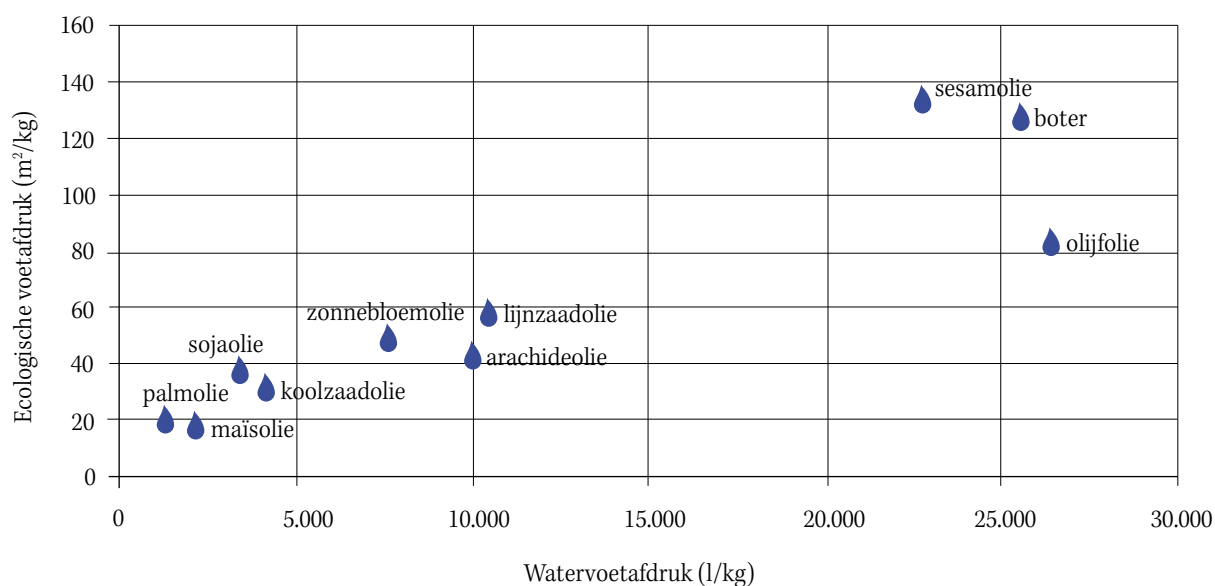


🍃 Olie en vetten

Olie en vetten leveren natuurlijk in de eerste plaats vet. Ze voorzien in alle vetoplosbare vitaminen (A, D, E, F en K). Dierlijke vetten bevatten meer verzadigd vet, terwijl plantaardige olie meer onverzadigde vetten bevat en die zijn gezonder. Bij een kwaliteitsoolie is de grondstof biologisch en is de olie koudgeperst en niet geraffineerd. Deze informatie vind je op het etiket terug. Vet geeft meer smaak aan je eten omdat het o.a. vetoplosbare smaak- en geurstoffen vrijmaakt.



Boter

De WV van boter is tienmaal groter dan die van plantaardige vetten en zelfs groter dan de WV van rundvlees. Boter is lekker op brood of om vlees en vis in te bakken. Je kunt boter vervangen door margarine. Margarine is een plantaardige olie die eerst geraffineerd en daarna gehard wordt. Om dit product goed op boter te doen lijken, worden smaak-, geur- en bewaarestoffen toegevoegd. Boter is hoe dan ook een natuurlijker product dan elke margarine. Bakken in boter doe je maar beter niet op te hoge temperatuur, want boter brandt snel aan en dat is niet gezond. Gebruik boter daarom beperkt koud of als een warm sausje om groenten, vlees of vis te accentueren.

Plantaardige olie

Voor bakken en braden geef je de voorkeur aan plantaardige olie. Niet elke olie is voor elk gerecht geschikt. Elke olie heeft haar eigen toepassing en is al dan niet geschikt voor warm of koud gebruik. De kwaliteit van olie kan verschillen en is afhankelijk van hoe de olie wordt gewonnen. Verhit olie nooit boven de 180° Celsius en laat olie niet walmen. Bewaar olie op een droge, donkere plaats.

