

Toidurasvade omadused ja suitsemispunktid

Toidurasv	Peamine rasvhappe tüüp	Suitsemispunkt (°C)	Sobib kasutamiseks
Linaseemneõli	Oomega-3 kuni 60%	107°C	Külmades toitudes, mitte praadimiseks
Külmpressitud rapsiõli	Oomega-9, Oomega-3 kuni 10%	130–160°C	Madalal kuumusel, külmades toitudes
Või	Küllastunud, piimarasv	150°C	Küpsetistes, madalal kuni mõõdukal kuumusel praadimiseks
Extra Virgin ehk väärisoliiviõli	Oomega-9	160–190°C	Salatites, madalal temperatuuril praadimiseks, toiduvalmistamise lõpus
Maapähkliõli (rafineerimata)	Oomega-9	160–180°C	Lühiajaliseks praadimiseks, madalama suitsemispunkti tõttu võib kasutada koos nt avokaado- või viinamarjaseemneõliga.
Maapähkliõli (rafineeritud)		225–230 °C	Praadimiseks
Seesamiseemne õli, röstitud	Oomega-9 ja -6 (1:1)	160–180 °C	Köögiviljaroogade maitsestamiseks peale valmimist
Kookosõli (rafineerimata)	Küllastunud	177°C	Küpsetamiseks, praadimiseks mõõdukal kuumusel
Kookosõli (rafineeritud)		204 °C	Praadimiseks
Searasv	Küllastunud rasv ja Oomega-9	190°C	Praadimiseks, küpsetamiseks
Rapsiõli (rafineeritud)	Oomega-9	204°C	Praadimiseks
Seesamiseemne õli, röstimata	Oomega-9 ja -6 (1:1)	210–230°C	Praadimiseks
Viinamarjaseemneõli	Oomega-6 rikas	215–220 °C	Praadimiseks
Rafineeritud oliiviõli	Oomega-9	220°C	Kõrgel temperatuuril praadimiseks
Avokaadoõli	Oomega-9	220–270°C	Sobib kõrgel temperatuuril praadimiseks
Päevalilleõli (rafineeritud)	Oomega-6	227°C	Praadimiseks
Riisikliiõli	Oomega-9 veidi rohkem kui Oomega-6	232–255 °C	Praadimiseks
Ghee ehk selitatud või	Küllastunud, piimarasv	250°C	Kõrgel temperatuuril praadimiseks

Tabel on valminud koostöös Ülle Hõbemägiga.