

Terug naar Smaaklessen



Olie - omschrijving

Olie bestaat helemaal uit vet. Het wordt vaak gebruikt bij het bereiden van eten of als ingrediënt in een gerecht. Olie is niet oplosbaar in water. Als je deze twee probeert te mengen, blijft olie drijven op water. Olie is vloeibaar bij kamertemperatuur. Als iets vloeibaar is bij kamertemperatuur (ongeveer 20 graden), zit er een beter soort vet in dan wanneer iets hard is bij dezelfde temperatuur.



Olie - herkomst en soorten

Oliën zijn plantaardig. Dit betekent dat de olie is gemaakt van planten. Er zijn veel verschillende soorten oliën. Zo heb je bijvoorbeeld olijfolie, sojaolie, maisolie, palmolie, kokosolie, slaolie, zonnebloemolie en wokolie. Wil je alles weten over een bepaalde soort olie? Klik dan eens op de volgende linkjes.

- [Olijfolie](#)
- [Frituurolie](#)
- [Palmolie](#)
- [Sojaolie](#)

Vaak staat de oliesoort vermeld op de verpakking. Een uitzondering is slaolie, dat is een mengsel van raapolie en sojaolie maar op de verpakking staat alleen 'plantaardige olie' aangegeven.



Olie - productie

Olijfolie

Olijfolie komt vooral uit landen aan de Middellandse Zee, zoals Spanje, Italië, Griekenland, Portugal, Frankrijk en Marokko. Zoals de naam al zegt, wordt olijfolie gemaakt van olijven. Door het persen van het vruchtvlees en de pitten van de olijf, wordt olijfolie gemaakt. In het vruchtvlees zit 30-50% olie, terwijl in de pitten maar 5% olie zit.

Olijven worden vaak met de hand geplukt. Nadat de olijven gewassen zijn, worden ze geplet. Hierdoor ontstaat een soort olijfpasta. Dit wordt voorzichtig gekneet zodat de olie eruit gaat. Daarna wordt de olijfolie in een grote ronddraaiende trommel gedaan zodat de olijfolie en het water worden gescheiden. Het water komt ook uit het vruchtvlees. De olie die overblijft, wordt in flessen gedaan en is klaar voor verkoop!



Olie - gebruik

Oliën worden veel gebruikt bij het klaarmaken van eten. Je kunt oliën bijvoorbeeld gebruiken om groente of vlees in te bakken. Hiervoor wordt vaak olijfolie of zonnebloemolie gebruikt. Olie is erg geschikt om in te wokken.

Tijdens het bakken, braden en wokken van eten wordt de temperatuur van de pan en de olie tussen de 180 en 230 graden. Voor sommige oliesoorten is deze temperatuur te hoog. Ze gaan dan roken of walmen. Je kunt de olie dan niet meer eten, omdat sommige stoffen in de olie zijn verbrand en afgebroken. Daarom zijn niet alle oliesoorten geschikt voor bakken, braden en wokken. Een voorbeeld hiervan is extra vierge olijfolie.

Olijfolie kan je ook goed gebruiken het maken van koude gerechten. Je kunt bijvoorbeeld de olie mengen met kruiden en het gebruiken als een dressing voor sla. Ook is het lekker om brood te deppen in olijfolie.

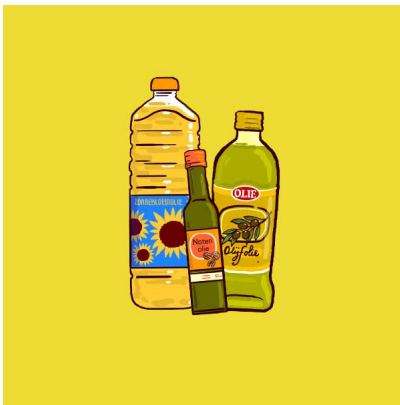


Olie - vitamines

Vitamines zijn stoffen die in eten en drinken zitten. Je krijgt ze binnen in kleine hoeveelheden. Je hebt ze nodig om normaal te groeien en voor een goede gezondheid.

Olie bevat vitamine E. Vitamine E is oplosbaar in vet, en daarom kan je lichaam het alleen binnenkrijgen door vet of olie. Vitamine E beschermt de cellen, celwand, bloedbaan en het weefsel in je lichaam. Ook zorgt vitamine E ervoor dat de cellen niet beschadigen.

