

# Кашу маслом не испортишь?

Совсем недавно качество растительного масла определяли лишь по двум показателям: мутное или не мутное, есть осадок или нет. Доля современного покупателя несравненно тяжелей, ибо полки магазинов уставлены множеством стеклянных и пластиковых бутылок с разными видами растительного масла.

О вкусовых, кулинарных и полезных свойствах растительных масел, а также о некоторых уловках производителей, каждый из которых утверждает, что его масло «самое лучшее и качественное», что, увы, далеко не всегда является правдой, и пойдёт речь в этой статье.

*Постное масло в лавке горькое, тухлое, у людей дёготь лучше. Да нешто, скажи на милость, нельзя хорошим маслом торговать?*

А. П. Чехов. В овраге

## Вкусная и здоровая пища

Вырабатываются растительные масла из плодов и семян масличных культур. Из каждой культуры добывают свой вид масла, название которого происходит от названия растения. Все растительные масла на 94—96% состоят из смесей триглицеридов высших насыщенных и ненасыщенных жирных кислот. Считается, что пищевая ценность ненасыщенных жирных кислот для организма человека выше, чем пищевая ценность кислот насыщенных.

Из ненасыщенных жирных кислот в растительных маслах в значительно большем количестве, чем в животных жирах, содержатся линолевая и линоленовая кислоты. В организме человека эти кислоты не синтезируются и поэтому относятся к категории незаменимых жирных кислот, которые должны обязательно входить в состав пищи. Из линолевой и линоленовой кислот строится более сложная арахидоновая кислота. Она необходима для построения мембран клеток всего организма, в частности — клеток головного мозга и нервной системы. Сама арахидоновая кислота является биологически активным веществом, но гораздо большее значение имеют продукты её метаболизма, известные под названием «простагландины». Эти вещества обладают самой разнообразной физиологической активностью, регулируют важнейшие функции организма и поддерживают гомеостаз — динамическое постоянство внутренней среды и устойчивость основных физиологических функций.

Помимо насыщенных и ненасыщенных жирных кислот в растительных маслах любого происхождения обнаружены: фосфолипиды, свободные жирные кислоты, белки, углеводы, воски и воскообразные вещества, витамины, пигменты.

Фосфолипиды — вещества, участвующие в транспорте жиров, жирных кислот, регулирующие обмен холестерина в организме и в определённой степени препятствующие отложению его избытка на стенках артерий. Наш организм не в состоянии синтезировать фосфолипиды в количестве, необходимом для его нормальной жизнедеятельности.

Свободные низкомолекулярные жирные кислоты придают маслам характерный запах и вкус, а присутствующие в них жирорастворимые витамины E, A, D и K обладают выраженной антиоксидантной активностью.

Красные и жёлтые оттенки масел определяются присутствием в них каротиноидов (провитамина A). Зелёный оттенок возникает от наличия смеси хлорофиллов.

## Сырые и очищенные

Вкусовые и полезные свойства растительных масел зависят не только от тех семян масличных растений, из которых они сделаны, но и от того, каким способом и до какой степени их очистили. Получают растительные масла способом холодного или горячего прессования, а также экстрагированием с использованием органических растворителей. В любом случае первоначально имеют продукт более или менее тёмного цвета,

с довольно резким вкусом и запахом, который затем подвергают разнообразной очистке и рафинированию.

По степени очистки растительные масла разделяют на сырые, нерафинированные и рафинированные (очищенные).

Масла, которые после отжима только фильтруют, называют сырыми. Так что если на этикетке написано «первый отжим/холодный пресс», то это означает: в бутылке находится растительное масло, которое прошло очистку только фильтрованием — для избавления от механических частиц. Сырые масла обладают интенсивным ароматом, насыщенным цветом и собственным вкусом. Они содержат все необходимые витамины, биологически активные вещества и поэтому идеально подходят для заправки салатов, каш, варёного картофеля и макарон. Хранятся такие масла недолго, они плохо переносят нагревание и совершенно непригодны для жарки.

Под названием «нерафинированные» в продажу поступают масла, подвергаемые частичной очистке — отстаиванию, фильтрованию, нейтрализации свободных жирных кислот (они быстро окисляются при контакте с воздухом) и гидратации, в процессе которой удаляются фосфолипиды, слизистые и другие вещества — при жарке эти соединения способствуют потемнению и подгоранию масла. Сохраняя вкусовые качества, нерафинированные масла обладают несколько меньшей биологической ценностью, чем сырые. Они хорошо переносят нагревание, но жарить на них не рекомендуется.

