

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## HÍRLEVÉL

12. ÉVFOLYAM, 09. SZÁM – 2019. SZEPTEMBER

SÜTŐOLAJOK A KONYHÁBAN

**A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA**

**HÍRLEVÉL CÉLJA AZ, HOGY**

**AZ ÚJSÁGÍRÓK SZÁMÁRA**

**HITELES INFORMÁCIÓKAT**

**NYÚJTSON AZ EGÉSZSÉGES**

**TÁPLÁLKOZÁSRÓL,**

**ÉLETMÓDRÓL, VALAMINT A**

**LEGÚJABB TUDOMÁNYOS**

**KUTATÁSI EREDMÉNYEKRŐL.**

### **TISZTELT OLVASÓ!**

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

*A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.*

*TILOS AZONBAN AZ ITT MEGJELENŐ TARTALMAT MEGVÁLTOZTATNI, ABBÓL RÉSZLETEKET KIRAGADVA VAGY ÚJRASZERKESZTVE KÖZÖLNI, ESETLEG FORRÁS MEGJELÖLÉSE NÉLKÜL KIRAGADOTT IDÉZETEKET HASZNÁLNI.*

*A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!*



MAGYAR DIETETIKUSOK  
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

**Jó munkát kíván:**

a szerkesztőbizottság



## TUDTA-E?

- A növényi eredetű olajok bár zsírsavösszetételük alapján jóval kedvezőbbek az állati eredetű zsírokénál, mégis ugyanannyi energiát (zsírt) tartalmaznak, emiatt a mértékletes fogyasztásra szükséges törekednünk.
- A megmaradt, használt sütőolajok abban az esetben, ha gondatlanságból vagy szándékosan az élővizekbe jutnak, a tavakban, folyókban a víz felszínén úszva meggátolják az oxigénfelvételt, így elpusztítva a vízi élőlényeket. Egy csepp használt étolaj akár 1000 liter élővizet is beszennyezhet.
- A WWF (World Wide Fund for Nature, Természetvédelmi Világalap) az olajpálmatermesztést tartja a veszélyeztetett fajként nyilvántartott szumátrai és borneói orángutánok egyedszáma csökkenésének egyik fő okának.

### Az étolajokról általánosságban

Az étolajok (étkezési olajok) olyan élelmiszerek, amelyeket olajmagvakból vagy más olajtartalmú növényi részekből sajtolással, esetenként finomítással, illetve sajtolással és/vagy oldószeres extrakcióval (kivonással), majd finomítással állítanak elő. Használatuk igen elterjedt az ételkészítésben. A táplálkozástudományi edukáció hatására hazánkban is sikeresen ki-, illetve háttérbe szorították a telített zsírsavakban gazdag állati zsírok használatát, bár utóbbiak a tájjellegű, vidéki, hagyományos konyhákban továbbra is népszerűek, részben a növényi olajokétól merőben eltérő ízviláguk, gasztronómiai tulajdonságaik, valamint a lakossági állattartás esetén gazdasági okokból is. (1) Az étolaj előretörésében lényegi szerepe volt az árak alakulásának is.

A növényi olajok felhasználása igen széles körű, mivel a lakossági, étkezési célú hasznosításuk mellett többek között az élelmiszer- és kozmetikai ipar alapanyagául, vagy akár üzemanyagként is szolgálhatnak.

### Hogyan csoportosítjuk az étkezési olajokat?

Az étolajok az előállításuk technológiája alapján lehetnek szűz, hidegen sajtolt és finomított étolajok. A szűz és a hidegen sajtolt étolajok esetén semmiféle adalékanyag hozzáadása nem engedélyezett, a forrásukként szolgáló, nagy olajtartalmú alapanyagból történő kinyerésük pusztán mechanikai módszerekkel történik. (1)

