyschopnosť tela, pôsobí protizápalovo a zlepšuje kvalitu kože, nechťov a vlasov. Olej lisovaný za studena má tmavú farbu a používa sa ako doplnok stravy.

Kokosový olej

Lisuje sa z kokosovej dužiny, obyčajne nemá žiadnu alebo veľmi slabú chuť po kokose. Obsahuje hlavne nasýtené mastné kyseliny (!). V potravinárskom priemysle sa používa veľmi často. V krajinách, kde sa tradične pestuje kokosová palma, sa používa hlavne panenský kokosový olej, typický je pre juhoázijskú kuchyňu. U nás nájdeme kokosový tuk hlavne v cukrovinkách. Veľa sa používa v kozmetickom priemysle.

Konopný olej

Získava sa lisovaním semien konope siatej (používajú sa odrody, ktoré neobsahujú THC.) Panenský olej je svetlo až tmavo zelený, má orieškovú až trávovú chuť a vôňu, rafinovaný olej je bezfarebný. Rafinovaný konopný olej sa používa skôr v kozmetike a k technickým účelom než v potravinárstve. Konopný olej je cenený pre vysoký obsah nenasýtených mastných kyselín a pre priaznivý pomer omega-6 a omega-3 MK (3:1). Nie je vhodný na tepelnú úpravu pokrmov.

Mandľový olej

Používa sa hlavne v kozmetike, aróma terapii, na masáže. V potravinárstve i vzhľadom na jeho vysokú cenu nemá významnejšie uplatnenie. Mandľový olej je sladký, mazľavý, má ľahko nasládlu vôňu a svetlo žltú farbu. Obsahuje vitamíny A, E, draslík, vápnik, horčík, fosfor. Je vhodný pre studenú kuchyňu – do šalátov a krémov.

