

## **Welke olie gebruik je voor welke bereiding?**

Olijfolie, arachideolie, koolzaadolie, kokosolie, sesamolie, ... De meeste Belgen hebben verschillende soorten olie in huis, maar wat is precies het verschil? Welke olie is geschikt om te bakken en braden? Zijn er soorten die je alleen koud mag gebruiken? Kan je frituren en dressings maken met hetzelfde type olie? Lees hier alles over welke olie je best wanneer gebruikt in de keuken.

### **Olie voor koude bereidingen**

#### **Olijfolie**

Ongeraffineerde olijfolie (extra) vierge is het resultaat van de eerste, koude persing van olijven. Deze kwaliteitsvolle olijfolie kan je uitsluitend koud gebruiken. De verfijnde, delicate smaak is heerlijk bij een salade, denk aan tomaat-mozzarella, in dressings, bij pasta, in tapenade en dips. Of waarom niet puur? Heerlijk om een stuk brood in te doppen.

Het rookpunt van (extra) vierge olijfolie ligt zodanig laag, lager dan die van gewone olijfolie. Daarom is deze olie niet geschikt om te bakken en te braden. Doe je het toch, dan ontstaan er schadelijke stoffen. Bovendien gaat de lekkere smaak verloren, en dat is zonde.

#### **Koolzaadolie**

Koolzaadolie is alleen geschikt voor koude bereidingen. De olie heeft een neutrale smaak en bevat veel antioxidanten en omega 3. Het is dus een prima alternatief voor olijfolie.

#### **Notenolie**

Onder notenolie reken we o.a. walnootolie en hazelnootolie. Ze zijn gemaakt van (geroosterde) noten en geven je gerechten een heerlijke notensmaak. Notenolie is ideaal voor koud gebruik, bijvoorbeeld bij een witloofsalade met appel of bij een kaasschotel.

Verder heb je ook nog keuze uit o.a. slaolie, avocado-olie, sojaolie, maisolie, etc.

## **Olie voor warme bereidingen**

### **Olijfolie**

Gewone olijfolie is een combinatie van geraffineerde olijfolie met een kleine hoeveelheid vierge olijfolie. De smaak is neutraler dan kwaliteitsvolle (extra) vierge soorten. Gewone olijfolie kan je warm gebruiken om groenten, vlees of vis te bakken en te braden, zolang je niet boven het rookpunt gaat. Vanaf een temperatuur van 160°C of meer verbrandt de olie en vormen er zich namelijk schadelijke stoffen.

### **Arachideolie**

Arachideolie is gemaakt van pindanoten en barst van de onverzadigde vetten en omega 6. De olie is geschikt voor koude bereidingen, zoals mayonaise, maar wordt vooral gebruikt om te bakken, te wokken en zelfs te frituren vanwege zijn hoge rookpunt. Arachideolie kan je tot 220°C verwarmen.

### **Zonnebloemolie**

is nog zo'n all-rounder uit dit lijstje. Het is een neutrale olie die je zowel voor warme als koude bereidingen kan gebruiken. Het rookpunt ligt op 180°C. Zonnebloemolie zit trouwens tjokvol omega 6 en is dus een gezond alternatief voor boter.

### **Druivenpitolie**

Hou je van een lichte notensmaak in warme bereidingen? Kies dan voor druivenpitolie, die je in tegenstelling tot bv. walnotenolie wel kan verhitten. Meer zelfs: deze olie verdraagt temperaturen tot 180°C. Druivenpitolie zit ook vol onverzadigde vetten.

### **Sesamolie**

In veel oosterse gerechten komt sesamolie aan bod. De olie, gemaakt van sesamzaadjes, heeft een uitgesproken sesamsmaak en kan je zachtjes opwarmen. Gebruik sesamolie liever niet om te bakken of te wokken aan hoge temperatuur. De olie komt veel beter tot zijn recht als smaakmaker in warme gerechten. Je kan de olie bijvoorbeeld toevoegen aan een soep of saus of over een gerecht sprenkelen.

### **Kokosolie**

Kokosolie ziet eruit als wit vet bij kamertemperatuur. Vanaf 25°C verandert het vet in kokosolie. Kokosolie is ideaal om te braden, te frituren én te bakken. Vervang boter maar eens door kokosolie in gebak. Minstens even lekker!