

# Gezond frituren, bakken en wokken!

Auteur Koen Vandepopuliere



Bereiden door frituren, bakken en wokken leidt tot heel wat verrukkelijke maaltijden. Maar het is niet altijd eenvoudig te beslissen wat daarvoor de meest geschikte oliën of vetten zijn. Zo kunnen deze die het gezondst zijn op een slaatje of broodje, vaak net de minste gezonde zijn als ze werden verhit. Een delicate kwestie, waarover het laatste woord alleszins nog niet is gezegd. We geven een stand van zaken.

⋮ *Bereiden door frituren, bakken en wokken leidt tot heel wat verrukkelijke maaltijden.*

Om door het bos de bomen te zien, moeten we ons eerst door een stukje scheikunde worstelen. Oliën en vetten bestaan vooral uit verbindingen van drie 'vetzuren', allemaal gebonden aan één molecule, genaamd 'glycerol'. Zo ontstaat een grotere molecule die enigszins op de letter 'E' lijkt, waarbij de verticale lijn glycerol is, en elk van de drie horizontale lijnen een vetzuur. Oliën zijn vloeibaar bij kamertemperatuur (20° C); vetten, daarentegen, zijn dan vast.

## Verzadigde, onverzadigde en trans-vetzuren

Velen hoorden over 'verzadigde' en 'onverzadigde' vetzuren. Vetten kunnen zijn opgebouwd uit allebei. Verzadigde vetzuren verhogen het cholesterolgehalte; ze kunnen zich afzetten in de wand van bloedvaten, waardoor deze na verloop van tijd dichtslibben. Zo neemt de kans op afsluiting door bloedstolsels en trombose toe en kan een hartinfarct of herseninfarct ontstaan. Verzadigde vetten bevinden zich in belangrijke mate in vette vleessoorten, volle zuivelproducten, snacks, koekjes en gebak. Onverzadigde vetzuren, echter, verlagen net het cholesterolgehalte. Hoe hoger het gehalte aan onverzadigde vetzuren, hoe zachter of vloeibaarder het product is. Onverzadigde vetzuren zitten onder meer in vloeibare

bereidingsvetten en vette vis. Dan is er nog een derde categorie: transvetzuren. Dat komt in de natuur nauwelijks voor. De voorbije decennia, echter, werden steeds meer vetten, en levensmiddelen daarmee, verkocht die hoge percentages van zo'n transvetzuren bevatten. Ze ontstonden via een nieuw, chemisch proces: 'hydrogeneren', waarmee vloeibare oliën tot vaste vetten konden worden getransformeerd. Maar in de loop der jaren zijn wetenschappers gaan inzien dat die transvetzuren zich nog veel sneller dan verzadigde vetten afzetten aan de wand van bloedvaten, en zo het aantal hart- en vaatziekten nog sneller deden toenemen. Sedertdien wordt duchtig gewerkt aan het laten dalen van de hoeveelheden van die zeer ongezonde transvetzuren in onze voeding. Gelukkig maar. En in de biowinkel waren en zijn ze steeds veel minder aanwezig dan in gewone supermarkten. Of zelfs helemaal niet...

## Hoge Gezondheidsraad

Oliën en vetten zijn in te delen op basis van de vetzuren die er het meest in aanwezig zijn. Zo bevindt verzadigd vet bevindt zich onder meer in boter, palmolie, reuzel, cacao boter,.... Enkelvoudig onverzadigd vet vinden we in olijfolie, pindaolie, koolzaadolie,... Meer- of meervoudig onverzadigd vet, tenslotte, vinden we in onder andere maïsolie, zonnebloemolie, sojaolie, notenolie,.... het is zeker geschikt voor koude bereidingen (op een slaatje, op een Italiaans broodje,...). Maar met deze laatste soort (de 'meervoudig onverzadigde') oliën moet de consument heel voorzichtig omspringen. Ze zijn namelijk zeer gevoelig voor hoge temperaturen, met mogelijk negatieve impact op de gezondheid als gevolg. De Belgische, zeer hoog aangeschreven Hoge Gezondheidsraad raadt zelfs zonder meer af ze te gebruiken om mee te bakken in de pan; en bij frituren en bakken in de oven is het nodig zeer voorzichtig te zijn daarmee. En ze moeten worden bewaard bij lage temperatuur, en beschermd tegen licht. Maar hoe zit het dan met de andere twee andere: verzadigde, en enkelvoudig onverzadigde vetten/oliën?

## Dilemma?

Wanneer we frituren, bakken of wokken, stijgt de temperatuur van oliën/vetten, waardoor 'oxidatieproducten' ontstaan. Verschillende daarvan zijn, helaas, intussen giftig gebleken. Sommige spelen een rol in de ontstekingsprocessen en bevorderen aderverkalking,

## Zo bak en wok je gezond

- ▶ Bakken in de oven: respecteer een maximale temperatuur van 180°C .
- ▶ Gewone consumenten vermijden bij bakken wokken best oliën die rijk zijn aan meervoudig onverzadigde vetzuren. Maak gebruik van olijfolie, boter, kwaliteitsvolle margarine,...
- ▶ Maar gebruik ze niet als ze verrijkt met 'meervoudig onverzadigde vetzuren', zoals bijvoorbeeld lijnzaadolie; dat is zeer gezond als gebruikt bij lage temperaturen (het bevat veel heilzame 'omega 3') maar oxideert heel snel (wat schadelijk is) bij hoge temperaturen.



