



Plantaardige olie

Kan die olie op het vuur?

Of je nu een krokant, goudbruin laagje wilt creëren, een gerecht smeugiger wilt maken of wat extra smaak wilt toevoegen: olie is onmisbaar in de keuken. Maar de ene olie is de andere niet. Ze verschillen onder meer in smaak en toepassingen.

● Van arachideolie tot zonnebloemolie en van olijfolie tot wokolie: het aanbod van oliesoorten is groot. Het lijkt soms wel of er steeds meer soorten bijkomen. Hoe maak je een goede keuze? Olie doet veel voor de smaak en de textuur van voedsel. Dat komt omdat vet smaken kan 'dragen', waardoor de smaak van de overige ingrediënten beter uitkomt. Vet is ook onmisbaar in een gezond eetpatroon. Je lichaam heeft het nodig als brandstof en bouwstof. Ook zorgt vet ervoor dat de in vet oplosbare vitamines A, D en E in de darmen opgenomen kunnen worden. Voor je gezondheid is er wel verschil in het soort vet dat je kiest. Als bereidingsvet is plantaardige olie een verantwoorde keuze. Plantaardige olie is een puur product waar verder geen hulpstoffen aan toegevoegd zijn. Vergeleken met andere bereidingsvetten is plantaardige olie ook rijker aan gezonde vetzuren: deze olie bestaat voor grofweg 85% uit het gezondere onverzadigd vet en 15% uit het minder gezonde verzadigd vet.

Puur van de plant

Vaak is de keuze van je olie een kwestie van smaak. De smaak wordt vooral bepaald door de plant, de noot of het zaad waaruit de olie geperst is. Olijfolie, zonnebloemolie en maaskiemolie zijn veelgebruikte soorten in de Nederlandse keuken. Ook kokosolie, lijnzaadolie, sesamolie en notenolie worden steeds populairder. Naast deze pure oliën zijn er ook gemengde oliesoorten, zoals wokolie, slaolie en frituurolie. Op de verpakking van deze producten moet staan welke soorten er in zitten. Aan gemengde olie is meestal extra aroma toegevoegd voor een uitgesproken smaak. Frituurolie bevat verder

vaak hulpstoffen zoals antischuimmiddel. Om te bakken, wokken en frituren heb je bereidingsvet nodig met een hoog rookpunt, want je verhit hierbij op hoge tem-

Kokosolie heeft een minder gezonde samenstelling

peratuur. Sommige oliën zijn niet geschikt voor warme bereidingen of hoge verhitting. Het te sterk verhitten van olie kan gevaarlijk zijn voor je gezondheid, omdat er dan schadelijke of kankerverwekkende

stoffen (polycyclische aromatische koolwaterstoffen of PAK's) kunnen ontstaan. Wanneer deze stoffen ontstaan, is onder andere afhankelijk van het rookpunt. Dit is de temperatuur waarop de olie verbrandt en wordt afgebroken. Hierdoor gaat ook een deel van de smaak en voedingswaarde verloren. Als de olie tijdens het verhitten onder het rookpunt blijft, ontstaan er nauwelijks schadelijke stoffen. Ongefilterde oliesoorten als sesamolie en lijnzaadolie hebben een laag rookpunt. Deze zijn daarom niet geschikt om in te bakken, wokken of frituren. Oliesoorten zoals zonnebloemolie en arachideolie hebben een rookpunt boven de 175 °C en kun je dus sterker verhitten.

Bakken, braden of wokken

Zonnebloemolie is neutraal van smaak en wereldwijd een van de meest gebruikte oliën om in te bakken. De lichtgele olie ►

Welke olie is gezond?

Het Voedingscentrum adviseert volwassen vrouwen om dagelijks 40 gram oliën en vetten te gebruiken en volwassen mannen 65 gram. In de Schijf van Vijf staan alleen vetten en oliën met een hoog gehalte aan onverzadigd vet. Van onverzadigd vet is bekend dat dit het LDL-cholesterol in het bloed verlaagt. Dat is goed voor je bloedvaten en zorgt ervoor dat het risico op hart- en vaatziekten afneemt.