Рафинированные масла получают в результате проведения полного цикла очистки, который заключается в рафинации (очистке от различных загрязнений и примесей), вымораживании и дезодорации. При вымораживании удаляются воски. В результате дезодорации исчезают вещества, обуславливающие запах и вкус. Рафинированные масла прозрачны и состоят только из триглицеридов жирных кислот. У них полностью отсутствует собственный вкус, и они обладают наименьшей биологической ценностью. При нагревании они не чадят и не темнеют. Иногда рафинированные масла искусственно обогащают фосфолипидами и витаминами.

На этикетках, наклеенных на бутылки, помимо указания, какую обработку прошло масло, можно встретить ещё и такие обозначения: масло гидратированное, нейтрализованное, вымороженное и недезодорированное. Гидратированное масло подвергается механической чистке и гидратации (удалению фосфолипидов), в нём остаются триглицериды жирных кислот, свободные жирные кислоты, жирорастворимые витамины, воскоподобные и ароматические вещества. В нейтрализованном масле удалены свободные жирные кислоты, в вымороженном отсутствуют воскообразные вещества. В недезодорированном остаются ароматические вещества, и продают его обычно под названием «ароматное растительное масло».

Все рафинированные масла рекомендуют использовать для жарки.

### **На вкус и цвет**

Традиционно так сложилось, что мы в основном употребляем в пищу масло подсолнечное, реже оливковое и кукурузное, игнорируя все остальные. Но поскольку растительные масла, полученные из различных масличных культур, отличаются по составу, вкусовым, кулинарным и полезным свойствам, вряд ли стоит ограничиваться только одним видом масла. Советуем, руководствуясь собственным вкусом, пробовать разные — возможностей сколько угодно.

Горчичное масло. Получают прессованием семян чаще всего сарептской горчицы. Цвет масла жёлтый, иногда с зеленоватым оттенком, оно содержит сравнительно мало (до 20%) линолевой кислоты, имеет специфический аромат и пикантный вкус. Ещё столетие назад горчичное масло было настолько редким, что получило название «императорский деликатес». Пожалуй, это самое стойкое из растительных масел, оно имеет самый низкий кислотный показатель и значительно дольше других масел сохраняет свои свойства. Срок хранения рафинированного горчичного масла, полученного горячим прессованием, десять месяцев, а масла, полученного холодным прессованием, более двух лет без изменения вкусовых качеств.

Горчичное масло прекрасно подходит для заправки салатов, оно подчёркивает природный вкус овощей. К тому же овощи с такой заправкой дольше остаются свежими. Готовят на этом масле мясо и рыбу — они приобретают особый цвет, приятный оригинальный вкус и аромат. Используют его и для выпечки, она получается пышной и долго не черствеет.

Горчичное масло может употребляться для приготовления диетических блюд.

Кедровое масло. Получают холодным прессованием плодов сибирского кедра. По вкусовым качествам и пищевой ценности это масло не уступает лучшим сортам оливкового масла. Употребляют его для

приготовления салатов и блюд, которые готовят без нагревания.

Пищевая ценность кедрового масла определяется высоким содержанием полиненасыщенных высших жирных кислот, относящихся к незаменимым, витаминов А, Е и F, а также фосфолипидов.

В лечебных целях жирное масло из плодов кедрового дерева рекомендуют назначать больным с поверхностным гастритом, эрозивно-язвенным поражением желудка и двенадцатиперстной кишки, а также в качестве вспомогательного средства для лечения холецистита и хронического панкреатита.

Кукурузное масло. Получают из зародышей зёрен кукурузы. В продажу поступает только рафинированное масло. Биологическая его ценность обусловлена высоким содержанием линолевой кислоты (до 48%), а также витамина Е. Используют кукурузное масло для заправки салатов и обжаривания продуктов. Явных преимуществ перед подсолнечным или соевым оно не имеет, однако в этом масле содержится некоторое количество сопутствующих веществ, благодаря чему жареные блюда приобретают особый вкус и цвет.

Льняное масло. Получают холодным прессованием из семян льна. Содержит незаменимые ненасыщенные жирные кислоты (в частности, линоленовую кислоту), витамины, фосфолипиды. Лучшее его применение: заправка свежих салатов и винегретов. Его можно смешивать со сметаной и майонезом, им можно заправить любую кашу, варёный картофель, оно придаёт особый вкус творогу и рубленой зелени.

Льняное масло не выносит подогрева, быстро портится на свету и имеет небольшой срок хранения — не более 1—3 месяцев, поэтому при покупке особое внимание следует обращать на дату его изготовления.

Льняное масло — диетический продукт, участвующий в нормализации обменных процессов организма, необходимый для профилактики и комплексного лечения сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний.

