



Jaké oleje a tuky používáme u nás doma

Ve špajzu mám vždy:

- ~ bio olivový olej extra virgin
- ~ bio sezamový olej za studena lisovaný
- ~ avokádový olej za studena lisovaný (nejčastěji chilli a rozmarýnový)

V lednici mám vždy:

- ~ biomáslo
- ~ doma vyráběné ghí z biomásla
- ~ konopný nebo dýňový bioolej za studena lisovaný (střídám je)
- ~ Iněný většinou nadšeně koupím, ale většinou nevytřebuju, takže ho pak užíváme jako lék my nebo náš pes!

Co kupuji občas:

- ~ ořechový bioolej za studena lisovaný z vlašských nebo lískových oříšků nebo mandlový
- ~ biomáslo (krém) z bílých mandlí, lískových ořechů, arašídové nebo kešu másla
- ~ biosádlo
- ~ kokosový panenský bioolej (není to rafinovaný kokosový tuk)
- ~ biomargarín
- ~ velmi zřídka koupím slunečnicový olej, protože má moc výraznou chuť, která mi moc nechutná, stejně tak ani nerafinovaný řepkový olej moc často nepoužívám



Rekapitulace

~ Bez tuku nejde žít!

Tuky a oleje patří k našemu životu! Bez esenciálních mastných kyselin nemůžeme žít a bez kvalitního tuku nejde uvařit lahodné jídlo! Přežívání na nízkotučné dietě není nijak zdraví prospěšné, mnohem důležitější je vědět, které tuky nám prospívají a které nám škodí!

~ Nestačí jen počítat kilojouly.

Tuk je buď samostatná látka (olej, sádlo, máslo), nebo je přirozenou součástí některých potravin (ořechy, semínka, avokáda, olivy, ryby, mléko, maso, celozrnné obilniny a luštěniny). Je veliký rozdíl mezi tukem, který je obsažen v ořechu nebo v rybě, a mezi průmyslově vyrobeným tukem nebo rafinovaným rostlinným olejem.

~ Omezte příjem průmyslově upravovaných tuků všech druhů.

Tyto tuky patří k nejhorším, a proto se je vyplatí omezovat. Stejně tak i další průmyslové výrobky, v nichž jsou obsaženy (chipsy, koblihy, hranolky, před smažené polotovary, levné sušenky, „čokoládové“ náhražky či pomazánky, ale i jogurtové polevy na „zdravých“ müsli tyčinkách atd.). Naopak tuk v ořechu, semínku, rybě nebo třeba v avokádu, a dokonce i ve vejci našemu tělu vysloveně prospívá a nezříkejte se jich, ani když držíte diety (samozřejmě v rozumné míře).

~ Které oleje používat v kuchyni.

Držte se pravidla, že neexistuje jeden olej nebo tuk vhodný pro všechny druhy kuchyňských příprav. Je důležité vybírat nerafinované oleje a znát alespoň orientačně jejich body zakouření. Pomůže vám tabulka na straně 87 a 96.

~ Já dávám přednost tukům, které se tradičně používají tisíce let. Tedy používám raději máslo, čerstvé či přepuštěné, občas slaninu, nejčastěji za studena lisované panenské oleje spíše než margaríny a rafinované oleje. Jsou sice vyvinuty vědecky, ale chybí jim ta dlouhodobá historie.