

10 x VET

(van boter tot olie)

Om te bakken, om te smeren, om te braden... daarvoor gebruik je vet. Maar welke boter- of oliesoort gebruik je waarvoor? In dit overzicht leggen we het uit.



Gewone olijfolie (geraffineerd)

Wat is het? Gemaakt van de pitten en het vruchtvlees van olijven. Bestaat meestal uit een mengsel van vierge olijfolie en geraffineerde olijfolie. Geraffineerd betekent gezuiverd.

Voordelen: Bevat een hoog percentage enkelvoudig onverzadigde vetten en veel vitamine E.



Vierge olijfolie

Wat is het? Koudgeperste, zuivere olie. Mag niet meer dan 2% vrije vetzuren bevatten.

Voordelen: Hoog percentage enkelvoudig onverzadigde vetten en veel vitamine E.



Extra vierge olijfolie

Wat is het? Afkomstig van de eerste persing. Het gehalte vrije vetzuren ligt onder de 0,8%. Hij is koudgeperst. Dit betekent dat de olijven alleen zijn gemalen, geperst en gefilterd en niet verhit.

Voordelen: Puur. Bevat vitamine E, gezonde vetzuren en antioxidanten.



Kokosolie

Wat is het? Geperst uit het gedroogde vruchtvlees van kokosnoten. Bestaat voor ruim 80% uit verzadigde vetzuren. Is vloeibaar boven 24 graden, daaronder neemt het een vaste vorm aan.

Voordelen: Kokosvet is een stabiel vet dat je langere tijd kunt bewaren. Het rookpunt: \pm 230 graden



Zonnebloemolie

Wat is het? Veelzijdige, neutrale olie, geperst uit de pitten van zonnebloemen.

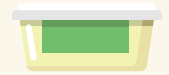
Voordelen: Bestaat voor \pm 60% uit onverzadigde vetten. Rijk aan omega-6 vetzuren en vitamine E.



Roomboter

Wat is het? Bestaat grotendeels uit afgeroomd melkvet (80-90%), uit room dus. Bevat een beetje water en eventueel zout of ingrediënten als melkzuurbacteriën.

Voordelen: Erg puur en bevat van nature vitamine A en een beetje vitamine D en E.



Margarine (kuipje)

Wat is het? Smeerbaar vet (vetgehalte 80%), gemaakt van plantaardige oliën. Bevat vrij veel water, emulgatoren en ingrediënten voor smaak, kleur en houdbaarheid.

Voordelen: Vooral onverzadigde vetten. Bevat van nature vitamine E en omega 3 en omega 6-vetzuren. Vitamine A en D worden toegevoegd.



Vloeibare margarine (fles)

Wat is het? Vloeibaar vet gemaakt van plantaardige oliën. Bevat meer onverzadigd vet dan harde margarine (wikkel). Het rookpunt: 220-250 graden.

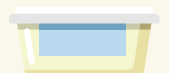
Voordelen: Bevat vitamine A, D en E en essentiële vetten (omega 3 en 6).



Harde margarine (wikkel)

Wat is het? Zit verpakt in een wikkel en is niet meteen smeerbaar. Bestaat uit een combinatie van plantaardige vetten of bevat een olie die rijk is aan verzadigde vetzuren.

Voordelen: Lager smeltpunt waardoor het makkelijk kan worden verwerkt.



Halvarine

Wat is het? Bestaat voor zo'n 40% uit vet (de helft minder dan boter en margarine), omdat er meer water aan toegevoegd is.

Voordelen: Met toegevoegde vitamines A en D en/of mineralen.

LEGENDA:



= Smeren



= Baksels



= Frituren



= Braden



= Dressings



= Bakken