Оливковое масло. Получают несколькими способами из плодов различной степени зрелости масличного или оливкового дерева. Масло наивысшего качества, отличающееся высоким содержанием ценной олеиновой кислоты, — результат самого первого холодного отжима оливок. Оно обладает фруктовым ароматом, особым привкусом, слегка горчит и имеет кислотность меньше 1% (на бутылке европейского масла такая категория имеет обозначение Extra virgin).

Продуктом первого холодного отжима оливок считается также оливковое масло однократного холодного прессования, но его кислотность колеблется в пределах от 1 до 2% (virgin). Обычно его смешивают с рафинированным маслом для получения 100%-ного натурального оливкового масла (обозначение Pure olive oil). Таким образом, 100%-ное натуральное оливковое масло — это смесь, состоящая из 20% оливкового масла однократного холодного прессования и 80% рафинированного оливкового масла, получаемого из рафинированного непищевого оливкового масла — продукта первого отжима оливок, но уже с кислотностью более 2%.

Оливковое масло высшего качества однократного холодного прессования прекрасно подходит для заправки салатов, а также для приготовления любых блюд. Присущий этому маслу особенный аромат и вкус свежих оливок наиболее полно раскрывается при употреблении такого масла в чистом виде.

Оливковое масло однократного холодного прессования — менее ароматное, чем оливковое масло высшего качества однократного холодного прессования. Оно сохраняет все свои полезные свойства, но не имеет сильного запаха оливок. Лучше всего использовать его как заправку — в качестве основы для соусов или для приготовления различных блюд.

100%-ное натуральное рафинированное оливковое масло прекрасно подходит для обжаривания продуктов.

Оливковое масло полезно для здоровья благодаря наличию в нём витаминов А, D, Е и оптимальному соотношению моновенасыщенных и полиненасыщенных жиров (1:3). Его употребление нормализует кровообращение и работу сердца, улучшает пищеварение, благоприятно влияет на кожу.

Ореховое масло. Получают из ядер грецких орехов методом холодного отжима. Диетическими свойствами обладает только свежее выжатое нерафинированное масло, у которого изысканный вкус и мягкий ореховый аромат, оно прекрасно сочетается с салатами из свежих овощей, холодными соусами, блюдами восточной кухни.

Ореховое масло — превосходный диетический продукт, оно легко усваивается и является хорошим

источником незаменимых жирных кислот, витаминов, фосфолипидов, что позволяет включать этот питательный продукт в состав многих диет, повышающих жизненный тонус организма.

К сожалению, хранится ореховое масло очень недолго, видимо, поэтому оно редкий гость на полках магазинов.

Подсолнечное масло. Получают прессованием или экстракцией семян более чем 50 сортов подсолнечника. В зависимости от степени очистки может использоваться для заправки холодных блюд и тепловой обработки горячих. Обладает всеми полезными свойствами растительных масел и потому наиболее пригодно к употреблению.

Рапсовое масло. Получают из семян рапса — ценного маслянистого растения из семейства крестоцветных, близкого родственника горчицы. В продажу поступает только рафинированное рапсовое масло. По вкусу оно напоминает оливковое, по составу — кукурузное и является достойной диетической альтернативой и тому и другому. Его можно использовать для жарки, заправки салатов, выпечки. Несмотря на едва ощутимый специфический запах и лёгкую горчинку, блюда сохраняют свой привычный вкус, но возникает некая пикантная нотка. Спрос на рапсовое масло в Европе постоянно растёт, что можно объяснить дешевизной продукта и его питательностью.

Соевое масло. Получают из бобов сои, оно имеет соломенно-жёлтый цвет, характерный запах и вкус и содержит 44—60% незаменимой линолевой кислоты. В пищу это масло употребляют только в рафинированном, недезодорированном виде, им хорошо заправлять салаты, холодные закуски. Оно служит полноценной заменой рафинированным оливковому, кукурузному и подсолнечному маслам, но его своеобразный запах не всегда нравится европейцам. Рафинированное соевое масло легко переносит нагрев, поэтому на нём можно жарить мясо и рыбу — они приобретают красивый золотистый оттенок.

Хлопковое масло. Получают из семян хлопчатника. В пищу используют только рафинированное хлопковое масло, оно особенно популярно в Средней Азии, имеет золотисто-жёлтый цвет, специфические слабо выраженные запах и вкус и содержит 42—44% линолевой кислоты. Состоит хлопковое масло из смеси жидких (70—75%) и твёрдых (25—30%) жиров. При хранении эти жиры образуют обильный хлопьевидный осадок. При охлаждении до 0°C масло полностью застывает, а при последующем нагревании плавится и становится прозрачным. Употребляют его чаще всего для производства консервов, маргарина, кулинарных жиров.

