

**Lees ook van het Voorlichtingsbureau Margarine, Vetten en Oliën:**

Infowijzer Bakken en Braden

Infowijzer Margarine en Halvarine

Infowijzer Frituren



## Oliën



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 Oliën, de natuurlijke glans in de keuken**

## De natuurlijke glans in de keuken

Oliën geven glans aan de maaltijd. Al eeuwenlang worden ze gebruikt bij de bereiding van voedsel. En gewaardeerd om hun veelzijdigheid en bijzondere smaak. Ook in de moderne keuken zijn oliën onmisbaar voor het maken van gevarieerde en gezonde gerechten.

Oliën passen uitstekend in een gezonde voeding. Ze zijn van nature rijk aan onverzadigde vetzuren. Deze helpen het cholesterolgehalte in het bloed te verlagen. Daarnaast bevatten oliën veel essentiële vetzuren: onmisbare bouwstoffen, die het lichaam niet zelf kan aanmaken. Bovendien bevatten oliën vitamine E, dat een belangrijke rol speelt in de rode bloedcellen en de celwanden in het lichaam.

Door de grote verscheidenheid in het aanbod aan oliën, kunt u elke dag een olie kiezen die past bij het gerecht dat u maakt. Als smaakmaker in dressings en sauzen, om in te bakken, te braden, te wokken en te frituren. In deze folder van het Voorlichtingsbureau Margarine, Vetten en Oliën vindt u allerlei informatie over de smakelijke wereld van plantaardige oliën en over gezonde vetten.



Want, hoe eet je nu gezond? Om de gezonde keuze gemakkelijk 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?

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. En is vet nu echt zo slecht als wordt beweerd? Zeker niet. 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. Hierna leest u meer over vetten.

### Ezelsbruggetje

Onverzadigd = Oké

Verzadigd = Verkeerd

## Rijk aan onverzadigde vetzuren

**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. Het is dan ook belangrijk dat er niet teveel verzadigde vetzuren in de voeding zitten, zoals één van de regels uit de Schijf van Vijf ook aangeeft. Verzadigde vetten 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, hoe zachter of vloeibaarder het product 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, dieetmargarines en -halvarines.



## Veelzijdig en speciaal natuurproduct

Sommige oliën zijn zo veelzijdig dat u ze bijna overal voor kunt gebruiken. Andere oliën lenen zich door hun specifieke geur en smaak meer voor het klaarmaken van speciale gerechten. Hieronder vindt u een handig overzicht van de meeste oliën.

### Veelzijdige oliën

Zonnebloemolie, sojaolie, olijfolie, maïskiemolie, arachideolie en rijstolie hebben een neutrale geur en smaak waardoor ze bijna overal voor te gebruiken zijn. Ook slaolie, een mengsel van sojaolie en raapolie, is voor veel toepassingen geschikt. Deze oliën bevatten veel goede onverzadigde vetzuren.

*Olijfolie* bevat ca. 85% onverzadigde vetzuren. Olijfolie is één van de weinige plantaardige oliën die al te gebruiken is na het malen en persen van de vrucht. Andere oliën moeten vaak eerst nog geraffineerd worden. Dit raffinageproces is een zuiveringsproces waarbij door verhitting en afkoeling onzuiverheden uit de olie gehaald worden. Hierbij gaan ook wat smaakcomponenten verloren. Olijfolie is in verschillende kwaliteiten verkrijgbaar.

Voor in de keuken zijn twee soorten te koop:

- ‘*Extra vierge olijfolie*’ Voor deze olie zijn de olijven geperst en is de olie gefilterd. Deze olie heeft een verfijnde smaak en komt koud het beste tot zijn recht.
- ‘*Olijfolie*’ (zonder verdere kwalificatie) bestaat uit een mengsel van geraffineerde olijfolie, waaraan soms wat extra vierge olijfolie is toegevoegd. Deze olie heeft een wat minder uitgesproken geur en smaak.

*Zonnebloemolie* is wereldwijd één van de meest gebruikte oliën. Ze bevat maar liefst 90% onverzadigde vetzuren. *Sojaolie* is één van de meest gebruikte oliesoorten bij de productie van slaolie, margarines, speciale bak- en braadproducten en frituurvetten en bevat gemiddeld zo’n 85% onverzadigde vetzuren. *Arachideolie*, afkomstig uit pinda’s, bevat ongeveer 82% onverzadigde vetzuren.



### TIP!

Oliën met kruiden en specerijen zijn kant en klaar te koop, maar ook gemakkelijk zelf te maken door bijvoorbeeld peperkorrels, gedroogde tomaten en kruiden aan zonnebloemolie toe te voegen.

### Speciale oliën

Er bestaan nog veel meer soorten oliën, vaak met een eigen specifieke geur en smaak. Daarom zijn deze oliën uitermate geschikt voor gerechten uit de Mediterrane en Oosterse keuken. Ze komen goed tot hun recht in koude gerechten, als dressing of toegevoegd aan gare gerechten, zoals groenten en pasta’s.