Oliën bevatten geen vitamine A en D. In vloeibare margarine en bak- en braadproducten zit wel vitamine A en D. Om toch vitamine E, A en D binnen te krijgen, kun je het best het gebruik van olie en vet afwisselen als je een warme maaltijd klaarmaakt. Zo kun je de ene keer olie gebruiken en de andere keer vloeibare bak- en braadproducten.



Olie - gezondheid

Vet heb je nodig om gezond te blijven.

Vet geeft energie, is een belangrijke brandstof voor je lichaam en is een belangrijke bouwstof. Er zitten ook vitamines in die je lichaam nodig heeft. Als je de juiste soort vet en hoeveelheid per dag eet, helpt het dus om gezond te blijven.

Verzadigd of onverzadigd?

Onverzadigd vet is meestal zacht en vloeibaar terwijl verzadigd vet meestal hard is. Onverzadigd vet heeft een positief effect op de gezondheid omdat het goed is voor je hart en bloedvaten. Producten met veel verzadigd vet zijn veel minder gezond. Het is dus belangrijk om deze twee soorten te herkennen.

Er is een ezelsbruggetje bedacht om te onthouden welk vet je moet vervangen. **V**erzadigd vet is **V**erkeerd, **O**nverzadigd vet

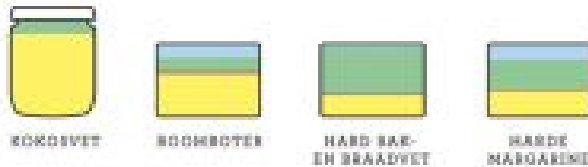
is **Oké**. Producten bestaan altijd uit een combinatie van verzadigde en onverzadigde vetten.

Producten met veel verzadigde vetten zijn vaak hard (roomboter, harde margarine, kokosvet, hard frituurvet) en producten met veel onverzadigde vetten zijn vaak vloeibaar van vorm (olie, vloeibaar bak- en braadproducten, halvarine, margarine).

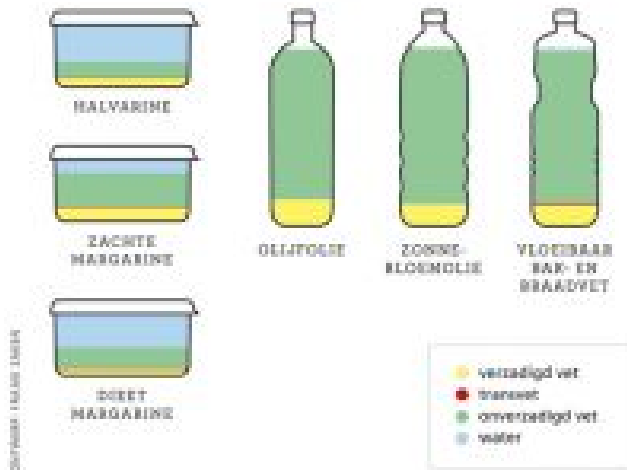
Oliën bestaan vooral uit onverzadigd vet, en daarom is het goed voor je gezondheid. Alleen kokosolie (kokosvet) en palmolie bevatten wel veel verzadigd vet.

Samenstelling vetten

Vervang producten met veel verzadigd vet



...door producten met veel onverzadigd vet



Olie - gezonde hoeveelheid

Leerlingen uit groep 7-8 hebben halvarine of margarine voor 4-6 sneetjes brood (ongeveer 6 gram per snee) en 1 eetlepel vloeibaar bereidingsvet of olie om in te bakken per dag nodig. Voor jongens uit groep 7-8 is het 45 gram smeer- en bereidingsvetten per dag en voor meisjes 40 gram per dag.



Olie - Schijf van Vijf

In de Schijf van Vijf staan allerlei producten die goed zijn voor je gezondheid. De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken vol goede producten om uit te kiezen. Kies elke dag genoeg uit elk vak en varieer daarbij volop, dan krijgt je lijf wat het nodig heeft.

Oliën staan in de Schijf van Vijf omdat ze bestaan uit veel onverzadigde vetten.

