

# Lekker



Vet geeft energie, vet geeft smaak. Dat maakt vet geliefd. Maar in de strijd tegen overtollige calorieën geldt vet als de vijand. Over dierlijk en plantaardig vet, omega's en antioxidanten, persen en malen, vierge en extra vierge, bakvet en smaakolie.

Door **Onno Kleyn**

## Vroeger

Ooit was vet een luxe. In de natuur komt het maar weinig voor. Er zijn de oliehoudende planten en zaden waaruit wij nu olie halen, maar de prehistorische mens kreeg daar met kauwen niet veel uit. Wild bevat weinig vet, met een paar uitzonderingen als zalm en zeehonden. Maar vet bevat veel energie, veel calorieën, en wij zijn door onze overlevingsdrang zo geprogrammeerd dat we dat heel lekker vinden. Vandaar dat men ver voor Christus' geboorte al olijven ging persen en varkens mesten. In de 19de eeuw was genoeg (varkens)vet in het eten een belangrijke arbeidsvoorwaarde voor landarbeiders in Groningen, schrijft Jozien Jobse-van Putten in haar studie *Eenvoudig maar voedzaam*. Te weinig vet was zelfs een reden om een betrekking op te zeggen.

## Wel of niet vet

Van alle voedingsstoffen bevat vet de meeste energie: 9 calorieën per gram, ruim twee keer zoveel als een gram suiker. In de afslankwedloop zijn er daarom mensen die proberen vet uit hun eten te bannen. Dat is ongezond. Er zijn voedingsstoffen, vooral vitamines A, D, E en K, die alleen in vet oplosbaar zijn. Zonder vet nemen we ze niet op uit de voeding. Maar een paar gram zou al genoeg zijn, terwijl wij er doorgaans veel meer van binnenkrijgen.

## Bewaren

Houd olie en vet altijd weg van het licht en van hoge temperaturen. Olie hoeft niet in de koelkast - daar kan het gaan vlokken (deels stollen) - maar licht is slecht voor de smaak en breekt de antioxidanten af.

## Onverzadigde omega's

Oliën verschillen in samenstelling. Ze bestaan uit vetzuren, verzadigde en onverzadigde, die dan weer enkelvoudig of meervoudig kunnen zijn. Die hebben invloed op het cholesterolgehalte in ons bloed. Grofweg komt het erop neer dat verzadigde vetten ongunstig zijn, en onverzadigde gunstig. Die onverzadigde vetzuren kunnen qua samenstelling omschreven worden als omega-3, omega-6, omega-9 en nog meer. Allemaal goed, maar naar het schijnt krijgen we met de gebruikelijke plantaardige olie te veel omega-6 binnen; we zouden de balans recht kunnen trekken met meer olie uit vette vis, lijnzaad en walnoten, die meer omega-3 bevatten. Olijfolie houdt zich op de vlakte met vooral omega-9. Maar de inzichten op dit vlak ontwikkelen zich constant, vandaar dat de goedbedoelde margarines van vandaag anders zijn dan die van tien jaar geleden, en die weer van tien jaar daarvoor.

## Dierlijk

Het bekendste dierlijke vet is boter. Jammer dat het erg veel verzadigde vetten bevat, nog veel meer dan reuzel (varkensvet), rundvet ('ossenvit', met de Belgische kok in de reclame, weet u nog?) en het in culinaire kringen populairder wordende eenden- en ganzenvet. Dat soort vetten heeft elk een kenmerkende smaak. Overigens is het ook het vet in vlees dat het zijn smaak geeft; een volkomen vetloos stuk rundvlees (wat niet bestaat) zou blind geproefd niet te onderscheiden zijn van lam, bijvoorbeeld.

## Smaak of geen smaak

Het 'filmende', smeugige, dat vet aan een ingrediënt geeft, vinden we lekker. Maar dat is mondgevoel. Dat je olie zou gebruiken om smaak en geur te geven aan een gerecht, is voor velen in Nederland een recente culinaire ontdekking. Inmiddels hebben de winkels allemaal olijfolie en walnotenolie in de schappen staan. Specialisten verkopen dan nog bijzondere oliën als arganolie, pompoenpitolie en amandelolie. In de Chinese keuken is sesamolie belangrijk. Uit Nederland komt er sinds vorig jaar smaakolie van koolzaad (info op [www.brassicaolie.nl](http://www.brassicaolie.nl)). En er zijn er veel meer, oliën van hazelnoten, pijnboompitten, macadamianoten, maanzaad, druivenpitten. Maar waarom hebben sommige oliën smaak en zijn andere 'neutraal'?

Door zijn hoge gehalte aan onverzadigde vetzuren is olie gevoelig voor oxidatie - ranzig worden in gewone mensentaal. Dat begint meteen al bij het oogsten van de grondstof. Pluk de olijven en wacht te lang (reken in uren!), en je perst er slechte olie uit, die onaangenaam vettig smaakt. Daarom zijn veel oliën geraffineerd; met chemische processen maakt men de olie neutraal van smaak en geur. Zonnebloemolie, sojaolie, arachideolie (pindaolie), koolzaad- of raapolie (met wat soja samen slaolie), maïskiemolie, rijstolie zijn vrijwel altijd geraffineerd. Olijfolie zonder 'vierge' of 'vergin' op het etiket is geraffineerd, maar heeft een beetje vierge meegekregen voor het idee.