Olijfolie van koude persing wordt gewonnen zonder de olijven te verwarmen. De vruchten worden geperst en gefilterd. Dit is de meest zuivere olie. De pulp die overblijft na de eerste persing wordt verwarmd en opnieuw geperst. Deze olie heeft niet meer dezelfde smaak en geur als de grondstof en er is kwaliteitsverlies. Deze olie is door een hogere opbrengst goedkoper dan olie van koude persing. Bij olie verkregen door extractie wordt een oplosmiddel toegevoegd. Dat geeft een nog grotere olieopbrengst. Het oplosmiddel wordt nadien verwijderd door verdamping en de geëxtraheerde olie wordt geraffineerd. Olijfolie is een zeer goede olie, zowel voor koud als warm gebruik. Gebruik deze olie met mate en verkies een olijfolie van koude persing omwille van de WV.

Palmolie heeft een kleine WV. Palmolie is goed bestand tegen hoge temperaturen. Ze wordt verkocht als plantaardig frituurvet en verwerkt in margarine. Palmolie wordt op grote schaal verhandeld. De opbrengst per hectare is groot en daarom is palmolie een interessante olie. Maar er is een keerzijde: regenwoud wordt massaal gekapt om grond vrij te maken voor palmbomen. **Maïsolie** wordt gewonnen uit de kiemen van maïskorrels en is meestal geraffineerd.

Sojaolie wordt uitsluitend verkregen door extractie. Je kunt ze koud gebruiken voor gekruide salades. Ze is rijk aan onverzadigde vetzuren, vitamine E en lecithine.

Zonnebloemolie wordt geperst uit de pitten van de zonnebloem. Deze olie heeft een uitgesproken smaak en is minder geschikt voor koude bereidingen.

Arachideolie heeft een zachte notensmaak en is uiterst geschikt om te (roer)bakken, te frituren, voor bereidingen in de wok, voor sauzen en vinaigrettes. Dit is een neutrale olie voor elk gebruik. Ze verdraagt hoge temperaturen.

Koolzaadolie wordt minder vaak in de keuken gebruikt, maar het is zeker niet onmogelijk is. Dit is een van de weinige oliën die lokaal kunnen worden geteeld.



© Charles Haynes, overige foto's: BananaStock

Recepten



© John Mayer

Vinaigrette met sojasaus

3 uien • 15 el olijfolie • 3 el sojasaus
• 3 el citroensap • peper

Snipper de ui en vermeng alle ingrediënten. Dien op met rauwe fijngesneden paddenstoelen.

Erwtenpesto

300 g (diepvries)erwten • 200 g pijnboompitten • 80 g Parmezaanse kaas • 200 ml olijfolie, naargelang de gewenste consistentie • 3 of 4 teentjes look • naar keuze: peper en zout

Ontdooi of blancheer de erwten. Doe alle ingrediënten in een blender of keukenrobot en mix. Is de pesto nog te vast, voeg dan wat extra olijfolie toe. Naargelang je persoonlijke smaak kun je extra kaas en erwten toevoegen. Breng eventueel op smaak met peper en zout. Met pesto kun je experimenteren. Je kunt rucola, basilicum etc. toevoegen. In de plaats van diepvrieserwten kun je verse erwten gebruiken. Blancheer ze vooraf.

Beleg van avocado en kikkererwten

4 grote, rijpe avocado's • 450 g kikkererwten, gekookt of uit blik • 8 el yoghurt • 2 teentjes look, geperst • 2 el tahin of sesamzaad • een handvol fijngehakte peterselie • olie • sap van 1 citroen • peper en zout

Mix alle ingrediënten, behalve de peterselie, fijn in een keukenrobot of foodprocessor. Voeg de olie toe om het geheel smeug te maken. Werk af met peterselie.

Kruidenolie

Gebruik twee grote eetlepels (gemalen) kruiden op 300 ml olie. Doe de kruiden in een fles, bij voorkeur in een glazen fles, en zorg ervoor dat de kruiden helemaal onder staan. Zet de fles op een plek waar zonlicht valt. Laat minstens 10 dagen staan. Schud de fles minimaal 1 keer per dag. De olie is klaar als ze sterk naar de kruiden ruikt en smaakt. Kruidenolie wordt vooral gebruikt in sauzen en marinades.