Producten die IN de Schijf van Vijf staan zijn:

- Zachte margarine of halvarine voor op brood
- Vloeibare margarine en vloeibaar bak- en braadvet
- De meeste plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie

Producten die NIET in de Schijf van Vijf staan zijn:

- Harde margarine
- Hard bak- en braadvet
- Hard frituurvet
- Roomboter
- Kokosvet (kokosolie)
- Palmolie

[Lees hier](#) waarom deze producten NIET in de Schijf van Vijf staan.

Meer lezen over de Schijf van Vijf? Ga naar de website van [het Voedingscentrum](#).



Olie - bewaren

Plantaardige olie bewaar je bij omgevingstemperatuur.



Smeervetten - omschrijving

Zoals de naam al zegt, smeer je smeervetten op je boterham. Voorbeelden zijn roomboter en margarine en halvarine uit een kuipje.



Smeervetten - herkomst en soorten

Er zijn verschillende soorten smeervetten. Zo heb je roomboter, margarine en halvarine. Een belangrijke eigenschap van margarine en halvarine is dat ze smeerbaar zijn, ook als ze direct uit de koelkast komen.

Roomboter wordt gemaakt van melk van de koe. Roomboter komt meestal uit Nederland. Bijna alle Nederlandse boter gaat naar het buitenland, vooral naar België, Frankrijk en Duitsland.

Margarine en halvarine bevatten vooral plantaardige vetten. Het verschil tussen margarine en halvarine is de hoeveelheid vet. Margarine bevat meer vet (80%) dan halvarine (40%).

Bekijk ook eens [dit filmpje!](#)



Smeervetten - productie

Roomboter

Roomboter wordt gemaakt van melk. Eerst wordt het vet uit de melk verwijderd. Dit gebeurt in een centrifuge (een machine waarin de melk snel wordt rondgedraaid). Daarna moet het vet van het vocht gescheiden worden. Dit kan door de room goed op te kloppen waardoor het vet samen klontert, de boter is nu een klontertige massa. Dit wordt nog gekneed om het laatste vocht gelijkmatig door de boter te verdelen.

Halvarine en margarine

De productie van halvarine en margarine wordt heel goed uitgelegd in [dit filmpje](#). Bekijk van 4.16 tot 10.43 min.



Smeervetten - gebruik

Smeervetten zijn dus gemaakt om op je boterham te smeren. Ze zijn daarom ook goed smeerbaar, ook als ze uit de koelkast komen. Boter en sommige bak- en braadproducten zijn dat niet. Verder zijn margarines en halvarines zo gemaakt dat ze smelten op je tong, dus bij 37 graden. Hierdoor komen de geur- en smaakstoffen vrij. Daarnaast is het natuurlijk ook handig omdat smeervetten plakken. Hierdoor blijft je beleg goed op je boterham zitten.



Smeervetten - gezondheid

Vet heb je nodig om gezond te blijven.

Vet geeft energie, is een belangrijke brandstof voor je lichaam en is een belangrijke bouwstof. Er zitten ook vitamines in die je lichaam nodig heeft. Als je de juiste soort vet en hoeveelheid per dag eet, helpt het dus om gezond te blijven.

Verzadigd of onverzadigd?

Onverzadigd vet is meestal zacht en vloeibaar terwijl verzadigd vet meestal hard is. Onverzadigd vet heeft een positief effect op de gezondheid omdat het goed is voor je hart en bloedvaten. Producten met veel verzadigd vet zijn veel minder gezond. Het is dus belangrijk om deze twee soorten te herkennen.

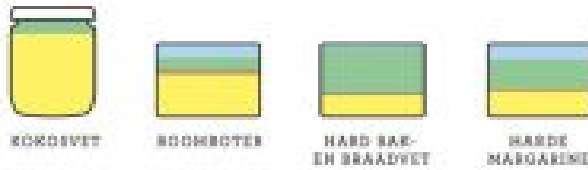
Er is een ezelsbruggetje bedacht om te onthouden welk vet je moet vervangen. '**V**erzadigd vet is **V**erkeerd, **O**nverzadigd vet is **O**ké'. Producten bestaan altijd uit een combinatie van verzadigde en onverzadigde vetten.

