

Welke olie gebruik je in welke situatie?

Vroeger was het allemaal een stuk simpeler. Je kocht een enorme fles met zonnebloemolie en gebruikte dat voor alles! Geen extra vierge olijfolie, avocado-olie of kokosolie om uit te kiezen. Tegenwoordig is dat wel anders. En dat is echt niet voor niets, want al die verschillende soorten olie verschillen nogal van elkaar. Waar je de ene gebruikt om door je salade te gooien wil je met de andere alleen je groenten bakken. Maar welke olie is dan voor welke situatie? Dat lees je hier.



Koolzaadolie

Veel mensen zien koolzaadolie als een ongezonde olie omdat ze het associëren met gefrituurd eten. Koolzaadolie heeft inderdaad een hoog rookpunt en de neutrale smaak maakt het een uitstekende olie om mee te frituren, maar het is geen ongezonde olie. Net als de meeste van de andere gezonde oliën op deze lijst is koolzaadolie laag in verzadigde vetten!

Beste voor: bakken, braden en frituren.

Niet aanbevolen voor: sauteren* en salade dressings.

Extra vergine olijfolie

Extra vergine olijfolie staat bol van de onverzadigde vetten (goed voor je hart!) en een fles van goede kwaliteit kan je echt meenemen op een smaakavontuur. Extra vergine olijfolie heeft een relatief laag rookpunt, wat betekent dat je deze olie niet wilt gebruiken voor het bakken of braden bij hoge temperaturen. Daarnaast breekt het verwarmen van deze olie de smaak en voedingsstoffen af!

Beste voor: sauteren en salade dressings.

Niet aanbevolen voor: bakken of braden bij hoge temperaturen.

Zuivere olijfolie

Als u houdt van dingen in olijfolie bakken gebruik je zuivere olijfolie. Zuivere olijfolie heeft een hoog rookpunt. Het is helaas niet zo smaakvol omdat het chemisch verwerkt is. Zuivere olijfolie bevat niet zoveel onverzadigde vetten als de hoge kwaliteit extra vergine, maar je kan er wel goed mee bakken en frituren.

Beste voor: bakken en frituren

Niet aanbevolen voor: salade dressings

Kokosolie

We willen de bubbel niet laten barsten, maar kokosolie is niet de wonderolie zoals het wordt neergezet. Als het gaat om de bereiding van maaltijden (kokosolie doet veel goeds voor huid en haar) is kokosolie niet gezonder dan extra vergine olijfolie. In feite is ongeveer net zo gezond als boter, het is net zo solide bij kamertemperatuur omdat het een hoog gehalte aan verzadigd vet bevat — 12 gram per 1 eetlepel. In tegenstelling tot de meeste andere verzadigde vetten verhoogt kokosolie je goede én slechte cholesterolgehalte. De uitzondering? Bakken. De romige, vette kwaliteit maakt kokosolie een goed (vegan) alternatief voor het bakken in boter.



Beste voor: bakken

Niet aanbevolen voor: frituren

Avocado olie

Net als kokosolie is avocado olie geliefd bij de clean eating gemeenschap en omgeven door dat dezelfde halo van de gezondheid van deze olie. In tegenstelling tot de kokosolie bevat deze olie weinig verzadigde vetten (slechts 1,6 gram per eetlepel). Het staat bol van de goede onverzadigde vetten, heeft een hoog rookpunt en een neutrale smaak. Avocado olie is niet chemisch verwerkt zoals koolzaad- en plantaardige olie. Het is duurder dan de andere oliën, maar wanneer je geïnteresseerd bent in het vermijden van geraffineerde voedingsmiddelen is dit een geweldig alternatief.

Beste voor: bakken en frituren

Niet aanbevolen voor: je portemonnee

Plantaardige olie

Plantaardige olie is een zusje van koolzaadolie. Het wordt ook chemisch verwerkt, heeft een net zo hoog rookpunt en is neutraal van smaak. Deze kenmerken maken plantaardige olie goed voor bakken, braden en frituren. Het is echter niet de meest gezonde olie doordat het chemisch verwerkt is.

Beste voor: bakken en roosteren

Niet aanbevolen voor: sauteren en salade dressings

Saffloerolie

Als je sceptisch bent over plantaardige- en koolzaadolie, denk dan eens aan saffloerolie. Saffloerolie bevat weinig verzadigde vetten en veel gezonde omega-9 vetzuren, heeft een neutrale smaak en een hoog rookpunt. Saffloerolie wordt zowel chemisch verwerkt als koudgeperst verkocht.

Beste voor: frituren en sauteren

Niet aanbevolen voor: salade dressings

Arachideolie

Arachideolie is een van de meer smaakvolle oliën met een hoog rookpunt. De olie wordt gemaakt van pinda's, en daar smaakt het dan ook naar. Deze olie is lekker om mee te roerbakken (Oosterse gerechten), koekjes te bakken of bijvoorbeeld tempura te frituren. Arachideolie is chemisch verwerkt en laag in verzadigd vet.

Beste voor: frituren en sauteren

Niet aanbevolen voor: alles dat niet naar pinda moet smaken

Sesamolie

Een andere zeer smaakvolle olie is sesamolie. Deze olie kan veel toevoegen aan gerechten. Als je een pinda allergie hebt (of gewoon niet dol bent op een pinda smaak), is dit een geweldig alternatief voor arachideolie, het is koud geperst en niet chemisch verwerkt. Sesamolie heeft echter geen hoog rookpunt.

Beste voor: sauteren

Niet aanbevolen voor: alles dat niet naar sesam moet smaken

Lijnzaadolie

Deze olie heeft een paar interessante kenmerken: het is hoog in omega-3 vetzuren en het is een gezonde aanvulling wanneer je niet veel vis eet. Je kan er echter niet mee koken, want lijnzaadolie is ongelooflijk gevoelig voor warmte en oxideert snel. Je kan lijnzaadolie goed gebruiken om over dips zoals hummus te druppelen of om een salade dressing mee te maken.

Beste voor: salade dressings

Niet aanbevolen voor: koken, bakken, braden

Notenolie

De populairste notenoliesoorten zijn walnoten- en hazelnotenolie. Deze plantaardige oliën geven een speciaal aroma aan uw gerechten. Je kunt notenolie gebruiken voor de bereiding van sauzen en vinaigrettes. Een beetje notenolie in een vinaigrette geeft een uitgesproken notensmaak. Gebruik notenolie alleen koud.

Beste voor: salade dressings

Niet aanbevolen voor: je portemonnee



**Sauteren is een kooktechniek die veel weg heeft van roerbakken. In weinig olie worden de ingrediënten (typisch rood vlees en groenten) onder hoge temperatuur verhit.*

Sauteren gebeurt in een typische sauteerpan of sauteuse. In Nederland wordt een dergelijke pan vaak "hapjespan" genoemd.