

Rýžový olej do detailu

Od rýžových otrub k pánvi a woku



Co přesně znamená rýžový olej

Codex Alimentarius popisuje rýžový olej jako olej získaný z vrstev kolem endospermu rýže. V praxi se často používá označení rýžový otrubový olej. Po extrakci následuje u jedlého rafinovaného oleje čištění, odvoskování a deodorace.

Jemný profil

Rafinovaný olej obvykle nepřebíjí omáčky, koření ani zeleninu.

Vyšší teploty

Studie uvádějí kouřový bod kolem 213 °C; konkrétní hodnotu určuje zpracování a výrobek.

Stabilita

Teplota, čas, zbytky jídla a opakované zahřívání ovlivňují kvalitu oleje.

Ne univerzální pravidlo

Vždy má přednost etiketa konkrétního oleje a pokyny výrobce.

Zdroje

- Codex Alimentarius: standard pro jedlé rýžové oleje.
- FAO: popis rýžových otrub a zpracování oleje.
- Publikované studie: vlastnosti a změny oleje při zahřívání.

Rychlý výběr v obchodě

Hledejte jedlý olej s jasně uvedeným složením, způsobem zpracování, doporučeným použitím a skladováním. U směsi olejů rozhoduje etiketa, ne obrázek rýže na obalu.

Teplota bez zmatku

Praktický postup pro wok, pánev a fritování



Situace	Postup	Varovný signál
Wok	suroviny připravit, olej přidat těsně před vařením	olej kouří dřív, než vložíte jídlo
Pánev	střední až vyšší teplota, menší dávka	jídlo se dusí nebo tuk páchne
Fritování	stabilní teplota, odstraňovat drobký	tmavnutí, pění, hustnutí nebo zápach
Dresink	použít jako neutrální základ	žluklá nebo zatuchlá vůně

Skladování a opakované použití

- Láhev držte dobře uzavřenou, mimo světlo a zdroje tepla.
- Olej po smažení přecedte až po bezpečném zchladnutí; odstraňte zbytky jídla.
- Vyřadte olej, který výrazně tmavne, pění, houstne, kouří neobvykle brzy nebo zapáchá.
- Nedolévejte čerstvý olej do výrazně znehodnoceného starého oleje.

Rafinovaný

Obvykle vhodnější pro vyšší teploty a neutrální chuť.

Nerafinovaný

Řiďte se etiketou; výraznější chuť může lépe fungovat bez prudkého žáru.

Jednoduché pravidlo

- Kouřový bod není jediný ukazatel. Rozhoduje také délka zahřívání, čistota oleje a konkrétní výrobek.
- Pro aroma používejte pražený sezamový, zázvorový nebo chilli olej až na konci.

Pět olejů podle úkolu

Přímé odkazy na konkrétní produkty

Daily Wok olej 500 ml

Neutrálněji pojatá volba pro rychlou pánev a wok.

[Otevřít produkt v e-shopu](#)

Golden Turtle Arašídový olej 1 l

Alternativa pro restování; u alergie na arašídů zvolte jiný výrobek.

[Otevřít produkt v e-shopu](#)

Chee Seng Sezamový olej bílý 375 ml

Jemnější sezamový profil pro vaření i dochucení podle etikety.

[Otevřít produkt v e-shopu](#)

Oh Aik Guan Sezamový olej 150 ml

Aromatický olej pro malé dávky na závěr.

[Otevřít produkt v e-shopu](#)

Dek Som Boon Chilli olej 250 ml

Pálivé dokončení nudlů, rýže nebo omáček.

[Otevřít produkt v e-shopu](#)

Výběr podle techniky

- Na prudké vaření vybírejte olej podle etikety a požadované teploty.
- Výrazné sezamové, zázvorové a chilli oleje dávkujte jako dochucení.
- Produktové odkazy nejsou tvrzením o budoucí dostupnosti.