Producten met veel verzadigde vetten zijn vaak hard (roomboter, harde margarine, kokosvet, hard frituurvet) en producten met veel onverzadigde vetten zijn vaak vloeibaar van vorm (olie, vloeibaar bak- en braadproducten, halvarine, margarine).

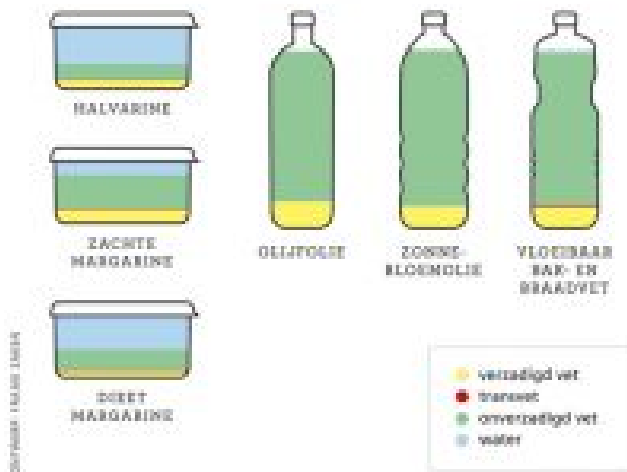
In roomboter zitten veel verzadigde vetten. In margarine en halvarine juist onverzadigde vetten. Omdat verzadigde vetten niet goed voor je zijn kan je dus beter margarine of halvarine eten.

Samenstelling vetten

Vervang producten met veel verzadigd vet



...door producten met veel onverzadigd vet



Smeervetten - vitamines

Vitamines zijn stoffen die in eten en drinken zitten. Je krijgt ze binnen in kleine hoeveelheden. Je hebt ze nodig om normaal te groeien en voor een goede gezondheid.

Smeervetten bevatten vitamine A, D en E.

Vitamine A is nodig voor een goede weerstand. Daarnaast speelt het een rol bij je groei, je zicht, de gezondheid van je huid, tandvlees en haar. Vitamine D is belangrijk voor sterke botten en tanden en het zorgt dat de cellen in je lichaam goed werken. Vitamine E beschermt je cellen en zorgt dat ze niet beschadigen. Vitamine A, D en E zijn oplosbaar in vet en daarom

kan je lichaam het alleen binnenkrijgen via het eten van vetten.



Smeervetten - gezonde hoeveelheid

Leerlingen uit groep 7-8 hebben halvarine of margarine voor 4-6 sneetjes brood (ongeveer 6 gram per snee) en 1 eetlepel vloeibaar bereidingsvet of olie om in te bakken per dag nodig. Voor jongens uit groep 7-8 is het 45 gram smeer- en bereidingsvetten per dag en voor meisjes 40 gram per dag.



Smeervetten - Schijf van Vijf

In de Schijf van Vijf staan allerlei producten die goed zijn voor je gezondheid. De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken vol goede producten om uit te kiezen. Kies elke dag genoeg uit elk vak en varieer daarbij volop, dan krijgt je lijf wat het nodig heeft.

Oliën staan in de Schijf van Vijf omdat ze bestaan uit veel onverzadigde vetten.

Producten die IN de Schijf van Vijf staan zijn:

- Zachte margarine of halvarine voor op brood
- Vloeibare margarine en vloeibaar bak- en braadvet
- De meeste plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie

Producten die NIET in de Schijf van Vijf staan zijn:

- Harde margarine

- Hard bak- en braadvet
- Hard frituurvet
- Roomboter
- Kokosvet (kokosolie)
- Palmolie

[Lees hier](#) waarom deze producten NIET in de Schijf van Vijf staan.

Meer lezen over de Schijf van Vijf? Ga naar de website van [het Voedingscentrum](#).



Smeervetten - bewaren

Smeervetten bewaar je in de koelkast.



Bak- en braadproducten - omschrijving

Bij de bereiding van eten wordt vaak vet gebruikt. Bak- en braadproducten gebruik je bijvoorbeeld om je vlees in klaar te maken. Ook kan je er vis in bakken. Je hebt harde en vloeibare bak- en braadproducten. Deze zijn niet hetzelfde, de eens is namelijk gezonder dan de ander. Lees bij 'gezondheid' waarom!



