Przechowywanie olejów

Oliwa z oliwek i canola to doskonałe źródło zdrowych tłuszczów i przeciwutleniaczy. Źle przechowywane jełczeją i szybko tracą przeciwutleniacze.

Wystarczy stosować się do poniższych rad, a zawsze będą świeże.

Światło Oleje psują się szybciej, gdy trzymamy je w przezroczystych pojemnikach. Najlepsze są gliniane lub nieprzejrzyste szklane naczynia. Większość olejów doskonale przechowuje się w ciemnej, suchej szafce.

Ciepło Szafka na oleje nie może stać przy piekarniku. Oleje można też trzymać w lodówce (zwłaszcza te z nasion, które szybko jełczeją). Niektóre oleje w lodówce robią się mętne i gęstnieją, ale w temperaturze pokojowej szybko powracają do płynnej postaci.

Powietrze Pojemniki do przechowywania olejów powinny być szczelne.

Czas Oleje spożywcze, przechowywane nawet w najlepszych warunkach, mają ograniczony czas przydatności do spożycia. Większość z nich smakuje doskonale i zachowuje większość składników odżywczych, gdy zużyjemy je w ciągu 2–3 miesięcy od otwarcia oryginalnego pojemnika.

Fot. Shutterstock