

Slunečnicové oleje: Smažení už není tabu, ale volba správného oleje je klíčová

23.11.2023 - | DTest

Slunečnicovým olejům se časopis dTest věnoval naposledy před devíti lety. Výsledky tehdejšího testování byly jednoznačné - klasický slunečnicový olej se ke smažení a fritování opravdu nehodí, při teplotách vyšších než 175 stupňů vznikají nežádoucí rizikové látky, proto nelze tento způsob použití doporučit.

V letošním testu ale tak jednoznačný závěr už učinit nelze. „Na trhu se totiž objevily oleje lisované ze semínek speciálních odrůd slunečnic označených jako HOSO (High Oleic Sunflower Oil), tedy slunečnicové oleje s vysokým obsahem oxidačně stabilní kyseliny. Jejich spektrum mastných kyselin naopak smažení umožňuje,“ vysvětluje Hana Hoffmannová, šéfredaktorka časopisu dTest.

V obchodech se podařilo sehnat 17 vzorků, z nichž 12 patřilo ke klasickým rafinovaným olejům, dva byly oleje lisované za studena a poslední byla trojice speciálních HOSO olejů. U nich konkrétně se můžete setkat s nejednotným označením. „Dva z nich se prodávaly jako oleje na pečení a smažení, poslední své speciální vlastnosti uváděl jen na zadní straně obalu,“ popisuje Hana Hoffmannová a dodává: „V obchodě nám proto může být vodítkem, že tyto oleje jsou o dost dražší než běžné rafinované slunečnicové oleje.“

Jak se od sebe liší obyčejné slunečnicové oleje a ty určené přímo ke smažení? Rozdíl je v množství mastných kyselin. Normální slunečnicový olej má zhruba 58% podíl omega-6 kyseliny linolové, 27% podíl kyseliny olejové a 1,1% podíl nasycených kyselin. Oproti nim se HOSO oleje vyrábějí ze slunečnic vyšlechtěných k alespoň 80% podílu kyseliny olejové, což potvrdila i laboratoř. Naměřené výsledky se u tří vzorků pohybovaly od 80,8 % až po 86,7 %. Naopak typicky slunečnicová kyselina linolová ve složení představovala množství do deseti procent a nižší byl i obsah mastných kyselin – v průměru činil 9 %.

Rozdíly ve složení se pak samozřejmě projeví i v praxi, a to hlavně v odolnosti vůči vysokým teplotám. Ta se zjišťuje prostřednictvím indukční periody, která říká, jak dlouho dokáže olej vzdorovat teplotě 120 stupňů, než se v něm začnou vytvářet peroxidové produkty žluknutí. Čím delší doba indukční periody, tím stabilnější je olej. Aby byly výsledky spravedlivé, hodnotily se obě kategorie olejů podle rozdílného metru. Rekord měření drží bio nebo bio Slunečnicový olej panenský se 17 hodinami, na opačné straně se umístil produkt značky oleje Bartoš, který odolával 1,6 hodiny. „Zkouška ukázala, že běžné rafinované slunečnicové oleje odolávaly 2,7 hodiny, zatímco HOSO nesrovnatelně více: 11,8 hodiny,“ shrnuje šéfredaktorka Hoffmannová a doplňuje: „V našem posledním testu dosáhl řepkový olej průměrné indukční periody 5 hodin. Na smažení je tedy vhodnější než běžný slunečnicový, ale tepelnou stabilitu HOSO nepřekoná.“

Oleje pocházející z českých, slovenských, srbských i ukrajinských slunečnic čekala v laboratoři ještě řada dalších zkoušek ověřujících například senzorickou kvalitu a (ne)přítomnost nežádoucích chemikálií. Testy neodhalily žádný závažnější nedostatek a v celkovém hodnocení nepadla horší než uspokojivá známka. Tu si nakonec odnesl Jas Oil Slunečnicový rafinovaný olej za senzorické hodnocení a o něco horší kondici.

Mezi další oleje vhodné pro smažení patří kromě HOSO, řepkového oleje ještě palmový nebo rafinovaný olivový olej, kterým se dTest v minulosti také věnoval. Kompletní výsledky aktuálního

testu slunečnicových olejů jsou k dispozici na webových stránkách spolu s nákupním průvodcem.

Kontakt pro média:

Lucie Korbeliusová

media@dtest.cz, tel.: +420 604 556 874

dTest, o.p.s. je největší českou spotřebitelskou organizací, která v ČR působí již od roku 1992. Je vydavatelem spotřebitelského časopisu dTest, na jehož stránkách jsou publikovány výsledky nezávislých a objektivních testů produktů, varování před nebezpečnými a zdravotně závadnými výrobky, informace o spotřebitelských právech a rady, jak tato práva účinně uplatňovat. dTest je součástí mezinárodní organizace International Consumer Research and Testing (ICRT) a evropské spotřebitelské organizace BEUC.

Poradenská linka časopisu dTest – 299 149 009 – je v provozu každý pracovní den od 9 do 17 hodin a spotřebitelé na ní mohou konzultovat s právními poradci časopisu dTest nejružnější spotřebitelské problémy, a to za cenu běžného tarifu volání. Od spuštění v roce 2010 této možnosti využily již statisíce spotřebitelů a poradenská linka časopisu dTest se tak stala první a nejvyhledávanější cestou k řešení potíží, se kterými se zákazníci na trhu setkávají.

<https://www.dtest.cz/clanek-10588/dtest-slunecnicove-oleje-smazeni-uz-neni-tabu-ale-volba-spravneho-oleje-je-klicova>