

Lees ook van het Voorlichtingsbureau Margarine, Vetten en Oliën:

Infowijzer Frituren

Infowijzer Margarine en Halvarine

Infowijzer Oliën

INFOWIJZER

# Bakken en Braden

VERANTWOORD BAKKEN EN BRADEN;  
DE BASIS VOOR EEN GEZONDE WARME MAALTIJD

Deze infowijzer is een uitgave van het  
Voorlichtingsbureau Margarine, Vetten en Oliën  
Postbus 3186  
2280 GD Rijswijk

0800 099 88 10 (gratis, op werkdagen van 12:00 tot 16:00 uur)  
[www.voorlichtingmvo.nl](http://www.voorlichtingmvo.nl)  
[info@voorlichtingmvo.nl](mailto:info@voorlichtingmvo.nl)

April 2008

Voorlichtingsbureau  
margarine, vetten en oliën





Het Voedingscentrum adviseert vrouwen 45 gram en mannen 50 gram margarine, halvarine, olie of bak- en braadproduct te gebruiken per dag. Deze hoeveelheid is voor een volwassene en geeft het totaal per dag aan, dus zowel voor de broodmaaltijden als voor de warme maaltijd. Het advies is om bij de warme maaltijd maximaal een derde in de vorm van olie te gebruiken, in verband met de voorziening van vitamine A en D. Gebruik de onderstaande foto's om te zien hoeveel u in de pan doet.

## Verantwoord bakken en braden

Wie op een verantwoorde wijze de warme maaltijd wil bereiden, kiest voor margarine of bak- en braadproducten uit een fles of voor plantaardige olie. Allemaal zijn ze rijk aan goede onverzadigde vetten, die belangrijk zijn voor uw gezondheid.

Gezond eten hoort bij gezond leven. Steeds meer mensen letten op hun gezondheid. Voldoende bewegen en bewuste keuzes maken wat wel of niet te eten zijn daarbij de belangrijkste hulpmiddelen.

Maar 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.

In deze folder van het Voorlichtingsbureau Margarine, Vetten en Oliën leest u alles over bak- en braadproducten als basis voor een gezonde warme maaltijd.



### 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. Het is een kwestie van balans: zolang je evenveel energie verbruikt als via de voeding binnenkrijgt, is er niets aan de hand.

En is vet nu echt zo slecht als soms 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. In deze folder leest u meer over de verschillende soorten vetten.

## Gebruik de juiste hoeveelheid



1 eetlepel = 15 gram

2 eetlepels = 30 gram

4 eetlepels = 60 gram  
(voor meerdere personen)

### Stel u eet 6 boterhammen per dag en u maakt jus:

6 boterhammen met 5 gram margarine	= 30 gram
1 eetlepel in de pan	= 15 gram
<b>totaal</b>	<b>= 45 gram = Oké *</b>

\* Voor mannen wordt aanbevolen 7 boterhammen per dag en in totaal 50 gram vet te gebruiken.

**TIP!** Als vuistregel geldt: 1 eetlepel vloeibare margarine is ongeveer 15 gram



Gebruik ook een vloeibare margarine of vloeibaar bak- en braadproduct als basis voor uw sauzen of jus.

## Rijk aan onverzadigde vetzuren

TIP!

Vloeibare margarine en bak- en braadproducten zijn rijk aan goede onverzadigde vetzuren. Deze producten bevatten gemiddeld 85% onverzadigde vetzuren. Vloeibare producten zijn daarmee de verantwoorde keuze.

### VLOEIBARE MARGARINE

Vloeibare margarines hebben een neutrale smaak en kunt u gebruiken voor alle toepassingen waar u bijvoorbeeld anders een margarine uit een wikkel of roomboter zou gebruiken. Zo kun je prima een cake bakken of een saus bereiden met een vloeibare margarine. Maar ze zijn ook bij uitstek geschikt voor het roerbakken van groenten, vlees en vis.

### OLIE

Olie is te gebruiken voor tal van toepassingen. Zowel als toevoeging aan gerechten, maar ook om in te bakken, braden, roerbakken of frituren.

### VLOEIBAAR BAK- EN BRAADPRODUCT

In plaats van vloeibare margarine kunt u ook kiezen voor vloeibare varianten, speciaal gemaakt voor het bereiden van vlees en jus. Aan deze producten is eiwit toegevoegd. De afbeelding op de fles maakt duidelijk dat het hier gaat om een product dat smaak toevoegt aan vlees en jus.

### VAST BAK- EN BRAADPRODUCT

Naast de verantwoorde keuze van vloeibare producten zijn er ook vaste bak- en braadproducten in een wikkel. Deze worden bevatten meer verzadigde vetzuren dan vloeibare bak- en braadproducten.

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

## Soorten vetten

EZELSBRUGGETJE:

Onverzadigd = Oké  
Verzadigd = Verkeerd

### 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 zo min mogelijk 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.

### 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.



## Belangrijke bron van vitamines

**Margarine en bak- en braadproducten horen thuis in een gezonde voeding. Ze bevatten goede onverzadigde vetzuren en zijn een belangrijke bron van vitamine A, D en E.**

### VITAMINE A

Vitamine A is nodig voor een goede weerstand, het goed functioneren van de ogen, een gezonde huid, gezond haar en tandvlees. Ook is deze vitamine belangrijk voor de groei en opbouw van botten en tanden.

### VITAMINE D

Onder invloed van zonlicht wordt vitamine D aangemaakt in de huid. Wie niet regelmatig buiten is, moet er zeker voor zorgen dat er voldoende vitamine D in de voeding zit. Vitamine D is nodig

om calcium (kalk) uit de voeding op te nemen in de botten en de tanden. Op latere leeftijd is vitamine D belangrijk om botontkalking (osteoporose) tegen te gaan.

### VITAMINE E

Vitamine E beschermt het lichaam tegen sommige schadelijke stoffen. Ook is vitamine E nodig in de rode bloedcellen en de celwanden van het lichaam.



## Meest gestelde vragen

### Wanneer is vloeibare margarine of een bak- en braadproduct op temperatuur?

Vloeibare margarine en vloeibare bak- en braadproducten zijn op temperatuur als de grote bellen zijn verdwenen. Zodra deze weg zijn kan er gebakken en gebraden worden.

### Kan ik ook een cake bakken met een vloeibaar product?

Ja, vloeibare margarines zijn ook geschikt voor het bakken van bijvoorbeeld een cake. Vervang de roomboter of harde margarine door evenveel vloeibare margarine.

### Wat is het verschil tussen vloeibare margarine en een vloeibaar bak- en braadproduct?

Vloeibare bak- en braadproducten zijn speciaal gemaakt voor de bereiding van vlees en jus. Aan dit product is eiwit toegevoegd. Dit zorgt voor de specifieke kleur, smaak en jus van het vlees. In vloeibare margarine zit dit niet. Deze is dan ook neutraler van smaak. Vloeibaar bak- en braadproduct bevat daarnaast minder water waardoor het minder spat.