



# Olie en vet

## Olie

Olie is een vloeibaar vet dat voornamelijk wordt gewonnen uit vetrijke vruchten, noten en zaden.

Natuurlijk gewonnen olie wordt verkregen door de grondstof eerst fijn te malen en daarna uit te persen. Vaak is er nog een rusttijd of centrifuge nodig om het water en vet van elkaar te scheiden. Dit is een ander proces dan bij gangbare olieproductie, waarbij de olie soms chemisch wordt geëxtraheerd, geraffineerd en ontgeurd. Daardoor gaan kwetsbare vetzuren kapot en gaan belangrijke sporenelementen verloren.

Plantaardige oliën ontstaan door de werking van het zonlicht op de plant. De zaden, noten en vruchten hebben de warmte van het zonlicht in zich opgenomen. Deze warmte komt weer vrij in onze

spijsvertering en zorgt in ons lichaam voor beweging en stroming.

Koudgeperste, ongeraffineerde olie is beperkt houdbaar. Daarom is olie bij voorkeur in een donkere fles verpakt en bewaar je deze thuis op een koele plaats. Sommige oliën worden snel ranzig zoals lijnzaadolie of walnotenolie. Zodra deze vetten in aanraking komen met licht en lucht begint het te oxideren. Koop deze olie in kleine flessen en bewaar een aangebroken fles hooguit 3 weken in de koelkast.

Plantaardige olie is over het algemeen vloeibaar bij kamertemperatuur. Vloeibaar vet is door onze stofwisseling gemakkelijker te verwerken dan gestold vet.



## Vet in de voeding

Vet is onmisbaar in de voeding. Het maakt het voedsel smakelijker, zorgt ervoor dat het langer in de maag blijft en een verzadigd gevoel geeft.

Wanneer we weinig vet eten wordt onze warmtehuishouding minder, we krijgen het sneller koud, en de huid wordt droger. Ook kunnen er psychische problemen ontstaan bij het vermijden van vet in de voeding.

Een teveel aan vet in de voeding kan inactief maken, ook op geestelijk gebied. Het is belangrijk om hierin een evenwicht te vinden, dit evenwicht is zeer individueel.

Wat voor dieet je ook gebruikt, het moet alle essentiële voedingsstoffen bevatten. Dit geldt dus ook voor de oliën en vetten die je gebruikt. De laatste tijd wordt er in verband met het stijgend aantal mensen met overgewicht veel nadruk gelegd op het vermijden van vet, vet zou immers ongezond zijn en dik maken. Dat is echter alleen maar zo als je het hebt over een overmaat aan bepaalde verzadigde vetten. Maar meervoudig onverzadigde vetten zijn voor onze gezondheid juist heel waardevol, zelfs onmisbaar. Daarom worden ze ook wel essentiële verzuren genoemd, ook wel aangeduid als

omega-3 en omega-6. Je lichaam heeft ze nodig om goed te kunnen functioneren, maar kan ze niet zelf aanmaken. Dus ze moeten uit je voeding komen. De verhouding in de omega-3 en omega-6 balans dient 2:1 te zijn.

Er zijn vier vitamines die niet in water, maar wel in vet oplossen: A, D, E en K. Wanneer voeding extreem weinig vet bevat, kan er een tekort aan deze vitamines ontstaan.

Plantaardige olie bevat veel vitamine E. Roomboter bevat vitamine A en D (dit zit ook in margarine maar niet van nature, het wordt er aan toegevoegd).

## Boter

Een aantal jaar geleden mocht ik tijdens mijn opleiding voor natuurvoedingskundige stage lopen op een biologisch dynamische boerderij. Op een biologisch dynamisch bedrijf worden uiteraard geen kunstmest of bestrijdingsmiddelen gebruikt. Daarnaast werkt men met een kringloop en produceert en gebruikt men eigen mest voor de teelt van gewassen en voer en stro voor het vee.

De koeien op een biologisch dynamische boerderij dragen nog hun horens, want in een biologisch dynamisch bedrijf respecteert men de koe zoals zij is. Die horens maakt de koeien niet ongevaarlijk, maar geef je ze voldoende ruimte dan zullen ze elkaar zelden verwonden. Die ruimte krijgen ze zowel buiten als binnen in de potstal. Een potstal is voorzien van een diepe kuil (de pot) waarin iedere dag een verse laag

stro wordt aangebracht. Aan het eind van de winter is zo de hele kuil opgevuld met mest en stro. Dit ruik je uiteraard, maar het stinkt niet zoals in een gangbare koeienstal met drijfmest en roosters in de vloer. Aan het eind van de winter wordt de potstal leeggemaakt om het stro met mest te composteren. In de wei groeien, naast gras uiteraard, zoveel



mogelijk kruiden om de gezondheid van de koe te optimaliseren, dit komt de smaak en de kwaliteit van de melk en melkproducten ten goede. Boter bevat o.a. vitamines A, D en laurinezuur.

Wanneer ik het in recepten over boter heb dan bedoel ik boter van zo'n soort bedrijf. Je kunt deze kwaliteit herkennen aan het Demeter keurmerk. Dit keurmerk wordt verstrekt door Stichting Demeter. Voor meer informatie: [www.demeter-bd.nl](http://www.demeter-bd.nl)



## Kokosolie

Kokosolie komt uit de tropen het heet daar olie, in ons klimaat is kokosolie meestal gestold vet. Kokosolie bevat veel laurinezuur, hiervan is bekend dat het bacterie- en virusdodende eigenschappen heeft.

Kokosolie is de laatste tijd een beetje een hype, er worden veel gezondheidsbevorderende kwaliteiten aan toegeschreven. Het is verstandig om behoedzaam om te gaan met hype's en niet

eenzijdig uitsluitend kokosolie te gaan consumeren. Kokosolie past prima in een gevarieerd voedingspatroon, het is een stabiel vet ook bij hoge verhitting.. Bovendien smaakt het uitstekend in de meer 'tropische' gerechten.

Je kunt dus uitstekend bakken, braden en zelfs frituren in kokosolie, maar het is ook geschikt om bijvoorbeeld brood mee te besmeren in plaats van boter.

### Voedwel

voor eerlijk en duurzaam  
voedingsadvies

*Voedingsadviesbureau van Ineke  
Fienieg, natuurvoedingskundige*

Voor meer informatie en contact:

[www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

(030) 879 94 51

[info@voedwel.nl](mailto:info@voedwel.nl)

## Lijnzaadolie

Lijnzaad is het zaad van de vlasplant. Vlas is de grondstof voor linnen. Vlas bloeit vroeg in de zomer met prachtige blauwe bloemetjes, later in de zomer wordt het zaad gevormd en rijpt. Lijnzaad heeft een mild nootachtige smaak.

Lijnzaad kan in de darmen een grote hoeveelheid water opnemen waardoor de darmfunctie gestimuleerd wordt. Het is erg belangrijk voldoende (water) te drinken wanneer je om deze reden lijn-

zaad eet. Heb je meer behoefte aan de inhoud van het zaad, de olie, kies dan voor lijnzaadolie. Een combinatie van die twee is ook goed mogelijk.

Lijnzaad is rijk aan mineralen en is de grootste leverancier van plantaardige omega-3. Lijnzaadolie is uitsluitend geschikt voor koud gebruik, een aangebroken fles is tot 3 weken houdbaar in de koelkast!

