



STEKNING OCH OLIVOLJA

DIETISTEN ANNA MELLBERG PÅ ACCADEMIA DI LUCA, DI LUCA & DI LUCAS EGEN MATAKADEMI, HAR HÄR KORT SAMMANFATTAT EN RAPPORT FRÅN DTU* I DANMARK OM HUR OLIKA MATOLJOR PÅVERKAS VID STEKNING.

Att det inte skulle vara lämpligt ur ett hälsoperspektiv att hetta upp oljor är något som diskuteras flitigt. Det påstås att oljor som innehåller omättat fett (speciellt fleromättat) skulle förändras på ett ohälsosamt sätt vid stekning och att fetter med hög andel mättat fett (tex kokosolja och smör) skulle vara ett bättre alternativ.

En dansk studie visar att fritering och stekning leder till kemiska förändringar i oljorna. De största förändringarna sker i oljor som utsätts för hög temperatur under lång tid och vid upprepade användning. Vanligtvis sker dock stekningen i hemmet relativt snabbt och fettat återanvänds sällan. Därför kommer påverkan på fettets nedbrytning och fettsyrasammansättning vara begränsad.

De kallpressade oljorna har dessutom mestadels ett naturligt innehåll av antioxidanter som skyddar oljan från oxidation eller uppkomst av transfetter (vid vanligt hemmabruk). I de flesta raffinerade oljor tillsätts antioxidanter för att skapa motsvarande. Ett högt innehåll av antioxidanter ökar stabiliteten på oljan under längre upphettning. Att påstå att kallpressade oljor inte är lämpade att använda till varm matlagning kan inte styrkas i litteraturen. För att kunna dra några slutsatser i hur mycket en olja ska oxidera för att utgöra ett hälsoproblem behövs fler detaljerade studier av hur temperatur och tid påverkar stabiliteten på raffinerade och oraffinerade oljor- inklusive kokosolja och palmolja.

* Läs hela rapporten "Effekter af stegetid og temperatur kvaliteten af spiseolier" från DTU, Fodevareinstituttets rapport på Zeta.nu.



Högupplösta bilder samt mer pressmaterial finns i vårt pressrum [di_luca_di_luca](https://di_luca_di_luca.på.mynewsdesk.com) på mynewsdesk.com. Titta gärna in på zeta.nu för mer inspiration och recept.

Vid eventuella frågor kontakta Elisabeth Askefalk, PR- och informationsansvarig.

E-post: elisabeth.askefalk@diluca.se **Telefon:** 08-55694210