de ziekte van Alzheimer, diabetes type 2 en leveraandoeningen. Andere kunnen tot kanker leiden. Nu is het zo dat de kans dat een olie of vet oxideert, in belangrijke mate samenhangt met haar graad van onverzadigdheid. Grofweg kunnen we dus stellen dat vaste (verzadigde) vetten minder snel oxideren, en dus geschikter zijn voor frituren, bakken en wokken dan vloeibare (onverzadigde) oliën. Maar, zoals eerder gezegd: verzadigde vetten verhogen het cholesterolgehalte, onverzadigde niet. En dan zijn er nog tal van andere factoren die een rol spelen wat betreft hoezeer een vet of olie oxideert, zoals de samenstelling van de grondstof, de manier waarop ze op voorhand zijn bewaard (mate van aanwezigheid van lucht, licht, 'katalysatoren',...),... ook kan de aanwezigheid van natuurlijke of toegevoegde antioxidanta (zoals vitamine E) het gevaar tegengaan dat er geoxideerde producten worden gevormd. Wat ook een rol speelt: tot welke temperatuur wordt verhit. Het is onder meer daarom dat het wettelijk is verboden dat in horecazaak het frituurvet heter wordt dan 180°C. Let er dus zeker op dat u bij het frituren nooit hoger dan die temperatuur verwarmt. Maar let op: verwarmen aan een te lage temperatuur is ook niet altijd goed, want dan slurpt het voedingsproduct meer vet op... en teveel vet consumeren heeft, zoals bekend.... diverse nadelige effecten op de gezondheid.



## Bakken en frituren in Cullinan

- Op zijn 54e begon Jan Lansloot samen met zijn vrouw Lutgarde in hartje Antwerpen een restaurant, 'Cullinan', met gecontroleerde biologische menu's. Hij is één van de Belgische pioniers wat betreft biologische maaltijden: een gegeven dat ertoe leidde dat hij in het verleden acht keer gerechten bereidde voor de toenmalige prinses Paola.
- "Onder meer zijn al mijn groenten biologisch," legt Jan Lansloot uit. "Je hoeft niets toe te voegen; de eigen smaak ervan volstaat. Da's het voordeel van bio. Je moet ze natuurlijk ook op de juiste manier bereiden. Dat betekent: bakken in een neutrale olie, en zonder water. Zo bereid ik wortel, courgette, aubergine, venkel, champignons,... Frituren doen we ook: frieten, kroketten,... of nog: groentetempura. Het betreft groenten met een deegbeslag errond, dat rond de groenten blijft plakken. Soms, ook, frituur ik schorseneren: ze krullen dan, en vormen een mooie versiering op het bord. Dat frituren doe ik aan 170 graden Celsius, en ik gebruik daarvoor eveneens een neutrale olie."

## Zo frituur je gezond

- Gebruik vetstoffen die geschikt zijn voor frituren (kijk op het etiket). Overschrijd de 180°C niet.
- Ververs de olie na maximum 5 à 6 keer (of na zes maanden als u uw friteuse erg weinig bovenhaalt). Doe het in elk geval als er een sterke geur of smaak aan het vet zit. Ook als het donker of stroperig wordt en gaat walmen of schuimen.
- Vul gebruikte olie of vloeibaar vet niet aan met een nieuwe voorraad. Door gebruikt en nieuw met elkaar te vermengen, weet je op den duur niet meer precies hoe oud de olie of het vet is.
- Hou je frituurvet zo lang mogelijk schoon. Zeef het daartoe na gebruik, want er drijven misschien nog kleine stukjes van een levensmiddel in, zoals een frietje, of paneermeel. Als
- je die elke keer blijft meefrituren, worden ze zwart en zo krijg je alsnog schadelijke stoffen binnen.
- Strooi achteraf pas zout of kruiden op het eten.
- Reinig regelmatig het frituurmandje. Dat kan gewoon in de vaatwasser.
- Houd je altijd aan de bereidingstijd op de verpakking van frituurproducten. Verhit dus niet langer dan nodig.
- Probeer het aantal gefrituurde maaltijden te beperken tot maximaal één keer per week.

## Natuurlijk frituren

- Lucie Evers is zaakvoerder van De Natuurfrituur cvba-vo. "We zijn met de coöperatie begonnen om duurzame voeding toegankelijk te maken op laagdrempelige manier, en om jobs te creëren." zegt ze. " 'Duurzaam' betekent onder meer dat we een 100 % bio-gecertificeerd cateringbedrijf zijn. Niet één ingrediënt komt bij ons binnen dat niet bio is!"
- Wat gezond frituren betreft, meldt ze: "We zijn zeer voorzichtig. De temperatuur is nooit te hoog, zodat het vet niet verbrandt. Dat is heel belangrijk! Voorts verversen we onze - uiteraard biologische - olie vaker dan andere frituren; dat is zeker gezonder, maar is dan wel duurder. We trachten ook tegemoet te komen aan speciale verzoeken. Zo kunnen we veganistisch werken. En voor mensen die nood hebben aan een bepaald dieet - lactosevrij, glutenvrij,... - zoeken we een oplossing."