- **A szűz étolajat** az alapanyagokból tisztítás (az idegen anyagok eltávolítása után) és bizonyos magvak esetén hajálás (a héj eltávolítása) és aprítás után mechanikus úton, préseléssel állítják elő. A hőkezelés engedélyezett az olajkinyerés elősegítésére. Az olaj kémiai anyagokkal nem, pusztán vizes mosással, ülepitéssel, szűréssel és centrifugálással tisztítható.
- **A hidegen sajtolt étolajat** az alapanyagokból tisztítás és bizonyos magvak esetén hajálás és aprítás után, mechanikus úton, sajtolással állítják elő, hőkezelés nélkül. A hidegen sajtolt olaj kizárólag vizes mosással, ülepitéssel, szűréssel és centrifugálással tisztítható.
- **A finomított étolajat** az alapanyagokból tisztítással, sajtolással és/vagy extrahálással, valamint finomítással állítják elő. (2)

## Melyik étolaj mire alkalmas?

A boltok polcain számos növényi olaj sorakozik, nehéz eligazodni, vajon melyiket mire érdemes felhasználni, vagy éppen mikor követünk el kisebb fajta bűnt az adott olajjal kapcsolatban, melyikben süthetjük meg a vasárnapi ebédet (ami persze jó, ha nem mindig csak rántott hús sült krumplival). Általános alapelvként megfogalmazható, hogy a finomított olajok hőstabilitása nagyobb, ezért ezeket elsősorban főzésre, sütésre célszerű felhasználni. A finomítatlan olajok zsírsavösszetételükből eredően a hőre érzékenyebbek, oxidációs képességük nagyobb a finomítottakhoz képest, ezért ezeket nem javasolt hevíteni, hanem hidegen, például salátaolajként vagy kenyérre (pirítóásra) locsolva élvezhetők.

### ***A különböző növényi olajok felhasználási lehetőségei (3, 4, 5)***

<b>Olaj típusa</b>	<b>Felhasználási lehetőségek</b>
kukoricaolaj szójaolaj földimogyoróolaj repceolaj sáfrányolaj	Általános használatra alkalmasak: salátaöntetthez, főzésre, párolásra, bő olajban sütésre is. Az ismételt használatuk a bő olajban sütést követően függ az alapanyagtól, a sütési időtől és a sütési hőmérséklettől.
napraforgó(sütő)olaj	Főzésre, párolásra, bő olajban sütésre is használható.
szőlőmagolaj	A napraforgóolaj helyett használható bő olajban sütésre, főzésre, párolásra is.
finomított (szűz) olívaolaj	Főzésre, párolásra és hirtelen sütésre alkalmas (bő olajban sütésre a szűz olívaolaj nem javasolt).
lenmagolaj, extra szűz olívaolaj	Salátakészítésre javasoltak. Az extra szűz olívaolaj ugyan kibírja a hőkezelést is (füstpontja 210°C körüli), de ízének gazdagsága csak természetes állapotában érvényesül igazán, mivel a túl sokáig és/vagy túl magas hőfokra (>185-210 °C) történő hevítés hatására aromaváltozás és tápanyagvesztés lép fel.
dióolaj, szezámolaj, mogyoróolaj	Salátakészítésre, a finomított változataik párolásra, sütésre (nem bő olajban) is alkalmasak.
tökmagolaj	Salátakészítésre, szendvicsek ízesítésre, kész ételek díszítésére is alkalmas. Rendszeres fogyasztása jó hatással van a prosztata jóindulatú megnagyobbodása esetén is, a delta-7 fitoszterol- és szeléntartalmának köszönhetően. (12)

olajkeverékek (napraforgó- és/vagy repceolaj, lenmagolaj keveréke)	Ezen, nagy olajsavtartalmú olajkeverékek egyaránt alkalmazhatók magas hőfokon való sütésre, majonézok és salátaöntetek készítéséhez is. (14)
pálmaolaj	Ipari célú alkalmazása terjedt el szélesebb körben. Bő olajban sütésre, sütésre (például félkész-, kész termékekhez, süteményekhez) alkalmas.
kókuszolaj	Ipari célú alkalmazásra, főzésre, párolásra, sütésre, bő olajban sütésre is alkalmas.