### **Изучаем этикетку**

При покупке любого растительного масла прочтите внимательно этикетку — именно этикетка часто предназначена для того, чтобы заставить купить товар, и может содержать неточную или искажённую информацию. Например, если на ней написано, что в бутылке находится рафинированное масло и оно содержит жирорастворимые витамины А или Е, то это прямой обман, поскольку в рафинированном масле природных жирорастворимых натуральных витаминов нет — они, как и большинство других полезных веществ, удаляются в процессе рафинации.

На многих упаковках с растительным маслом указано, что данное масло не содержит холестерина. Типичная информационная фальсификация, вводящая в заблуждение покупателя и предназначенная только для привлечения внимания. Холестерина нет в любом растительном масле, ведь это вещество синтезируется только в организме животных и человека.

При покупке рафинированного дезодорированного масла обратите внимание на то, что оно бывает двух марок — «Д» и «П», отличающихся одна от другой по цене и соответственно по качеству. Более дорогое рафинированное дезодорированное масло марки «Д» изготавливается только из стабильного по качеству сырья, и в нём гарантируется отсутствие вредных примесей. Оно предназначено для непосредственного употребления в пищу, на нём можно жарить мясо, рыбу, овощи и мучные изделия. Его можно использовать для приготовления еды для детей и диетического питания. Более дешёвое рафинированное дезодорированное растительное масло марки «П» изготавливается из менее качественного сырья и может содержать остатки химических веществ, которые применялись для его очистки. Такое масло следует использовать только для жарки.

Иногда на этикетке растительного масла можно прочитать: «Срок годности 12 месяцев» и рядом: «Без консервантов». Эти две фразы исключают одна другую. Срок хранения масла без консервантов 4 месяца. Более длительное время масло хранится только при добавлении искусственных антиоксидантов. Растительное масло, особенно рафинированное, лишённое природных антиоксидантов, со сроком хранения

более 4 месяцев обязательно содержит синтетические антиокислители, предотвращающие его разложение.

Необходимо помнить, что растительное масло не бывает второй свежести. Для употребления в пищу предназначены лишь масла высшего и первого сортов. Если на этикетке или ценнике написано, что это масло второго сорта, то, соблазнившись его дешевизной, можно потратить несоизмеримо больше денег на покупку лекарств, чтобы избавиться себя от последствий его употребления в пищу. Масло второго сорта подходит лишь для дальнейшей очистки и переработки в маргарин и тому подобные продукты.

### **Хозяйке — на заметку**

- Любое растительное масло, полученное методом холодного отжима, хранят в стеклянной посуде в тёмном прохладном месте не более 3—4 месяцев.
- При хранении сырых и нерафинированных масел при повышенной температуре на свету появляется прогорклый вкус и запах. Такие масла употреблять в пищу нельзя, поскольку они содержат токсические соединения, способные вызвать многочисленные заболевания. По той же причине не следует использовать в пищу масла, срок реализации которых истёк.
- Для длительного хранения растительное масло любой степени очистки держат в тёмном прохладном месте в больших бутылках с узким горлышком — для меньшего контакта с воздухом. Чтобы предотвратить преждевременное прогоркание, можно воспользоваться советом, дошедшим к нам из XIX столетия: в каждую бутылку насыпать немного соли и положить несколько чисто вымытых и высушенных фасолин.
- Осадок, образующийся при хранении нерафинированного масла, не вреден для здоровья и состоит из полезных для организма фосфолипидов, макро- и микроэлементов.
- При нагревании до высоких температур (260—300°C) растительные масла разлагаются с образованием летучих продуктов, обладающих неприятным запахом.
- Продолжительное нагревание жидких растительных масел, содержащих полиненасыщенные жирные кислоты, при температуре 120—180°C приводит к их загустеванию и потере полезных и вкусовых качеств.
- Растительное масло любой степени очистки нельзя использовать для жарки повторно и тем более многократно, поскольку в нём появляются вещества, обладающие канцерогенным свойством.
- Перекаливание масла — приём, используемый в профессиональной кухне. Заключается он в следующем: растительное масло, на котором предстоит жарить, предварительно подогревают в течение пяти-семи минут до появления белого, почти невидимого дымка и побеления. Масло не должно кипеть. Перекаливание закончено, если брошенная в него крупная соль отскакивает с шелкающим звуком. Если же масло при перекаливании кипит, шипит, бурлит, брызгается, то это означает, что посуда недостаточно чистая или не вытерта насухо после мытья.
- Качественное оливковое масло (первого холодного отжима) через 1—2 дня хранения в холодильнике при температуре 8—10°C становится молочно-белым, густым и не течёт из бутылки. При комнатной температуре оно вновь превращается в прозрачное и жидкое без потери качества.
- Если через несколько дней хранения в холодильнике масло белеет не полностью или в нём образуются лишь отдельные белые хлопья, значит, оно разбавлено, отжато из косточек или изготовлено из другого масла с ароматизирующей «оливковой» добавкой.
- Поскольку соль в растительном масле не растворяется, то, прежде чем заправить им салат из свежих овощей и зелени, блюдо вначале солят, ждут, пока овощи дадут сок, и только потом поливают маслом.

