Jak skladovat ořechy?



Ořechy patří mezi potraviny, které rádi nakupujeme do zásoby. Vypadají trvanlivě, zvlášť když jsou ještě ve skořápce, ale ani jim skladování nesvědčí za všech okolností. Obsahují totiž poměrně velké množství tuků, které při kontaktu se vzduchem, světlem a teplem postupně oxidují. Výsledkem je nepříjemně nahořklá chuť a typický žluklý zápach.

Největšími nepřáteli ořechů jsou teplo, světlo, vzduch a vlhkost. Zatímco první tři faktory urychlují především žluknutí, vlhkost může navíc podpořit vznik plísní. Správným skladováním proto můžeme výrazně prodloužit dobu, po kterou si ořechy zachovají svou kvalitu.

Ve skořápce, nebo vyloupané?

Pokud máte možnost výběru, **pro delší skladování jsou obvykle vhodnější ořechy ve skořápce**. Ta představuje přirozenou ochranu před vzduchem, světlem i mechanickým poškozením. Platí to například pro vlašské a lískové ořechy, které můžeme uchovávat celé a loupat je postupně podle potřeby.

Vyloupané ořechy jsou praktičtější, ale také citlivější. Jejich jádra přicházejí do přímého kontaktu se vzduchem a snadněji přejímají vlhkost i pachy z okolí. Proto by měla být uložená v dobře uzavíratelných nádobách, ideálně ve sklenicích s těsným víčkem nebo v kvalitních potravinových dózách.

Náš tip: Pokud máte doma větší množství vlašských ořechů, nelouskejte je všechny najednou. Připravte si jen tolik jader, kolik v nejbližší době využijete.

Kam s ořechy? Do spíže, lednice, nebo mrazáku?

Záleží především na tom, jak dlouho je plánujete skladovat. Menší množství, které brzy spotřebujete, můžete uchovávat v chladné, suché a tmavé spíži. Vyhněte se však místům poblíž sporáku, radiátoru nebo okna, kam dopadá slunce.

Pro delší skladování vyloupaných ořechů je vhodnější lednice. Nízká teplota zpomaluje oxidaci tuků, a tím i žluknutí. Ořechy ovšem musí být dobře uzavřené, aby nenasály vlhkost a pachy ostatních potravin.

A co když máte ořechů opravdu hodně? Pak přijde vhod mrazák. Správně usušené ořechy lze zamrazit celé, vyloupané i nasekané. Vzhledem k nízkému obsahu vody si po rozmrazení obvykle dobře zachovávají svou strukturu a chuť. Zabalte je do dobře uzavíratelných sáčků nebo nádob vhodných do mrazáku a rozdělte na menší porce. **Při správném zabalení mohou v mrazáku vydržet v dobré kvalitě přibližně rok**, někdy i déle.

Jak dlouho ořechy vydrží?

Na tuto otázku neexistuje jediná odpověď. Záleží na druhu ořechů, jejich čerstvosti, způsobu zpracování i podmínkách skladování. Obecně platí, že čím nižší je teplota a čím lépe jsou ořechy chráněné před vzduchem a vlhkostí, tím déle si zachovají svou kvalitu.

Pro orientaci se můžete řídit následujícími doporučeními:

- **Ve spíži:** Menší množství vyloupaných ořechů spotřebujte ideálně během několika týdnů. Dobře vysušené ořechy ve skořápce mohou v chladném a suchém prostředí vydržet déle.
- **V lednici:** V dobře uzavřené nádobě si ořechy mohou zachovat dobrou kvalitu několik měsíců, podle druhu a počáteční čerstvosti.
- **V mrazáku:** Při stálé teplotě kolem −18 °C a správném zabalení lze počítat přibližně s rokem skladování v dobré kvalitě.

U kupovaných balených ořechů se vždy řiďte také datem minimální trvanlivosti a pokyny výrobce. Uvedené doby jsou pouze orientační a nepředstavují záruku, že budou všechny ořechy po tuto dobu v pořádku.

