

Panenský a rafinovaný olej



Stejná surovina, jiné zpracování

Panenský kokosový olej se vyrábí z čerstvé kokosové dužiny a zachovává výraznější vůni. Refined oil usually undergoes cleaning and deodorization, so it is often tasteless.

Chuť

Panenský přidává kokosový tón. Refined oil less affects the taste of the recipe.

Teplota

Smoke point depends on processing. For high temperature, check the manufacturer's data.

Skupenství

At normal temperature change, the oil solidifies and melts. It is not a defect.

Co neplést

Coconut oil is almost pure fat. Coconut milk and cream are water emulsions of coconut pulp. In the recipe, they are not interchangeable in the same volume.

Etiketa, teplota a skladování



Rozhodovací tabulka

Jemné restování

panenský nebo rafinovaný

podle požadované vůně

Vyšší teplota

spíše rafinovaný

ověřit etiketu výrobce

Pečení

oba typy

hlídat tuhnutí ve směsi

Studený krém

panenský pro chuť

pracovat při vhodné teplotě

Jak číst etiketu

Ověřte, zda jde o 100% kokosový olej, jak byl zpracován a pro jaké použití ho výrobce doporučuje. Výživová tabulka ukáže množství nasycených tuků na 100 g i na porci.

American Heart Association doporučuje dávat přednost netropickým tekutým olejům s vyšším podílem nenasycených tuků. Kokosový olej proto používejte střídmě jako jednu z možností, nikoli jako zdravotní prostředek.

Skladování

Nádoby pevně zavřete, používejte čisté suché náčiní a chraňte olej před sluncem, teplem a vlhkostí. Zatuchlá nebo žluklá vůně je důvod olej vyřadit.

Recept a pět přímých odkazů



Červené kari s tofu

Tofu - kari pasta - kokosové mléko - zelenina - limeta

Na kokosovém oleji pracujte se střední teplotou. Pastu rozvoňte jen krátce, aby se koření nespálilo. Kokosové mléko přidejte až potom.

Pět kokosových produktů a jejich role

KTC 100% kokosový olej

Přímá volba k tématu pro vaření a pečení.

[OTEVŘÍT PRODUKT](#)

Chaokoh kokosové mléko 18%

Krémová tekutina do kari; není náhradou oleje.

[OTEVŘÍT PRODUKT](#)

Chaokoh kokosový krém 23%

Hustší kokosový základ pro omáčky a dezerty.

[OTEVŘÍT PRODUKT](#)

Renuka kokosové mléko light 9%

Lehčí tekutý základ s nižším obsahem tuku.

[OTEVŘÍT PRODUKT](#)

AHG pasta Laksa

Kořeněný základ; při vaření se doplňuje kokosovým mlékem.

[OTEVŘÍT PRODUKT](#)

Zdroje: Harvard T.H. Chan School of Public Health; American Heart Association; etiketa konkrétního výrobku.