### Néhány érdekesség

A háziasszonyok sokáig ódzkodtak a **repceolaj** használatától annak kellemetlenebb illata miatt, de ma már emiatt sem kell aggódniuk. A repceolajnak, a növénynevelésnek köszönhetően nagyon csekély az erukasav- és a glükózinoláttartalma (az erukasav felelt a szagért). Korábban ezek nagyobb koncentrációban voltak jelen a repceolajban, ezért a pajzsmirigy- és érrendszeri betegségeket okozó, illetve karcinogén hatásuk miatt sem volt vonzó alternatíva a konyhában. Ez már a múlt. Az újonnan előállított erukasavmentes és jelentősen csökkentett glükózinoláttartalmú (dupla nullás) repcefajták olaja azonban már megfelel az ételmezés-egészségügyi előírásoknak és ezen betegségektől sem kell tartanunk a fogyasztásuk esetén. (5)

A kókusz- és pálmaolajról a Táplálkozási Akadémia 8. évfolyam, 10. számában (2015. október) részletesen is beszámoltunk, alább csak néhány kiegészítés erejéig térünk ki ezek fogyasztására. (6)

A **kókuszolajról** gyakran olvasni, hallani számos pozitív hatást, azonban minden alkalommal, amikor egy adott alapanyagról olyan információk keringenek, hogy mindenre alkalmazható, legyen bennünk némi egészséges szkepticizmus. Fogyasztása a változatos étrend részeként beépíthető a konyhai repertoárunkba, de csodát ne várjunk tőle! Kizárólagos zsiradékforrásként ne használjuk!

A **pálmaolajról** napjainkban a közösségi médiának és az on-line, off-line sajtónak köszönhetően már szinte mindenki tudhatja, hogy nem kifejezetten a fenntartható étrend alapeleme, mivel a pálmaolajnak a kereslet rohamos növekedése miatti fokozott termelése jogos aggodalmat vet fel környezetvédelmi szempontból. Amennyiben kész, félkész terméket vásárolunk, alaposan olvassuk el a csomagoláson az összetevőket! Válasszuk azt a terméket, amely nem tartalmaz pálmaolajat, pálmazsír (jelentős telített zsírsavtartalma miatt a mi éghajlatunkon szobahőmérsékleten szilárd halmazállapotú), ill. a transzszsír-sav-tartalma miatt szív-érrendszeri kockázat szempontjából kerülendőnek számító hidrogénezett, keményített növényi zsírt (a margarinkok, főként a kenőmargarinkok alapvető összetevője a pálma- és kókuszolaj). (7)

### Sütési tippek

#### Variáljuk az olajokat!

Az egyik legfontosabb tanács, amit a sütésre (és a hidegen) használt olajok esetében érdemes követni az a változatosság. Mivel nem minden olaj alkalmas minden célra a konyhában, jó, ha többfélét is tartunk otthon. Ezzel azt is biztosíthatjuk, hogy az étrendünk zsírsavösszetétele is minél kiegyensúlyozottabb legyen.

Az olajokat a bennük található zsírsavak telítettsége és a telítetlen kötések szénláncon belüli elhelyezkedése alapján csoportosíthatjuk. Íme, egy rövid összefoglaló arról, hogy melyikben melyik zsírsav dominál. Javaslatunk, hogy mindegyik csoportból és minden célra legyen otthon egy-egy.

- **Egyszeresen telítetlen zsírsavakban gazdag növényi olajok:** olívaolaj, avokádóolaj, repceolaj, földimogyoróolaj.
- **Ómega-6 zsírsavakban gazdag növényi olajok:** napraforgómagolaj, mandulaolaj, diófélék olaja, tökmagolaj, szezámagolaj, mákolaj, szójaolaj, kukoricacsíraolaj, búzacsíraolaj, szőlőmagolaj.
- **Ómega-3 zsírsavakban gazdag növényi olajok:** közönséges dió olaja, lenmagolaj, repceolaj. (4)