Welke vetten kun je beter wel of juist niet gebruiken?

Wel
Zachte margarine voor op brood
Halvarine voor op brood
Vloeibare margarine
Vloeibaar bak- en braadvet
Plantaardige oliën, met uitzondering van kokosolie en palmolie

Liever niet
Harde margarine
Hard bak- en braadvet
Hard frituurvet
Roomboter
Kokosvet en -olie
Palmolie

Te veel palmolie

Palmolie is een neutraal smaken- de olie uit de vruchten van een palmboom. In huishoudens wordt hij niet gebruikt als bereidings- olie, maar door de industrie des te meer. Ruim 60% van alle producten in de supermarkt bevat palmolie.

Deze olie zit onder andere in ijs, chocolade, vleesvervangers, dres- sings, gebak en brood en is een van de belangrijkste grondstoffen voor frituurolie. Palmolie zit ook in shampoo, tandpasta en schoon- maakmiddelen. Deze veelzijdige olie bestaat voor ongeveer de helft uit – ongezond – verzadigd vet.

Ook voor het milieu is palmolie niet goed. Voor de aanleg van palmolieplantages worden veel tropische bossen gekapt. Dit draagt bij aan het broeikaseffect en de afname van biodiversiteit.

Er komt wel steeds meer duurzaam geteelde palmolie op de markt.

Helaas staat meestal niet op de verpakking of er duurzame of niet duurzame palmolie is gebruikt.

Daarvoor moet je naar de website van de producent. Palmolie vermij- den is lastig, omdat deze zo veel gebruikt wordt. Het is ook de vraag of een alternatief als kokosolie of sojaolie veel duurzamer gewonnen wordt. Lees in elk geval goed de eti- ketten, als je erop wilt letten welke soort vet er in het product zit.



is afkomstig uit de pitten van zonnebloemen. Een andere neutrale en veelgebruikte olie met een hoog rookpunt is maisolie. Deze goudgele olie wordt geperst uit de kiemen van maïs en heet daarom ook wel maaskiemolie. Ook koolzaadolie is geschikt voor hoge baktemperaturen. Koolzaadolie komt uit de zaden van de koolzaadplant of de wilde raapzaadplant. Omdat deze geel bloeiende planten nauw verwant zijn, worden de termen raapzaadolie en koolzaadolie vaak door elkaar gebruikt.

Ook de minder bekende saffloerolie kun je sterk verhitten en heeft een neutrale smaak. Saffloerolie wordt gewonnen uit de zaden van de saffloerdistel, een plant die verwant is aan de artisjok. Sojaolie en rijstolie hebben een nog hoger rookpunt. Dat maakt ze ook heel geschikt voor wokken op hoog vuur. Sojaolie wordt geperst uit sojabonen, de vetrijke peulvrucht van de sojaplant. Rijstolie is gemaakt van de zemelen en kiemen van rijst.

In sommige gerechten past juist een bereidingsolie met een meer uitgesproken smaak. Zo voegt de smaak van kokosolie in veel Oosterse gerechten wat extra's toe. Kokosolie wordt gewonnen uit het gedroogde vruchtvlees van de kokosnoot.

De olie is vloeibaar boven 24 °C, maar onder de 24 °C neemt hij een vaste vorm aan en heet dan kokosvet. Het gebruik van kokosolie en kokosvet is hetzelfde.

Bij gebakken en gestoofde mediterrane gerechten is olijfolie een geschikte keuze. Olijfolie wordt gemaakt van zowel de pitten als het vruchtvlees van olijven. Er bestaan verschillende soorten olijfolie, maar vooral 'gewone' (geraffineerde) olijfolie en vierge olijfolie zijn heel geschikt voor gebruik bij hoge temperaturen. Ook arachideolie heeft een hoog rookpunt. Arachideolie wordt gemaakt van pinda's en heeft een iets nootachtige smaak, waardoor deze olie lekker is om Oosterse gerechten mee te wokken.

