

Nepřepalujete olej, pane hostinský?

Při fritování je potravina v oleji ponořená, a protože olej vede teplo mnohem rychleji než vzduch, je tento způsob přípravy pokrmů velmi efektivní, rychlý a pro občerstvení typu fast food příznačný. Kvalita oleje se ovšem během fritování mění a vysoká teplota tyto změny urychluje. Jeho složky se rozkládají, spojují s jinými a vznikají nové sloučeniny, z nichž některé mají škodlivý účinek na zdraví. Barva oleje přitom nemusí být určující, spíš souvisí s druhem fritovaných potravin, takže i nahnědlý olej může být z pohledu obsahu škodlivin v pořádku.



Hygienici proto sledují jiný parametr – obsah tzv. polárních látek, což je skupina chemických sloučenin, které v oleji s jeho opakovaným používáním přibývají a ukazují tak na „opotřebení“ fritovacího oleje. Množství těchto látek, z nichž některé mohou mít karcinogenní účinek, by v oleji nemělo překročit hodnotu 24 %.

V květnu tohoto roku jsme prověřili kvalitu oleje 40 fritovacích lázní v 30 provozovnách. V 5 případech byl olej za hranici použitelnosti a personál jej vyměnil za nový, v dalších 5 byly hodnoty těsně pod touto hranicí a výměna oleje byla doporučena. Celkově se průměrná hodnota obsahu polárních látek se pohybovala kolem 15 %, nejvyšší naměřená hodnota byla 34 %.

Provozovatel může tvorbu škodlivin ovlivnit např. výběrem vhodného oleje, který je pro fritování určený, nastavením teploty fritování do 180 °C a samozřejmě včasnou výměnou oleje za čerstvý.



<https://www.pexels.com/photo/freshly-fried-french-fries-15234683/>