### **Соусы к салатам**

Разнообразный вкус салатам придают соусы, подливы и заправки домашнего приготовления. Сделать их легко, используя в качестве основных ингредиентов растительное масло, лимонный сок, натуральный уксус, пряности, рубленую свежую зелень, сахар и соль.

Соусы, подливы и заправки не следует готовить в больших количествах и хранить более 2—3 дней. Прежде чем заправить салат, заправку надо хорошо взболтать.

Масляный соус. 100 мл растительного масла, 2 ч. ложки молотых сухарей, 2 яйца, 1 лимон, молотый чёрный

перец и соль по вкусу.

Сварить яйца вкрутую, очистить и мелко порубить. Обжарить молотые сухари в масле до золотистого цвета, добавить рубленые яйца, выжатый из лимона сок, чёрный перец, соль и тщательно перемешать.

Соус подают к любым отварным овощам.

Соус на растительном масле. 1/2 стакана растительного масла, 1—2 ст. ложки яблочного или виноградного уксуса, 1/4 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки сахара, чёрный молотый перец по вкусу.

Все компоненты смешать в блендере или тщательно взбить метёлкой.

Ореховый соус. 200 г очищенных грецких орехов, растительное масло, 1 ст. ложка лимонного сока.

Истолочь орехи в ступке с небольшим количеством растительного масла, чтобы получилась каша. Добавить растительное масло (из расчета 3 ст. ложки на 1/2 ст. ложки кашицы), лимонный сок и тщательно растереть до получения однородной массы.

Соус на кукурузном или горчичном масле. 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка растительного масла, половина лимона, 1 ч. ложка сахара, 2 дольки чеснока, по 1 ч. ложке мелко порубленной зелени петрушки и укропа.

### Подливы к салатам

Весенняя подлива. Смешать равное количество лимонного сока и растительного масла. Добавить немного рубленого зелёного лука, петрушки и взболтать.

Томатная подлива. 8 частей растительного масла, 4 части томатного сока, 1 часть лимонного сока, 1 часть тёртого корнеплода сельдерея. Все продукты тщательно смешать в стеклянной ёмкости.

### Салатные заправки

1 ст. ложка растительного масла, сок 1/2 лимона.

1 варёный желток, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 стакана лимонного сока. Растереть в ступке желток и, постоянно помешивая, добавлять понемногу растительное масло, чередуя его с лимонным соком.

2 яичных желтка, 1 ч. ложка сухой горчицы, 1 луковица, по 1 ст. ложке рубленой кинзы и укропа, 100 мл виноградного или яблочного уксуса, 100 мл оливкового масла, молотый душистый перец, соль.

Варёные яичные желтки протереть сквозь сито, смешать с сухой горчицей, солью, перцем, мелко нарезанным репчатым луком, укропом и зеленью кинзы. Уксус и оливковое масло тщательно перемешать, залить ими приготовленную смесь и снова перемешать.

### И. Сокольский, кандидат фармацевтических наук

Автор: Артур Скальский © Наука и жизнь ЗДОРОВЬЕ, МИР 3945 19.02.2009, 13:18 335

URL: <https://babr24.com/?ADE=51005> Bytes: 22439 / 22365 Версия для печати Скачать PDF

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

**НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:**

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](https://t.me/babr24_link_bot)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

## **ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:**

---

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

## **КОНТАКТЫ**

---

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](https://t.me/bur24_link_bot)  
эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](https://t.me/irk24_link_bot)  
эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](https://t.me/kras24_link_bot)  
эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](https://t.me/nsk24_link_bot)  
эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](https://t.me/tomsk24_link_bot)  
эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

## **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: [@babrobot\\_bot](https://t.me/babrobot_bot)  
эл.почта: [equatoria@gmail.com](mailto:equatoria@gmail.com)

## **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: [babrmarket@gmail.com](mailto:babrmarket@gmail.com)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)