**Druivenpitolie** is in opkomst in de keuken. Het bevat 86% onverzadigde vetzuren. **Sesamolie** bevat 86% onverzadigde vetzuren en is in twee soorten verkrijgbaar. Olie van ongeroosterde sesamzaadjes heeft een lichte kleur en neutrale smaak. De olie van geroosterde sesamzaadjes wordt het meest gebruikt. Bruin van kleur en nootachtig van smaak doet deze olie het goed in dressings, sauzen en roerbakgerechten. Ook zijn er vele soorten **notenoliën** verkrijgbaar, herkenbaar aan de subtiele, nootachtige smaak. Ze bevatten gemiddeld 91% onverzadigde vetzuren en zijn meestal koudgeperst. De bekendste soorten notenolie zijn **amandelolie**, **hazelnootolie** en **walnootolie**.

### Minder bekende oliën

Wereldwijd wordt een aantal oliesoorten geproduceerd die weinig als zodanig worden gebruikt of moeilijk verkrijgbaar zijn. Ze worden hier even kort genoemd. Voor vragen over deze soorten kunt u natuurlijk altijd contact opnemen met onze gratis informatielijn.

**Tropische oliën**, zoals palmolie, **kokolie** en **palmpitolie** worden veel gebruikt in bak- en braadproducten en bakkerijproducten. Deze oliesoorten vinden we als zodanig nauwelijks in de Nederlandse keuken. In de Afrikaanse en Aziatische keuken daarentegen heel veel. Van nature bevatten deze oliën meer verzadigde vetzuren, waardoor ze bij kamertemperatuur niet vloeibaar zijn, maar vast.

**Tarwekiemolie**, gewonnen uit het kleine kiempje van de tarwekorrel, heeft een gehalte aan vitamine E dat vijf keer hoger is dan in andere oliesoorten. **Safflorolie**, afkomstig van saffloer, heeft een zachte smaak en staat volop in de belangstelling vanwege het hoge gehalte aan onverzadigde vetzuren (90%).



**TIP!**  
Olie is op temperatuur als een klein stukje brood of ui snel kleurt.

## Vuistregels voor het beste gebruik

### Verhitten

De meeste plantaardige oliën, zoals zonnebloem-, soja-, olijf-, maïskiem-, arachide- en raapolie zijn geschikt om te verhitten en bestand tegen hoge temperaturen. Zorg er wel voor dat de olie niet boven de 175° Celsius verhit wordt. Als de olie begint te walmen, is dat een teken dat de olie te heet is.

**TIP!**

Roer dressings en sauzen met olie kort voor gebruik nog even goed door. Olie mengt namelijk niet zo goed met bijvoorbeeld azijn.

### Bewaren

U kunt olie het beste bewaren in een goed afgesloten verpakking in een donkere ruimte. Hiermee voorkomt u dat oliën ranzig worden. Dit is herkenbaar aan de onaangename geur en smaak. Het keukenkastje is een prima bewaarplek. De koelkast kan ook, maar de oliën kunnen hierdoor wel troebel en dik worden. Deze verschijnselen verdwijnen weer bij kamertemperatuur. Op de verpakking van de olie staat de houdbaarheidsdatum. Een geopende verpakking blijft, mits goed bewaard, ongeveer een half jaar houdbaar.



## Meeste gestelde vragen

### Kan ik 'extra vierge' olijfolie beter voor warme of voor koude toepassingen gebruiken?

'Extra vierge' olijfolie is de duurste kwaliteit olijfolie met de meest uitgesproken smaak. Extra vierge olijfolie is vooral geschikt voor koud gebruik, omdat de smaak dan het best tot z'n recht komt. Door verhitting gaat een deel van de specifieke smaak van de olie verloren.

### Wat bedoelt men met eerste of koude persing?

Dit slaat op de wijze waarop de olie uit de zaden of vruchten wordt geperst. Dit gebeurt mechanisch, zonder verhitting. De term komt u vaak tegen op de verpakking van olijfolie en soms ook bij andere oliën.

### Wat is slaolie?

Slaolie is een mengsel van meerdere plantaardige oliën, meestal sojaolie en raapolie. 'Sla' is afkomstig van het historische gebruik om olie uit zaden te slaan.

### In welke olie zitten veel omega-3 vetten?

Omega-3 vetzuren zijn meervoudig onverzadigde vetzuren die helpen het cholesterolgehalte te verlagen. Daarnaast worden ook andere effecten aan deze vetzuren toegeschreven, zoals het verbeteren van de concentratie en het gedrag van kinderen. Lijnzaadolie (verkrijgbaar in reformwinkels) is rijk aan omega-3 vetzuren. Overigens ook het omega-6-vetzuur linolzuur is een onmisbaar vetzuur en dit zit veel in zonnebloemolie.