

# Ulje od čička

## Karakteristike ulja od čička

Čičkovo ulje se dobiva hladnim ili toplim prešanjem sjemki čička sorte (*lat. Carthamus tinctorius*). Ulje od čička je svijetlo do zlatno žute boje i hladno prešano ima izuzetno voćni okus koji kada ga probamo u doslovnom smislu ugodno grize jezik i škaklja grlo.

### Čičkovo ulje u kuhinji

Čičkovo ulje nije pogodno za prženje zbog svoje niske dimne točke (150-180°C) te takvo može čak razviti oksidante koji mogu uzrokovati rak.

Zato što se pod utjecajem visokih temperatura nezasićene masne kiseline brzo razgrađuju, tako da nema prženo nikakvu hranjivu vrijednost, ovo ulje se koristi za hladna jela, [salate](#), [dresinge](#) i za proizvodnju margarina.

Čičkovo ulje sadrži skoro 80% nezasićenih masnih kiselina, a od toga čak 76% su esencijalne linolne kiseline. Zbog toga je to ulje od čička posebno zdravo, ali i zbog tog visokog postotka linolne kiseline, ulje od čička ne može dugo stajati.

[Dimna točka](#) ulja od čička je 150°C.



www.moja-kuhinja.com