Jak správně uchovat ořechy z vlastní zahrady?

Máte-li na zahradě ořešák nebo lísku, určitě víte, že na podzim dokáže být úroda pořádně bohatá. Aby vám ořechy vydržely až do zimy, je důležité věnovat pozornost jejich přípravě hned po sklizni.

Čerstvě nasbírané vlašské a lískové ořechy je potřeba důkladně usušit. Rozložte je v jedné vrstvě na síto, rošt nebo jinou prodyšnou podložku a nechte je na suchém, dobře větraném místě. Během sušení je pravidelně kontrolujte a obracejte. Neskladujte je ve vlhkých hromadách ani v uzavřených plastových sáčcích, kde by se mohla držet vlhkost.

Doba sušení závisí na počasí, teplotě i množství ořechů. Teprve důkladně vysušené kusy bez známek poškození nebo plísně přesuňte do vhodných obalů. Pro delší uchování je nejlepší chladné prostředí. Pokud je necháváte ve spíži či komoře, musí být skutečně suchá a dostatečně chladná.

Poznáte, že už ořechy nejsou dobré?

Ořechy nemusí být viditelně plesnivé, aby ztratily svou kvalitu. Jedním z nejčastějších problémů je žluknutí, které vzniká postupnou oxidací tuků. **Žluklé ořechy mohou mít nepříjemný zatuchlý, olejový nebo až štiplavý zápach a výrazně hořkou chuť.** Takové už raději nepoužívejte ani do pečení. Tepelná úprava totiž jejich původní chuť nevrátí.

Ještě větší pozornost věnujte plísním. Pokud na ořeších objevíte podezřelé skvrny, povlak nebo známky navlhnutí a plesnivění, nekonzumujte je. Některé plísně mohou vytvářet takzvané aflatoxiny, tedy zdraví škodlivé látky, které se běžným pečením nemusí spolehlivě zničit.

Plesnivé ořechy proto nikdy nezachraňujte omýváním, opražením ani odkrojením postižené části. Vyřaďte je a zkontrolujte také zbytek uložené zásoby. Při rozsáhlejším výskytu plísně nebo společném zvlhnutí celé dávky je bezpečnější vyhodit celé postižené množství.

A co mleté a nasekané ořechy?

Při pečení často potřebujeme ořechy namleté nebo nasekané. Právě v této podobě však mohou ztrácet čerstvost rychleji než celá jádra. Mletím se totiž výrazně zvětšuje jejich povrch, který přichází do kontaktu se vzduchem.

Nejlepší je proto mlít ořechy až těsně před použitím. Pokud si je chcete připravit dopředu, uchovávejte je v dobře uzavřené nádobě v lednici nebo je po menších porcích zamrazte. Stejně postupujte i s ořechovou moukou, která obsahuje přirozené tuky a není tak trvanlivá jako běžná pšeničná mouka.

Připravujete se na vánoční pečení?

Listopad a prosinec jsou obdobím, kdy se v mnoha domácnostech spotřeba ořechů výrazně zvyšuje. Do rohlíčků, pracen, plněných ořechů, dortových korpusů i různých krémů jich potřebujeme pořádnou zásobu.

Pokud nakupujete ořechy s předstihem, **vyplatí se je ponechat celé a namlít až ve chvíli, kdy se pustíte do pečení**. Před použitím je také zkontrolujte, zda nemají neobvyklou vůni, barvu nebo jiné známky znehodnocení.

A ještě jedna praktická rada: nakupujete-li více druhů ořechů, uchovávejte je odděleně a nádoby si označte datem nákupu nebo uložení. Budete tak mít přehled o zásobách a snadněji spotřebujete jako první ty nejstarší.

Správné skladování ořechů není žádná věda. Stačí jim dopřát chlad, sucho, tmu a dobře uzavřený obal. Odmění se vám výraznější chutí, příjemnou vůní a delší čerstvostí. Ať už je plánujete použít do vánočního cukroví, domácí granoly nebo je máte rádi jen tak na zobání.