

Olie: 4 gode råd om opbevaring

Koldpresset raps- og olivenolie kan let få ødelagt deres gode smag ved forkert opbevaring. Her er 4 gode råd til, hvordan du opbevarer din madolie bedst.

Af Lars Nøhr Andresen

Journalist

2. MAJ 2017

Foto: iStock



Undgå lys og luft

Rapsolie, olivenolie og andre madolier pynter muligvis på hylden eller køkkenbordet, men placeringen til frit skue i køkkenet kan sætte gang i oxideringen af olien.

Olivenolie og andre olier bliver harske, når de oxiderer - eller ilter. Det danner uønskede radikaler i olien. Antioxidanter, som findes i blandt andet krydderurter, kan forsinke den proces.

Olier, der er harske, smager ikke godt. Forkert opbevaring af olier kan altså betyde, at ellers gode olier ender i skraldespanden som madspild.

4 gode råd om opbevaring

1. Olien skal opbevares mørkt. Lys får olien til at oxidere hurtigere, så den bliver harsk.

2. Opbevar olien køligt. Det behøver ikke være i et køleskab, men det er vigtigt ikke at stille olien i solen eller lige ved siden af en varmekilde som for eksempel et komfur.

3. Minimér oliens adgang til ilt. Sæt låg på med det samme, og opbevar aldrig olien i en beholder, som ikke har et tætsluttende låg, da det starter den uønskede iltning.

4. Udsæt oxideringen ved at tilsætte friske antioxidanter til olien i form af friske krydderurter som eksempelvis rosmarin og salvie. Du kan ikke vende oxideringen om – du kan kun forsinke processen. En olie, der allerede er blevet harsk, kan altså ikke blive mindre harsk af at tilsætte krydderurterne, selv om de selvfølgelig kan camouflere den dårlige smag.

Kilde: Lektor på professionshøjskolen Metropol, Michael René, om koldpresset rapsolie. Rådene gælder dog alle madolier.