

Lees ook van het Voorlichtingsbureau Margarine, Vetten en Oliën:

Infowijzer Bakken en Braden

Infowijzer Margarine en Halvarine

Infowijzer Oliën



## Frituren



Deze infowijzer is een uitgave van het  
Voorlichtingsbureau Margarine, Vetten en Oliën  
Postbus 3186, 2280 GD Rijswijk  
070 390 86 34  
[www.voorlichtingmvo.nl](http://www.voorlichtingmvo.nl)  
[info@voorlichtingmvo.nl](mailto:info@voorlichtingmvo.nl)

**Infowijzer Verantwoord en lekker frituren**



## Verantwoord en lekker frituren

Frituren is een bereidingswijze die al eeuwenoud is. Frituren is lekker en biedt veel variatie-mogelijkheden. Het wordt dan ook overal ter wereld toegepast. Frituren is niet voor elke dag, maar is een lekkere afwisseling. Gecombineerd met bijvoorbeeld een magere vleessoort of vis, een salade of verse groenten, past het in een gezonde voeding.

Maar frituren is niet altijd even eenvoudig. Om lekkere en verantwoorde gefrituurde producten te bereiden, heeft het Voorlichtingsbureau Margarine, Vetten en Oliën deze folder gemaakt.

### Kies voor vloeibaar

Er zijn drie soorten producten waarin u kunt frituren: plantaardige olie, vloeibaar frituurvet en vast frituurvet. Hoe meer onverzadigde vetzuren een frituurproduct bevat, hoe vloeibaarder het product en hoe gezonder de samenstelling. Vandaar dat kiezen voor vloeibaar een verantwoorde keuze is en ook wordt aanbevolen door het Voedingscentrum. Om de gezonde keuze de gemakkelijkste keuze te maken, is er de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Deze bevat vijf basisregels:



eet gevarieerd, niet te veel & beweeg, gebruik minder verzadigd vet, eet volop groente, fruit en brood en ga veilig met voedsel om.

### Vet: nodig of vermijden?

Ons lichaam heeft elke dag vet nodig. Bij een gezond eetpatroon komt tussen de twintig en veertig procent van de calorieën uit vet. Daarbij is niet al het vet hetzelfde. Op de volgende pagina leest u meer over de soorten vetten. Vet wordt veelal gezien als dikmaker en in verband gebracht met overgewicht. Overgewicht wordt echter niet alleen veroorzaakt door voeding. Even belangrijk is de mate waarin je beweegt. Het is een kwestie van balans: zolang je evenveel energie verbruikt als via de voeding binnenkrijgt, is er niets aan de hand.



## Soorten vetten

Ezelsbruggetje  
Onverzadigd = Oké  
Verzadigd = Verkeerd

Vetten zijn opgebouwd uit vetzuren. Er zijn verschillende soorten vetzuren: verzadigde en onverzadigde. Beide soorten vetzuren hebben invloed op het cholesterolgehalte in het bloed. Een hoog cholesterolgehalte is niet gezond, omdat het de kans op hart- en vaatziekten vergroot.

### Verzadigde vetzuren

Verzadigde vetzuren verhogen het cholesterolgehalte in het bloed en daarmee het risico op hart- en vaatziekten. Verzadigde vetzuren zijn vaak 'verborgen vetten'. Koekjes en gebak, snacks, vette vleessoorten en volle zuivelproducten bevatten veel verzadigde vetzuren.

### Onverzadigde vetzuren

Er zijn verschillende soorten onverzadigde vetzuren: enkelvoudig onverzadigde vetzuren en meervoudig onverzadigde vetzuren. Beide verlagen het cholesterolgehalte. Hoe hoger het gehalte aan onverzadigde vetzuren in een frituurproduct, hoe zachter of vloeibaarder het is. Onverzadigde vetzuren zitten vooral in plantaardige oliën, in (dieet)halvarines en (dieet) margarines en in vette vis.

Essentiële vetzuren zijn meervoudig onverzadigde vetzuren, die niet door ons lichaam gemaakt kunnen worden. Deze vetzuren moeten daarom in de voeding voorkomen. Bekende essentiële vetzuren zijn de omega-3-vetzuren. Hiertoe behoren alfa-linoleenzuur uit plantaardige oliën en visvetzuren. Ook kennen we omega-6-vetzuren. De meest bekende hiervan is linolzuur uit plantaardige oliën.

### Transvetzuren

Een speciale categorie onverzadigde vetzuren zijn transvetzuren. Deze transvetzuren kunnen ontstaan bij het stevig maken ('harden') van oliën. Transvetzuren die zich in het lichaam gedragen als verzadigde vetzuren, verhogen het risico op hart- en vaatziekten.



**TIP**  
Verwarm het frituurvet tot maximaal 175° C

**TIP**  
Vul de friteuse nooit bij, maar ververs altijd de hele inhoud

## Spelregels voor frituren

VÓÓR het frituren
Zet de friteuse op een veilige, stevige ondergrond en een gewone pan achter op het fornuis, om omstoten te voorkomen. Leg een krant onder de friteuse voor het spatten.
Vul de friteuse tot het maatstreepje. Vul een gewone pan tot maximaal de helft met frituurvet.
Schakel de friteuse pas in na het vullen met frituurvet.
Verwarm het frituurvet tot maximaal 175°C <ul style="list-style-type: none"> <li>- Voorbakken van frites: 160°C</li> <li>- Afbakken van frites en snacks: 175°C</li> </ul>
Houd een deksel bij de hand als u een gewone pan gebruikt. Zo kunt u snel handelen mocht de vlam in de pan slaan.
Verwijder overtollig ijs en kruimels van frites en snacks. Het frituurvet zal dan minder spatten, schuimen en borrelen. Ook daalt de temperatuur minder sterk.
Laat diepvriesproducten niet van tevoren ontdooiden.