Bak- en braadproducten - herkomst en soorten

Bak- en braadproducten bevatten bijna geen water. Ze bestaan voor 98-100 % uit vet. Er zijn vloeibare en vaste bak- en braadproducten. De vloeibare producten worden verpakt in knijpflessen en de vaste producten in wikkels. De meeste bak- en braadproducten bestaan helemaal uit plantaardige oliën en vetten.



Bak- en braadproducten - productie

De productie van bak- en braadproducten bestaat uit verschillende stappen. In grote opslagtanks staan oliesoorten en ingrediënten klaar. Allerlei ingrediënten worden goed met elkaar gemengd. Daarna wordt het product gekoeld en nog bewerkt zodat alles goed mengt en het de juiste structuur krijgt. Als het product de juiste samenstelling heeft, wordt alles in plastic flessen gedaan op de vulmachine. De vaste bak- en braadproducten worden verpakt in wikkels op een verpakkingsmachine. Alles wordt in dozen verpakt en naar een gekoeld magazijn gebracht. Vanaf dan is het klaar om naar de supermarkten te gaan.



Bak- en braadproducten - gebruik

Belangrijke eigenschappen van bak- en braadproducten zijn dat ze goed tegen verhitting kunnen en dat ze niet spetteren in de pan. Dat komt door de samenstelling van het product. Er zit namelijk bijna geen water in. Je kan er dus goed je vlees of vis in bakken. Je verwarmt een koekenpan met een beetje bak- en braadproduct. Als het vet gesmolten is en de meeste bubbeltjes weg zijn, kan je je vlees of vis in de pan leggen.



Bak- en braadproducten - gezondheid

Vet heb je nodig om gezond te blijven.

Vet geeft energie, is een belangrijke brandstof voor je lichaam en is een belangrijke bouwstof. Er zitten ook vitamines in die je lichaam nodig heeft. Als je de juiste soort vet en hoeveelheid per dag eet, helpt het dus om gezond te blijven.

Verzadigd of onverzadigd?

Onverzadigd vet is meestal zacht en vloeibaar terwijl verzadigd vet meestal hard is. Onverzadigd vet heeft een positief effect op de gezondheid omdat het goed is voor je hart en bloedvaten. Producten met veel verzadigd vet zijn veel minder gezond. Het is dus belangrijk om deze twee soorten te herkennen.

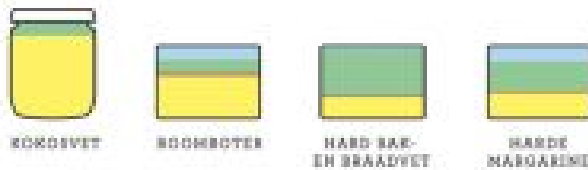
Er is een ezelsbruggetje bedacht om te onthouden welk vet je moet vervangen. **V**erzadigd vet is **V**erkeerd, **O**nverzadigd vet is **O**ké'. Producten bestaan altijd uit een combinatie van verzadigde en onverzadigde vetten.

Producten met veel verzadigde vetten zijn vaak hard (roomboter, harde margarine, kokosvet, hard frituurvet) en producten met veel onverzadigde vetten zijn vaak vloeibaar van vorm (olie, vloeibaar bak- en braadproducten, halvarine, margarine).

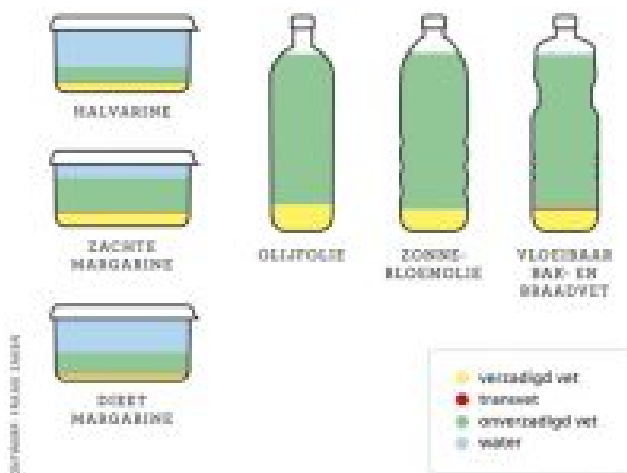
Vloeibare bak- en braadproducten bevatten meer onverzadigde vetten en zijn gezonder. De vaste producten zoals roomboter en margarine in een wikkel, bevatten veel verzadigde vetten en zijn dus minder gezond.