Frituren

Het verschil tussen bakken en frituren is dat bakken in een kleine hoeveelheid vet of olie gebeurt, en bij frituren het voedsel

helemaal ondergedompeld is in hete olie. De smaak van de olie is daardoor ook bepalend voor de smaak van het gerecht. Frituren doe je het beste in olie die verhit is tussen 150 tot 175 °C. Door de hoge temperatuur droogt het oppervlak van het voedsel uit en wordt het bruin en knapperig. Oliesoorten als gewone olijfolie, zonnebloemolie, maïsolie, sojaolie en koolzaadolie hebben een rookpunt dat boven 175 °C ligt en zijn daardoor geschikt om in te frituren. Ook hebben ze geen uitgesproken smaak, wat voor veel gefrituurde gerechten passend is. Arachideolie is lekker om Oosterse gerechten als tempura of loempia in te frituren. In Aziatische landen als China, Japan en Thailand wordt rijstolie vaak gebruikt voor frituren.

Dressings en sauzen

Smaakvolle, koudgeperste oliesoorten zijn ideaal voor dressings of als finishing touch van een gerecht. Extra vierge olijfolie wordt gemaakt van de eerste, koude persing van olijven. De olijven worden voor deze olie niet verhit en de olie is ongefiltreerd, waardoor de extra vierge olijfolie een diepere kleur en smaak heeft dan gewone en vierge olijfolie. De kleur en smaak zijn ook afhankelijk van de olijfsort. De kleur kan variëren van lichtgeel tot diepgroen en de smaak van boterig tot grassig en zelfs peperig.

De karakteristieke smaak van olijfolie gaat grotendeels verloren na verhitting, waardoor een extra vierge olijfolie vooral geschikt is als dressing of bijvoorbeeld puur als dip voor brood. Ook notenolie als walnootolie en hazelnootolie wordt koudgeperst en gebruik je het best koud of lauw. Notenolie is lekker als basis voor een dressing op salades. Let wel op, deze olie is niet geschikt voor mensen met een notenallergie.

Een andere zeer smaakvolle koudgeperste olie is sesamolie, gemaakt uit sesamzaad. De smaak is het best te omschrijven als nootachtig en lichtzoet. Vaak wordt deze olie pas op het eind aan een gerecht toegevoegd voor extra smaak. Ook lijnzaadolie heeft een nootachtige smaak en kun je daardoor goed gebruiken om over

dips als humus te druppelen of om een saladedressing mee te maken. Lijnzaadolie is niet geschikt om te verhitten, want deze olie is gevoelig voor warmte. Wil je juist een neutrale olie om de smaak van andere ingrediënten niet te overheersen, kies bij koude bereidingen dan voor rijstolie, maisolie, arachideolie of zonnebloemolie.

Zoete baksels

Plant aardige olie kan een fijne vervanger en een goed plantaardig alternatief zijn voor boter in gebak. Olie zorgt ervoor dat je cake lang zacht en smeuïg blijft, langer dan een cake die gebakken is met boter. Olie met een neutrale smaak, zoals zonnebloemolie of gewone olijfolie, is heel geschikt voor cakes die van zichzelf al veel smaak bevatten, zoals carrot cake en kruidkoek.

In sommige zoete gerechten kan olie ook iets toevoegen als smaakmaker. Een voorbeeld is kokosolie in taarten, koekjes of een krokante granola. Boter en margarine kun je niet één op één vervangen door olie, omdat vaste vetten meer water bevatten dan olie. Gebruik daarom ongeveer 80 tot 90 gram olie ter vervanging van 100 gram boter of margarine.