TIJDENS het frituren
Frituur een portie van maximaal 200 gram per 2 liter frituurvet. Als u een grotere hoeveelheid in één keer frituurt, daalt de temperatuur sterk. Hierdoor neemt het product meer vet op.
Vul de friteuse nooit bij, maar ververs altijd de hele inhoud.
Het frituurvet moet weer op 175°C zijn voordat u een nieuwe hoeveelheid frites of snacks toevoegt.
De frites zijn klaar als ze goudgeel van kleur zijn.
Laat de gefrituurde producten even uitlekken in het mandje en leg ze vervolgens in een schaal of vergiet met keukenpapier.
Gebruik het opschepmateriaal van gezouten frites niet om producten uit de friteuse te halen. Door het zout gaat de kwaliteit van het frituurvet achteruit.
Verwarm het frituurvet niet langer dan nodig is.

NA het frituren
Filter na elk gebruik. Laat vloeibaar frituurvet en olie afkoelen en giet het door een speciaal filter of schone doek. Vast frituurvet moet worden gefilterd als het nog vloeibaar is; laat het daarom afkoelen tot ongeveer 100°C.
Maak de friteuse na elke keer frituren goed schoon met water en zeep of een speciaal schoonmaakmiddel.
Ververs het frituurvet na 5 tot 7 maal frituren of houd het advies op de verpakking aan.
Het is tijd om te verversen als het frituurvet: <ul style="list-style-type: none"> <li>- een sterke geur of smaak krijgt</li> <li>- verkleurt naar donkerbruin of zwart</li> <li>- gaat walmen</li> <li>- blijft schuimen na het toevoegen van snacks</li> <li>- stroperig wordt</li> <li>- onder het minimumniveau komt</li> </ul>
Ververs ook als de gefrituurde producten niet meer krokant en te vet worden of sterker gaan ruiken of smaken.
Als u vis heeft gefrituurd, kunt u beter het frituurvet vervangen. Het frituurvet neemt de smaak en geur van de vis op.

Filter het frituurvet na elke keer frituren

Frituur een portie van maximaal 200 gram per 2 liter frituurvet



## Soorten frituurvet

**Er zijn drie soorten producten waarin u kunt frituren: plantaardige olie, vloeibaar frituurvet en vast frituurvet.**

### Plantaardige olie

Oliën met een neutrale geur en smaak zijn geschikt om mee te frituren, zoals bijvoorbeeld sojaolie, zonnebloemolie of arachideolie (=pindaolie). Daarnaast is er ook speciale frituurolie verkrijgbaar. Dit is een mengsel van verschillende oliën.

### Vloeibaar frituurvet

Vloeibaar frituurvet wordt gemaakt van plantaardige oliën. Door de speciale samenstelling is het zeer geschikt om mee te frituren. Bovendien is het rijk aan onverzadigde vetzuren en daarom een prima keuze. Vloeibaar frituurvet is net als olie vloeibaar bij kamertemperatuur.

Het is daarom gemakkelijk en veilig in gebruik. Het wordt meestal verpakt in een kunststof fles.

### Vast frituurvet

Vast frituurvet wordt meestal gemaakt van geharde plantaardige oliën, zoals palmolie of sojaolie, of het wordt gemaakt van dierlijk vet, zoals rundvet. Vast frituurvet bevat meer verzadigde vetzuren dan vloeibaar frituurvet of olie. Vast frituurvet is in dozen verpakt, met daarin verschillende wikkels met blokken frituurvet.

**Kiest u voor vloeibaar frituurvet of olie, dan kiest u verantwoord.**



## Meest gestelde vragen

### Hoe lang kan frituurvet worden gebruikt?

Dit is van vele factoren afhankelijk, zoals bijvoorbeeld de soort olie of vet, het soort product dat wordt gefrituurd, de gebruikte temperatuur en het filteren van het frituurvet. Als u de spelregels voor frituren toepast, gebruikt u in ieder geval het frituurvet op een zo verantwoord mogelijke manier.

### Waarom is het belangrijk juist bij 175°C te frituren?

Bij een te hoge temperatuur is de buitenkant van het product al bruin, terwijl het van binnen nog niet gaar is. Bij een te lage temperatuur duurt het langer voordat het product gaar is. Bovendien wordt bij gepaneerde producten de korst niet krokant maar blijft slap. Het product neemt dan relatief meer vet op.

### Hoe krijg ik mijn frituurpan schoon?

In de gebruiksaanwijzing van uw friteuse staat hoe u deze het beste kunt reinigen. U kunt uw friteuse ook reinigen met een schoonmaakmiddel voor ovens of uitkoken met soda.

### Zijn gefrituurde producten vet?

Als u volgens de spelregels frituurt, valt het met de hoeveelheid vet best mee. De buitenkant van het product schroeit snel dicht en de bereidingstijd is kort, zodat er niet zoveel vet wordt opgenomen. Hoeveel vet een product opneemt, hangt af van een aantal factoren:

- de oppervlakte: dunne frites nemen meer vet op dan dikkere frites.
- de temperatuur: als deze lager is dan 175°C, duurt het langer voordat de frites of snacks dichtschroeien, waardoor ze meer vet opnemen.
- de portiegrootte: als u teveel in één keer frituurt, daalt de temperatuur sterk en wordt er meer vet opgenomen.

### Waar laat ik gebruikt frituurvet?

Dit mag bij het GFT-afval of in een plastic fles bij het huishoudelijk afval. In sommige gemeentes kan frituurvet worden afgegeven bij de chemokar. Informeer hiernaar bij uw gemeente.