



Heel veel soorten olie op een rij

Vroeger kocht je grote jerrycans met zonnebloemolie, tegenwoordig zijn er heel veel speciale soorten olie op de markt. Van druivenpitolie tot aan extra vergine olijfolie en zelfs avocado olie. Maar in welke soort kun je het beste bakken? Of frituren? En welke gebruik je als dressing? Hieronder heel veel soorten op een rij:

Zonnebloemolie

Zonnebloemolie is een van de meest neutraal smakende soorten olie en daarmee perfect in Aziatische gerechten. Bijvoorbeeld als je biefstukreepjes moet bakken, groenten moet wokken of de dressing voor een Aziatische marinade of salade maakt.

Extra vergine olijfolie

Extra vierge olijfolie is de allerbeste olijfolie die er is. Het is een mooie, pure olie, gemaakt van de beste olijven met de laagste zuurgraad en de lekkerste smaak. Extra vergine olijfolie is olie die niet is verhit en zonder extra toevoegingen. Puur dus. **Let op:** extra vergine olijfolie verbrandt snel, dus bewaar deze mooie olie echt om zo puur mogelijk te eten.

Arachideolie

Arachideolie of pindaolie kun je in elke supermarkt kopen en is de ideale olie om in te frituren. Het heeft namelijk het hoogste rookpunt van alle soorten olie in dit lijstje. Dus kom maar door met die fried chicken en pompoenringen.

Sesamolie

Sesamolie gebruik je in principe niet om in te bakken: het is echt een smaakmaker. Je kunt sesamolie dan ook het beste pas op het laatste moment aan een gerecht toevoegen, als finishing touch. Tenzij je het verwerkt in een marinade of dressing natuurlijk, want daarin komt deze olie ook heel goed tot z'n recht.

Overigens kan sesamolie erg sterk van smaak zijn en loont het ook echt om in sesamolie van goede kwaliteit te investeren. Die is vaak een stuk milder en smaakvoller. Proef maar eens. Over het algemeen wordt er in de Aziatische keuken altijd gebruik gemaakt van de geroosterde variant; deze geeft simpelweg de meeste smaak af.

Koolzaadolie

Koolzaadolie is waarschijnlijk niet een woord dat je wekelijks in de mond neemt. Toch is deze olie een hele fijne om in je keukenkastje te hebben staan. Het is licht, een beetje notig en er wordt niet mee gerommeld (de olie blijft onverhit en er worden geen extra stoffen aan toegevoegd). Mooi is dat je deze olie ook echt van Hollandse bodem kunt kopen, gemaakt van Hollands koolzaad. De olie is vooral geschikt om in te bakken en braden.

Druivenpitolie

Dat je van de pitten van druiven olie kunt maken: je moet het maar verzinnen. Deze olie heeft een hele lichte, neutrale smaak. Fijn in een dressing, al kun je er ook prima in bakken.

Walnootolie

Deze is een favoriet en dan met name vanwege die nootachtige smaak van, inderdaad, walnoten. Gebruik 'm in gerechten met walnoten, dan komt die smaak nog meer bovendrijven. Ook fijn in salades. En bak er eens broodjes mee!

Avocado-olie

Avocado olie heeft een vrij sterke, maar geen vervelende avocado-smaak. Lekker over een sandwich of salade, maar we maken er ook mayonaise mee: de nootachtige avocado-smaak komt er dan heel subtiel in naar voren. Andere sauzen en dressings gaan overigens net zo goed. En bakken idem dito.

Kokosolie

Kokosolie is de enige van de soorten olie in dit rijtje die meestal is gestold: je moet het goedje eerst verhitten om het vloeibaar te laten worden. Er zijn overigens ook vloeibare soorten kokosolie op de



markt, maar de gestolde variant tref je het meest aan. Kokosolie werkt heel goed in baksels, ter vervanging van boter. Maar je kunt er ook prima mee wokken.