### ***Amit lehet, ne bő olajban süssünk!***

Hőstabil sütőolaj ide vagy oda, a bő olajban sült ételek fogyasztását a sütés közben az étellel, különösen a panírral együtt megevett jelentős olajmennyiség miatt korlátozzuk heti legfeljebb egy alkalomra! A legtöbb panírozott, bundázott és bő olajban sült étel elkészíthető zsírszegényebb módon is: a vékonyan kiolajozott tepsibe helyezzük el a sütni kívánt alapanyagokat (rántott hús, burgonya...), majd így süssük meg! Amennyiben van olajspray-nk, akkor azzal is befújhatjuk az étel felszínét, így az még egyenletesebben sül, de jóval kevesebb olajat szív magába és ezzel nem kevés energiát is megspórolhatunk. (11)

### ***Fénytől védve tároljuk az olajokat!***

Az olajokat fénytől védett, hűvös helyen, sötét üvegben (vagy eredeti csomagolásukban) tároljuk, hogy ezáltal megőrizzük a jellemző egyedi ízvilágukat, megelőzzük az avasodást és a mellékíz kialakulását is, valamint az E-vitamin-tartalmuk csökkenését. Az olajokat, különösen az olívaolajat, ne tartsuk a hűtőszekrényben, mivel megdermednek ezért használat előtt mindig meg kell várni, hogy felolvadjanak a szobahőmérsékleten. (9)

### ***A sütőolajat lehetőleg ne használjuk fel több alkalommal!***

Egyrészt a két sütés közötti, házilag történő szűrés hatékonysága hagyhat némi kívánni valót maga után (még szűrőpapírral is), másrészt a többször felhasznált olajban való sütés negatív irányban befolyásolja az étel ízét, s emellett rákkeltő hatású policiklusos aromás szénhidrogéneknek (PAH-ek) nevezett vegyületek keletkezését is eredményezi. (11)

A növényi olajok alapvetően nem tartalmaznak transzszírsavakat, de sütéskor a telítetlen zsírsavak szerkezetének átalakulása miatt keletkezhetnek a zsiradékban ilyen biológiailag előnytelen, mondhatni, káros hatású zsírsavak, különösen a többszöri, nagy hőmérsékleten történő sütés során. Kedvező és megnyugvásra okot adó tendencia, hogy egyre több étterem és gyorséttermi lánc váltott át olyan sütőolajok (például a nagy olajsavtartalmú napraforgó- és repcefajták olajából készülő olajkeverékekre) használatára, amelyekkel kiküszöbölhető az olajok sütés közbeni kedvezőtlen átalakulása. (12)

### ***Fenntarthatósági tippek***

A klímaválság kezdetén, vagy talán a kellős közepén közös felelősségünk, hogy ne csak egészségtudatosan, de környezettudatosan is táplálkozzunk. A felhasznált alapanyagok újrahasznosítása, a maradékértékesítés és a hulladékcsökkentés mellett az ételmiszereink, ételeink csomagolásának további útjáról való gondoskodás is a mindennapi feladataink, kötelességeink közé tartozik.

A használt sütőolajat ne öntsük a lefolyóba vagy a WC-be, mivel ezzel is szennyezzük a környezetünket amellett, hogy növeljük a dugulásveszélyt is. Gyűjtsük külön edényben, például befőttes üvegben, üveg palackban vagy egy erre a célra rendszeresített műanyag flakonban a használt (fáradt) olajat és rendszeres időközönként vigyük el azt egy megfelelő gyűjtőpontra, például egy olyan benzinkútra vagy hulladékudvarba, ahol vállalják a használt olaj gyűjtését, majd a megfelelő helyre történő elszállításáról is gondoskodnak. Ily módon az az olaj, amiben tegnap még a vasárnapi rántott húst sütöttük, holnapután (megfelelő tisztítást követően) dízel üzemanyag alapanyagaként nyerhet új értelmet. (8)

Azt a műanyag flakont vagy üveg palackot, amelyben az olajat vásároltuk, s nem használjuk fel más célra, kimosva, kiöblítve dobjuk ki a megfelelő szelektív hulladékgyűjtő konténerbe! Ugyanakkor meg is előzhetjük ezt a műveletet és nem kis mennyiségű hulladékot spórolhatunk meg, ha például egy erre a célra rendszeresített üveg palackban vásároljuk az étkezési célra szánt olajat egy ún. csomagolásmentes boltban. Szerencsére egyre terjednek ezek a boltok, ahol akár bio-minősítésű olajokat (például repce-, olíva-, napraforgóolajat) is vásárolhatunk a saját palackunkban.

