Olie, boter en vetten in de Mediterrane Keuken

Een belangrijk product in de Mediterrane Keuken is **olijfolie**. In een eerder blog vind je een overzicht wat men zoal in de Mediterrane keuken (of Mediterrane leefstijl c.q. Mediterraans dieet) eet. Nu is dat natuurlijk niet zo verwonderlijk want in de Mediterrane landen hebben ze een overvloed aan olijfbomen. Gelukkig kunnen we hier in Nederland ook veel soorten olijfolie kopen maar daarnaast vinden we hier ook nog veel andere soorten boter en vetten.

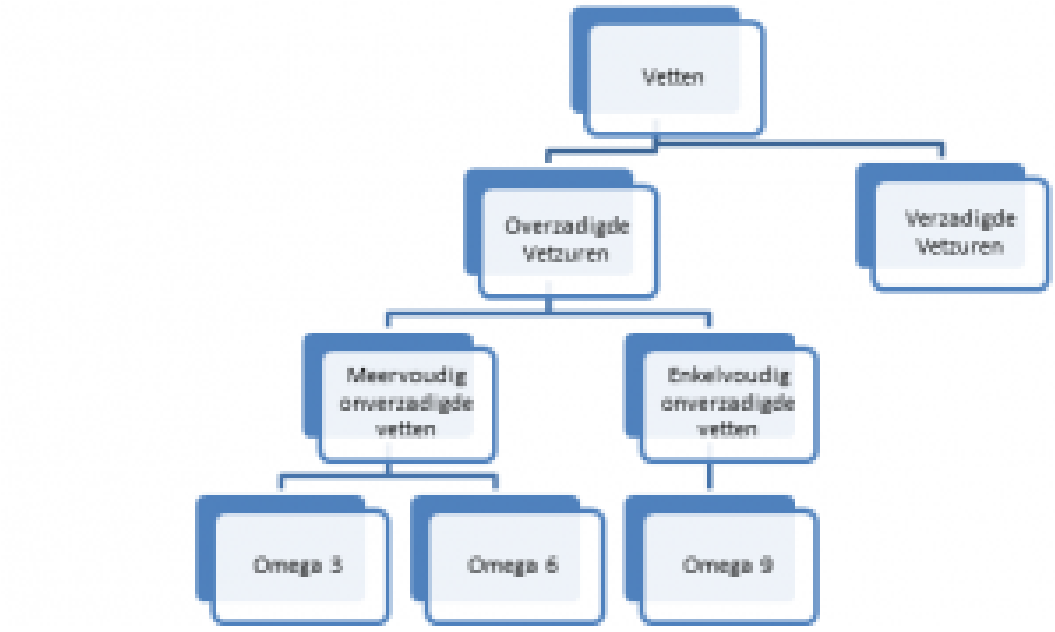
Vetten zijn niet per definitie slecht. Inmiddels is er voldoende bewijs dat vetten niet altijd de boosdoener zijn in het kader van cholesterol verhoging.

Wel is er een groot verschil tussen de verschillende soorten vetten.

De meeste vetten zijn een bron van vitamine A, D en E.

In de regel kun je zeggen dat de onverzadigde vetten goed zijn en de verzadigde vetten slecht zijn.

Hieronder een plaatje hoe de vetten zijn ingedeeld:



Vetten kun je dus splitsen in 2 soorten, nl. de onverzadigde vetzuren en de verzadigde vetzuren.

Verzadigde vetten

De verzadigde vetzuren zijn de vaste vetten zoals roomboter, kokosvet, blokken frituurvet, reuzel en zitten verwerkt in vette vleessoorten (worst, spek), vette vleeswaren (salami, boterhamworst), volle zuivelproducten, volvette kaas (48+ kaas, roomkaas. Dus zoals het woord al zegt “vaste vetten”. Dit zijn in de regel de minder goede vetten en adviseren we om deze niet al te veel op het menu te zetten. Nu hoor ik je zeggen, maar roomboter op brood is toch goed, jazeker maar met mate. En in principe als je bijvoorbeeld 1x per dag brood eet, dan doe je daar slechts een dun laagje roomboter op. Dit is niet meer dan 5 gram boter per boterham. Je kan dus met 1 pakje roomboter 50 boterhammen besmeren.

Kies dus bewust voor een beperkte hoeveelheid verzadigde vetzuren.

Onverzadigde vetten

De onverzadigde vetten hebben een aantal subcategorieën; de meervoudige onverzadigde vetten en de enkelvoudige onverzadigde vetten.

En wat zit nu waar in?

Omega-3: vette vis (zoals zalm), lijnzaadolie, walnoten

Omega-6: zonnebloemolie, maisolie, sojaolie, sesamzaadolie, diverse soorten smeerbare boter voor op brood (bijv. Becel), linolzuur.

Omega-9: olijfolie, avocado

Omega-6 krijgen we in de regel meer dan genoeg binnen, het advies van de Gezondheidsraad is gemiddeld 4 gram per dag en dit overstijgen we met z’n allen, gemiddeld is dit nl 14 gram per dag.

Omega-3 daarentegen krijgen we niet zoveel omega-3 binnen. Dit komt vooral omdat niet iedereen wekelijks (vette) vis eet c.q. dagelijks een handje noten eet.

Omega-9 zit dus o.a. (of eigenlijk voornamelijk) in olijfolie.

Nu zijn er meerdere soorten olijfolie te koop en de benaming heeft vooral te maken met de zuurgraad van de olie.

Soorten olijfolie

De extra vierge = 1e persing, pure zachte hele schone olie en het beste voor je salades en om koud te gebruiken in je gerechten. De zuurgraad van extra vierge mag niet hoger liggen dan 0,8%.

De vierge olijfolie is ook een 1e persing maar hier mag de zuurgraad maximaal 2% zijn.

Dan heb je ook nog de “gewone” olijfolie, dit is vaak een mix van diverse soorten olijfolie, producenten kopen olijfolie op in diverse landen en wordt ergens gebottled in flessen of blikken. Hier is niets mis mee en is een prima olie om mee te bakken.

Transvetten

Transvetten is een aparte groep. Dit is 1 van de slechtste soort. Deze vetten worden vooral gebruikt om producten aantrekkelijk te maken en een vaste vorm te geven. Denk hierbij aan chocola, zonder deze transvetten zou chocola heel snel smelten buiten de koelkast. Maar het zit ook in allerlei koekjes, chips, pindakaas en nog veel meer snacks.

Transvetten zijn 1 van de boosdoeners die er voor zorgen dat je slechte cholesterol (LDL) verhoogt en je goede cholesterol (HDL) verlaagt.

Recepten

Vaak bak ik zelf in olijfolie, vooral omdat ik dit gewend ben vanuit de Mediterrane leefstijl (al vind ik t gespetter, ja t spettert meer… niet fijn, maar ja). Soms grijp ik ook wel eens naar een vloeibare bakboter, waarom? Ik vind persoonlijk een gebakken ei in bakboter lekkerder dan in olijfolie. Maar dit is een persoonlijke keuze.

Als je in mijn recepten ziet dat ik bakboter heb gebruikt en je wil dit niet, dan kun je dit prima vervangen door olijfolie. Bakwijze en tijden veranderen hier niet door. Wel is het bijvoorbeeld dat het vlees bakken een iets “valere”

kleur krijgt en het resultaat voor het oog er dus wat anders uit ziet. Qua smaak zal er niet veel verschil in zitten.

(foto pixabay)