Samenstelling vetten

Vervang producten met veel verzadigd vet



...door producten met veel onverzadigd vet



Bak- en braadproducten - vitamines

Vitamines zijn stoffen die in eten en drinken zitten. Je krijgt ze binnen in kleine hoeveelheden. Je hebt ze nodig om normaal te groeien en voor een goede gezondheid.

Bak- en braadproducten bevatten vitamine A, D en E.

Vitamine A is nodig voor een goede weerstand. Daarnaast speelt het een rol bij je groei, je zicht, de gezondheid van je huid, tandvlees en haar. Vitamine D is belangrijk voor sterke botten en tanden en het zorgt dat de cellen in je lichaam goed werken. Vitamine E beschermt je cellen en zorgt dat ze niet beschadigen. Vitamine A, D en E zijn oplosbaar in vet en daarom kan je lichaam het alleen binnenkrijgen via het eten van vetten.



Bak- en braadproducten - gezonde hoeveelheid

Leerlingen uit groep 7-8 hebben halvarine of margarine voor 4-6 sneetjes brood (ongeveer 6 gram per snee) en 1 eetlepel vloeibaar bereidingsvet of olie om in te bakken per dag nodig. Voor jongens uit groep 7-8 is het 45 gram smeer- en bereidingsvetten per dag en voor meisjes 40 gram per dag.



Bak- en braadproducten - Schijf van Vijf

In de Schijf van Vijf staan allerlei producten die goed zijn voor je gezondheid. De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken vol goede producten om uit te kiezen. Kies elke dag genoeg uit elk vak en varieer daarbij volop, dan krijgt je lijf wat het nodig heeft.

Oliën staan in de Schijf van Vijf omdat ze bestaan uit veel onverzadigde vetten.

Producten die IN de Schijf van Vijf staan zijn:

- Zachte margarine of halvarine voor op brood
- Vloeibare margarine en vloeibaar bak- en braadvet
- De meeste plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie

Producten die NIET in de Schijf van Vijf staan zijn:

- Harde margarine
- Hard bak- en braadvet
- Hard frituurvet

- Roomboter
- Kokosvet (kokosolie)
- Palmolie

[Lees hier](#) waarom deze producten NIET in de Schijf van Vijf staan.

Meer lezen over de Schijf van Vijf? Ga naar de website van [het Voedingscentrum](#).



Bak- en braadproducten - bewaren

Bak- en braadproducten moet je in de koelkast bewaren. Ze kunnen bederven en hebben daarom ook een houdbaarheidsdatum. Meestal kan je ze ongeveer drie maanden bewaren.



Frituurvetten - omschrijving

Frituren is een kooktechniek waarbij eten voor enkele minuten in zeer hete olie/vet wordt ondergedompeld. Je kan eten frituren in frituurvet of frituurolie. Je kan het beste frituren in vloeibaar frituurvet of in frituurolie. Deze soorten zijn plantaardig.

De kwaliteit van het frituurvet is erg belangrijk. Dit kan je beoordelen door eraan te kijken of door eraan te ruiken. Door het vaak te verhitten wordt de kwaliteit minder, je moet het frituurvet ongeveer vervangen als het 5-7 keer gebruikt is. Hoe donkerder het vet is, hoe slechter de kwaliteit. Producten die in donker frituurvet klaargemaakt worden, hebben een slechte invloed op de gezondheid. Deze producten kunnen namelijk kankerverwekkend zijn. Ook als het een sterke geur heeft of een sterke smaak, moet het vervangen worden.



Frituurvetten - herkomst en soorten

Frituurvetten en -oliën kunnen uit verschillende soorten vetten en oliën bestaan. In Nederland zijn dit bijna altijd plantaardige vetten en oliën. Je hebt harde frituurvetten en vloeibaar frituurvet of frituurolie. Sommige oliesoorten zijn beter bestand tegen verhitten dan anderen. Zonnebloemolie is een soort dat vaak gebruikt wordt voor frituren.



