

Rastlinske in živalske maščobe

Maščobe in maščobna olja so organske kemijske spojine, ki imajo velik pomen v zgradbi živih bitij. Za maščobe in maščobna olja je značilno, da se ne topijo v vodi vendar se topijo v organskih topilih.

Delitev maščob:

Rastlinske maščobe

trdne: kakavovo maslo

tekoče: sončnično olje, bučno olje, oljčno olje

Živalske maščobe

trde: svinjska mast

tekoče: ribje olje

Kakavovo maslo

Kakavovo maslo je svetlo-rumena aromatična maščobna zmes, ki jo pridobivajo s stiskanjem kakavove mase. Kakavovo maslo se uporablja v prehrambeni industriji pri proizvodnji čokoladnih in mlečnih izdelkov. V kozmetiki uporabljajo kakavovo maslo pri proizvodnji ličil za ustnice, krem, kopeli in losjonov.

Kakavovo maslo se tali pri 36°C.

Sončnično olje

Sončnično olje je nevtralnega okusa in vonja, iztisnjeno je iz sončničnih semen. Najpogosteje ga uporabljamo kot olje za cvrtje in za pripravo raznih solat. Sicer pa je tudi sestavni del kozmetičnih preparatov.

Bučno olje

Bučno olje se pridobiva iz bučnih semen. Semena vsebujejo veliko rastlinskih beljakovin in ne zasičenih maščobnih kislin. Uporablja se pri pripravi solat ali kot začimba pri kuhi.

Oljčno olje

Olivno oz. oljčno olje. To je olje, ki je pridobljeno plodov oljke, oliv. Uporablja se v kuhi, kozmetiki in za izdelavo mil. Židi in pravoslavni kristjani ga uporabljajo kot gorivo za tradicionalne oljne svetilke.

Svinjska mast

Osnova za izdelavo svinjske masti je svinjska slanina, ki se na visokih temperaturah topi. Mast še toplo polnimo v plastične lončke. Tako pripravljen izdelek nato ohladimo na 4°C. Svinjska mast je bele barve in ima tipičen vonj in okus po svinjski maščobi. Uporablja se kot namaz za kruh ali pa tudi za dodatek h raznim jedem.

Ribje olje

Večina rib je skoraj brez maščob. Ribje olje vsebuje veliko nenasičenih maščobnih kislin, ki jih imenujemo Omega 3. Vrste rib, ki imajo dovolj maščobe so losos, postrvi, sardine in tune. Ribje olje se uporablja, kot dodatek h prehrani. Kupimo ga v kapsulah.