A jó minőségű olajokat nemcsak sütésre hasznosíthatjuk, de ha elég kreatívak és kísérletező kedvűek vagyunk, akár kozmetikai célokra is alkalmasak lehetnek, kiváltva vagy helyettesítve ezzel például a sminklemosót, a testápolót, vagy a masszázsolajat.

### Felhasznált irodalom:

1. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége: Táplálkozási Akadémia Hírlevél, III. évfolyam 6. szám, 2010. június. [https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi\\_akademia\\_2010\\_06\\_olajok.pdf](https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_2010_06_olajok.pdf)
2. Lelovics Zsuzsanna: Étolajok választéka. Új DIÉTA. 2008;1:12. <http://www.ujdieta.hu/index1710.html>
3. How to choose your culinary oil. <https://www.eufic.org/en/whats-in-food/article/how-to-choose-your-culinary-oil>
4. Gyakorlati tanácsok az otthoni ételkészítéshez (étkezési zsírok, olajok). <https://merokanal.hu/egyeb/gyakorlati-tanacsok-az-otthoni-etelkesziteshez-etkezesi-zsirok-olajok/>
5. Bíró Andrea: A különféle növényi olajok felhasználási lehetőségei és egészségre gyakorolt hatásai. <http://preventissimo.hu/tudastar/cikk/331>
6. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége: Táplálkozási Akadémia Hírlevél 8. évfolyam, 10. szám – 2015. október. Kókusz- és pálmazsír. [https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi\\_akademia\\_hirlevel\\_2015\\_10\\_kokuszzsir\\_palmazsir.pdf](https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_hirlevel_2015_10_kokuszzsir_palmazsir.pdf)
7. 8 things to know about palm oil. <https://www.wwf.org.uk/updates/8-things-know-about-palm-oil>
8. Kisütöttük: ide vele! Hozza a használt sütőolajat a MOL benzinkutakra! <https://mol.hu/hu/molrol/mediaszoba/704-kisutottuk-ide-vele-hozza-a-hasznalt-sutoolajat-a-mol-benzinkutakra/>
9. Kovács Ildikó: 10 DOLOG, amit az olívaolajról tudni kell. Új DIÉTA, 2005;2:29. <http://www.ujdieta.hu/indexc028.html?content=361>
10. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége: Táplálkozási Akadémia Hírlevél, 11. évfolyam, 8. szám – 2018. Augusztus. Mediterrán étrend. [http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2018/08/Taplalkozasi\\_Akademia\\_Hirlevel\\_2018\\_08\\_Mediterran\\_etrend\\_1\\_80830.pdf](http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2018/08/Taplalkozasi_Akademia_Hirlevel_2018_08_Mediterran_etrend_1_80830.pdf)
11. Schmidt Judit: Mit kell tudni a különféle sütési technikákról? <http://preventissimo.hu/tudastar/cikk/137>
12. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége: Táplálkozási Akadémia Hírlevél. V. évfolyam 9. szám, 2012. szeptember. [http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi\\_akademia\\_2012\\_09\\_zsiradekok\\_transzszirsavak.pdf](http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_2012_09_zsiradekok_transzszirsavak.pdf)
13. TÉT Platform: Étolaj-kisokos. <http://tetplatform.hu/etolaj-kisokos/>

## KAPCSOLATFELVÉTEL

### MAGYAR DIETETIKUSOK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

1033 Budapest, Vajda János u. 11.  
1. em.

Telefon: +36 1 269 2910

E-mail: [mdosz@mdosz.hu](mailto:mdosz@mdosz.hu)

[www.mdosz.hu](http://www.mdosz.hu)

Facebook/Terítéken az Egészség



## IMPRESSZUM

### TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveses  
táplálkozástudományi szakember)

Schmidt Judit (dietetikus, egészségügyi szaktanár)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveses  
táplálkozástudományi szakember)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

---

*A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELŐLÉSSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.*

*A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!*

---