Frituurvetten - productie

Bij de productie van frituurvet en frituurolie wordt er eerst een oliemix gemaakt in een speciale mixtank. Hier worden nog wat ingrediënten aan toegevoegd. Als het product de juiste samenstelling heeft, wordt de frituurolie op een vulmachine in flessen gedaan. Frituurvet wordt afgewogen in blokken en verpakt in dozen. Vanaf dan kunnen de producten richting de supermarkt.



Frituurvetten - gebruik

Je kan verschillende producten frituren. Friet en snacks zijn producten die vaak gefrituurd worden.

De frituurpan vul je eerst voor de helft met frituurvet of frituurolie. Als je de frituurpan aanzet, wordt het vet of de olie verwarmd tot 150-175 °C. Pas dus op, dit is erg warm! Vaak staat er op een verpakking van bijvoorbeeld snacks omschreven op hoeveel graden en voor hoelang ze gefrituurd moeten worden.

Gebruik het frituurvet of de olie niet vaker dan 5-7 keer. Als het vet of de olie sterk ruikt of smaakt, of als het een donkere kleur gekregen heeft, moet je het vervangen. Als je frituurolie of vet te lang gebruikt, ontstaan er schadelijke stoffen.



Frituurvetten - gezondheid

Van frituren worden producten erg vet, wat veel calorieën oplevert. Frituurolie bevat vooral onverzadigd vet en harde frituurvetten bevatten veel onverzadigd vet. Daarom is het beter om te frituren in frituurolie of vloeibaar frituurvet.

Je kan vaak in een snackbar ook zien of ze frituurolie of frituurvet gebruiken. Als je het logo 'Verantwoord frituren' ziet, gebruiken ze vloeibaar frituurvet. Dit is dus beter voor je gezondheid. Op [deze website](#) kan je kijken of de snackbar bij jou in de buurt de goede soort frituurvet gebruikt.

Lees ook 'Frituurvetten - Schijf van Vijf'.

Frituurvetten - vitamines

Vitamines zijn stoffen die in eten en drinken zitten. Je krijgt ze binnen in kleine hoeveelheden. Je hebt ze nodig om normaal te groeien en voor een goede gezondheid.

Frituurvetten bevatten geen vitamines. Je kan ook zonnebloemolie gebruiken om te frituren. Zonnebloemolie bevat vitamine E. Vitamine E beschermt de cellen in je lichaam en zorgt dat ze niet beschadigen.



Frituurvetten - Schijf van Vijf

In de Schijf van Vijf staan allerlei producten die goed zijn voor je gezondheid. De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken vol goede producten om uit te kiezen. Kies elke dag genoeg uit elk vak en varieer daarbij volop, dan krijgt je lijf wat het nodig heeft.

Oliën staan in de Schijf van Vijf omdat ze bestaan uit veel onverzadigde vetten.

Producten die IN de Schijf van Vijf staan zijn:

- Zachte margarine of halvarine voor op brood
- Vloeibare margarine en vloeibaar bak- en braadvet
- De meeste plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie

Producten die NIET in de Schijf van Vijf staan zijn:

- Harde margarine
- Hard bak- en braadvet
- Hard frituurvet
- Roomboter
- Kokosvet (kokosolie)
- Palmolie

[Lees hier](#) waarom deze producten NIET in de Schijf van Vijf staan.

Meer lezen over de Schijf van Vijf? Ga naar de website van [het Voedingscentrum](#).



Frituurvetten - bewaren

Frituurvetten moet je op een donkere plek, buiten de koelkast bewaren. Ongebruikt is het ongeveer 6 maanden tot 1 jaar houdbaar.

Frituurolie kan na gebruik bewaard worden als je het zeeft en koel en donker bewaart. Je kan het vet ook in de friteuse laten zitten, met de deksel dicht.

Als je het frituurvet moet verversen dan mag je het vet niet zomaar door de gootsteen of wc spoelen. Als je dat wel doet dan raakt het riool verstopt. Wanneer je het in de klinko gooit, is het ook niet goed voor het milieu. Je kan het daarom het beste inleveren voor hergebruik. Het frituurvet wordt dan gerecycled. Bij steeds meer supermarkten, sportverenigingen, kinderboerderijen, gemeentewerven en milieustraten staat een gele container waar je het kan inleveren. De inleverpunten vind je op www.frituurvetrecyclehet.nl.