Vet gezond

Elke pure plantaardige olie bestaat voor 100% uit vet. De ene soort is dus niet minder vet dan de andere. Wel heeft elke olie een iets andere vetzuursamenstelling. De hoeveelheid gezonde onverzadigde vetzuren in plantaardige oliën is groot. Sommige daarvan hebben we nodig voor een goede gezondheid, maar kunnen we niet zelf aanmaken. Bijvoorbeeld linolzuur

Lijnzaadolie is niet geschikt om te verhitten

(omega-6-vetzuren) in zonnebloemolie en saffloerolie, en alfa-linoleenzuur (omega-3-vetzuren) in walnoten- en lijnzaadolie. Allemaal gezonde oliesoorten dus. Toch is er alleen voor olijfolie een door de Europese Voedselautoriteit (EFSA) goedgekeurde gezondheidsclaim. Olijfolie kreeg deze

goedkeuring niet vanwege de onverzadigde vetten die erin zitten, maar vanwege de polyfenolen. Dit zijn antioxidanten die de bloedvaten in goede conditie helpen houden. Vooral extra vierge en vierge olijfolie bevatten deze gezonde polyfenolen. Kokosolie is een van de weinige plantaardige oliën met een minder gezonde vetzuursamenstelling. Deze olie bestaat voor ruim 85% uit verzadigd vet, dat minder gezond is voor hart en bloedvaten. Hierdoor adviseert het Voedingscentrum kokosolie met mate te gebruiken, als variatie op andere oliesoorten. Een gezond gevarieerd aanbod van vetzuren krijg je binnen door te variëren in oliesoorten. Bak daarom liefst afwisselend in verschillende soorten olie, gebruik voor salades eens een walnotenolie, rijstolie of koolzaadolie en doe een scheutje lijnzaadolie in de soep.

In het keukenkastje

Welke olie je ook kiest, bewaar olie liefst in een donkere keukenkast. Dan blijft de kwaliteit het langst goed. In de koelkast bewaren hoeft niet. Zet je de fles toch in de koelkast, dan kunnen er witte vlokken in de olie ontstaan. Dit is geen bederf, maar het zijn vetten die stollen. Bij verwarming verdwijnen de vlokken weer. ■

Soorten plantaardige olie

	Smaakprofiel	Toepassing
Arachideolie	Licht nootachtig	Wokken, bakken, frituren, dressings
Koolzaadolie	Neutraal, licht nootachtig	Wokken, bakken, frituren, dressings
Kokosolie	Kokosachtig, zoet	Wokken, bakken, zoete baksels
Lijnzaadolie	Nootachtig, aards	Koude gerechten, dressings, smaakmaker over gerechten
Maisolie	Neutraal, licht zoet	Wokken, bakken, frituren, sauzen, zoete en hartige baksels
Notenolie	Intense nootsmaak	Dressings, marinades, smaakmaker over gerechten
Olijfolie, gewoon	Neutraal, licht fruitig	Bakken, stoven, dressings, marinades
Olijfolie, vierge	Fruitig, grassig, licht peperig (afhankelijk van soort olijf)	Bakken, stoven, dressing, marinades, hartige baksels
Olijfolie, extra vierge	Intens fruitig, grassig, peperig (afhankelijk van soort olijf)	Dressings, marinades, smaakmaker over gerechten, puur als dip
Rijstolie	Neutraal, licht en mild	Wokken, bakken, frituren, marinades, dressings
Saffloerolie	Neutraal, licht en mild	Wokken, bakken, frituren, dressings, marinades, hartige baksels
Sesamolie	Nootachtig	Dressings, marinades, smaakmaker over gerechten
Sojaolie	Neutraal, licht en mild	Wokken, bakken, frituren, marinades
Zonnebloemolie	Neutraal, licht en mild	Wokken, bakken, frituren, marinades

Smaakt dit naar meer?

Word lid en krijg direct toegang tot alle
onafhankelijke tests en informatie.

Ja, vertel me meer