Dierlijke vetten en ongeraffineerde oliën bevatten behalve het pure vet dus andere stoffen, waarin nou net de smaak zit. Fabrikanten van commerciële bakvetten als Croma voegen aan neutrale olie smaak toe, bijvoorbeeld in de vorm van karamel. Dat helpt meteen bij het bruinen van het voedsel.

## Gehard

Margarine is in de 19de eeuw ontwikkeld als goedkoop alternatief voor boter. In Nederland is het zo aangeslagen dat wij als enige Europeanen 'roomboter' moeten zeggen om het onderscheid te maken, margarine noemen we ook boter. Margarine werd lang gemaakt van geharde plantaardige olie - met chemie werd de vloeibaarheid omgetoverd in een vaste toestand. In de jaren tachtig kwam men er achter dat de op die manier gevormde transvetten bijzonder slecht zijn voor de gezondheid, slechter nog dan verzadigde vetten. Inmiddels zijn dat soort geharde vetten uit margarines verdwenen. Alleen in harde frituurvetten zitten ze nog. Je kunt ze hier en daar proeven bij achtergebleven snackbarhouders.

Dan zijn er nog de plantaardige vetten die in ons klimaat vast zijn: palm- en kokosvet. In hun tropische herkomstlanden zijn ze dat niet, trouwens, maar toch zijn ze niet geweldig voor de gezondheid; ze bevatten vooral verzadigde vetten.

## Koud geperst

Olie haalde men tot voor kort uit olijven en noten door ze te verbrijzelen en dan te persen. Tegenwoordig maalt men ze tot pulp en centrifugeert daar de olie uit. De koek die overblijft bevat nog steeds wat olie, die je met verhitting en chemicaliën eruit kunt halen. Dat levert slechte olie op die weer geraffineerd kan worden, maar een smaakolie wordt het nooit. Aan een smaakolie is dus geen verhitting te pas gekomen, vandaar dat de term 'koud geperst' zijn betekenis verloren heeft - er bestaan immers geen warm geperste.

De term vierge (vergin, virgin), 'maagdelijk', die vooral bij olijfolie gebruikt wordt, is in Europa wettelijk beschermd. 'Vierge' alleen zie je niet veel meer; bijna alles is extra vierge. Dat houdt in dat er niet meer dan 0,8 procent vrij oliezuur in mag zitten, en dat de olie aan bepaalde geur- en smaakkwiteiten moet voldoen. Dat vrije oliezuur is iets wat je alleen maar kunt meten, proeven kan niet.

## Olie en vet

Olie is vet, maar vet is geen olie. Dit als variant op 'een koe is een beest, maar...'. Je zou olie kunnen omschrijven als vet dat bij kamertemperatuur vloeibaar is. De meeste (onbehandelde) dierlijke vetten zijn dat niet. Omgekeerd zijn er maar weinig plantaardige vetten die vast zijn bij een graad of 20; voorbeelden zijn palm- en kokosvet.

## Gieten

Olie is altijd onmisbaar geweest op salades, aangezien je vaste vetten niet kunt gieten. In Nederland doen we er verder ook niet veel meer mee. In de landen waar olie de plaats van dierlijk vet inneemt, en dat zijn vooral de mediterrane landen, giet men olie als smaakgever over brood, vis, soep, vlees en groenten.

## Bakken

Het ene vet kan beter tegen verhitting dan het andere. In het algemeen geldt dat hoe vloeibaarder het vet is, hoe hoger het verhit kan worden zonder schadelijke gevolgen voor onze gezondheid. Verhitting doet geuren (deels) vervliegen, en brengt reacties op gang in de olie. Ongeraffineerde oliën, smaakoliën dus, bevatten stoffen waarvan gezegd wordt dat ze erg goed voor ons zijn, zoals antioxidanten. Die worden bij verhitting rap afgebroken. Vandaar dat vaak wordt aangeraden niet in extra vierge olijfolie en andere ongeraffineerde smaakoliën te bakken. Aan de andere kant geeft dat wel een bepaalde smaak.

Boter is geen puur vet; het bevat nog zo'n 12 procent water en een piepklein beetje melkeiwitten. Vandaar dat erin bakken een twijfelachtige zaak is; de smaak is heel goed, maar het spat doordat het water eruit moet verdampen, en de eiwitten verbranden gauw, wat slecht is voor de gezondheid. Boter kan echter 'geklaard' worden door hem zachtjes te verwarmen, de eiwitten af te scheppen de boter te decanteren. In sommige toko's is ghee te koop, Indiase geklaarde boter.

Meer informatie: Voorlichtingsbureau Margarine, Vetten en Oliën [www.voorlichtingmvo.nl](http://www.voorlichtingmvo.nl)

