NAJWARTOŚCIOWSZE SĄ OLEJE z pierwszego tłoczenia na zimno, które nie zostały poddane rafinacji i obróbce cieplnej, co oznacza, że zachowują wartości odżywcze rośliny, z której pochodzą. Im bardziej ziarna są obrabiane technologicznie, tym mniej wartościowy jest olej z nich uzyskany. Zwróćmy na to uwagę, wybierając metodę przyrządzania potraw. Choć na etykietach często podawana jest tzw. temperatura dymienia, czyli temperatura, w której nienasycone kwasy tłuszczowe zaczynają się utleniać, a wydzielane związki mają właściwości rakotwórcze, każde podwyższenie temperatury oleju prowadzi do utraty jego pierwotnych właściwości.
Decydując się na smażenie, wybierajmy te oleje, których temperatura dymienia jest najwyższa, czyli olej palmowy, rzepakowy, oliwę z oliwek. Starajmy się też uzyskać tzw. idealną temperaturę smażenia, czyli 180°C. W tej temperaturze procesy utleniania są najsłabsze, w związku z tym nie powstają związki szkodliwe dla organizmu, a tłuszcz nie wsiąka w przyrządzaną potrawę. Mitem jest teoria, że potrawa smażona w tzw. płytkim tłuszczu wchłonie mniej oleju niż przygotowywana w tzw. tłuszczu głębokim. Istotne są czas smażenia i temperatura oleju, którą łatwiej kontrolować, przygotowując potrawę we frytkownicy lub innych naczyniach służących do smażenia w głębokim tłuszczu. Taki garnek lub frytkownica umożliwiają nam odsączenie pozostałości oleju.

WYBIERAJĄC OLEJ, patrzmy na etykiety i daty ważności. Najwięcej swoich właściwości oleje zachowują przez pół roku od daty produkcji (choć terminy ważności są często znacznie dłuższe). Decydujmy się raczej na butelki szklane.
Oleje przechowujmy w zaciemnionych miejscach. Fakt, że mają na dnie lekki osad, nie przesądza o złej jakości oleju, ale nietypowa barwa już tak (np. czerwonawa oliwy z oliwek, zamiast zielonkawej). Oznacza, że tłuszcze częściowo uległy utlenieniu, a w konsekwencji – utraciły najistotniejsze właściwości produktu.
Pamiętajmy też, że jeśli chcemy skorzystać z dobrodziejstw tak wspaniałej substancji, jaką są oleje i oliwa, powinniśmy stosować ją przede wszystkim na zimno, jako dodatek do sałatek i zimnych potraw. Trzymajmy się też dewizy, że wszystko jest dobre i przynosi pożytek, gdy się z tego korzysta z umiarem! ■

WYBIERAJĄC ODPOWIEDNI OLEJ DO SMAŻENIA I SPOŻYWANIA NA ZIMNO, ZAPEWNISZ SOBIE ZDROWIE I... PIĘKNY WYGLĄD

INFO		OLIWA Z OLIWEK	OLEJ RZEPAKOWY	OLEJ RYŻOWY
Charakterystyka		**Extra virgin:** oliwa z pierwszego tłoczenia na zimno bez dodatkowej obróbki (100 proc. soku z oliwek). **Piure:** oliwa rafinowana z odrobiną dodatku oliwy vergin (oliwy o słabszych cechach organoleptycznych niż oliwa extra virgin). **Sansa:** oliwa z wytłoków oliwnych, uzyskiwana przy użyciu substancji chemicznych z masy pozostałej z tłoczenia oliwek, tzw. wytłoków oliwnych.	Rzepak nazwany jest oliwą północy, ze wszystkich olejów zawiera najmniej tłuszczów nasyconych i najwięcej NNKT. W sprzedaży oferowany jako olej tłoczony na zimno, tzw. bezerukowy, oraz olej rafinowany.	Olej rafinowany.
Temperatura dymienia (w °C)		**210**	**230**	**230**
Zastosowanie		Do sałatek i potraw na zimno, ale też do smażenia i gotowania (choć w wysokiej temperaturze traci część swoich właściwości).	Do przygotowywania potraw na zimno i na gorąco. Bardzo dobry do smażenia, także w głębokim tłuszczu.	Do potraw na zimno i do smażenia.
Przybliżona zawartość kwasów tłuszczowych (w proc.)	nasyconych	**15**	**6**	**20**
	jednonienasyconych	**70**	**60**	**40**
	wielonienasyconych	**10**	**30**	**35**
Właściwości organoleptyczne		Kolor oliwkowy lub zielony w żółtym odcieniu. Jeśli zmienia barwę na pomarańczową lub czerwoną, oznacza to utlenienie kwasów tłuszczowych i utratę jej właściwości. Charakterystyczny gorzkawy smak.	Kolor intensywnie żółty, smak lekko ostrawy.	Neutralny zapach i smak.
Inne		Bogata w polifenole – przeciwutleniacze, obniża poziom złego cholesterolu we krwi, a podnosi poziom dobrego. Ma właściwości przeciwmiażdżycowe.	Zawiera witaminę A. Obniża poziom cholesterolu we krwi. Charakteryzuje się optymalnym stosunkiem kwasu linolowego do linolenowego.	Zawiera dużo naturalnych przeciwutleniaczy, w tym witaminę E i kwasy omega 3. Poprawia krążenie krwi, spowalnia procesy starzenia.

OLEJ Z PESTEK DYNI	OLEJ Z PESTEK WINOGRON	OLEJ SŁONECZNIKOWY	OLEJ SEZAMOWY
Olej otrzymywany z pierwszego tłoczenia na zimno.	Olej tłoczony na zimno, zawiera najwięcej kwasu linolowego.	Olej tłoczony na zimno.	Pozyskiwany z białych i czarnych nasion sezamu zawierających do 60 proc. oleju i do 30 proc. białka, może być tłoczony na zimno lub na ciepło.
Nie nadaje się do smażenia.	**190-250**	**170**	**170**
Do sałatek i potraw na zimno.	Do potraw na zimno i na ciepło, bardzo dobry do smażenia. Doskonale nadaje się do sosów i dressingów.	Do potraw na zimno i na gorąco, bardzo dobry do smażenia także w głębokim tłuszczu.	Do dań na zimno i sałatek.
10	**10**	**10**	**15**
25	**20**	**20**	**40**
55	**70**	**70**	**40**
Kolor ciemnozielony, specyficzny orzechowo-owocowy smak i zapach.	Kolor zielonkawy o złotym odcieniu, zapach winogronowo-orzechowy.	Słomkowy kolor.	Częściej spotyka się olej z prażonych ziaren, tzw. ciemną odmianę o przyjemnym orzechowym smaku.
Zawiera selen, cynk, wapń, magnez, żelazo, wit. E, B1, B2. Reguluje gospodarkę cholesterolu, stymuluje funkcje prostaty, wspomaga pracę wątroby.	Bogaty w witaminę E, flawonoidy, reveratrol, lecytynę. Ma delikatny aromat.	Bogaty w tłuszcze wielonienasycone, kwas linolowy i witaminę E, która chroni przed działaniem wolnych rodników. Zbija zły cholesterol.	Ma przyjemny smak, obniża poziom cholesterolu, zawiera dużo wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, witaminy E, B6, magnezu, wapnia i żelaza.