

i

Välj rätt olja

Alla typer av matfetter är rika på de fettlösliga vitaminerna A, D och K. Matoljor av olika slag innehåller dessutom rikligt med nyttiga enkel- och fleromättade fettsyror, till skillnad från smör, ister och kokosfett som mestadels består av mindre hälsosamt mättat fett.

Stort utbud

Det finns en uppsjö av olika oljor på marknaden. De vanligaste är druvkärneolja, majsolja, olika sorters nötoljor, olivolja, rapsolja, sesamolja, solrosolja och sojaolja. Olja som kallas »matolja« är en blandning av olika oljor och är neutral i smaken.

Oljans fettinnehåll finns oftast deklarerat på förpackningen.

Olivolja finns i många olika kvalitéer, av vilka »extra virgin« är den finaste.

Smakintensiteten hos olika oljor varierar. En del oljor är milda och neutrala i smaken, t.ex. jordnöts-, druvkärne- och majsolja, andra har mer karaktäristisk smak, t.ex. oliv-, sesam-, hasselnöts- och valnötsolja. Prova dig fram för att hitta just dina favoriter.

Användningsområden

Du bör välja olja efter användningsområde och smak. Oljor som är rika på fleromättat fett, t.ex. solros-, majs- och sojaolja, är mindre bra att steka eller fritera i, eftersom de lätt oxiderar och förstörs vid höga temperaturer. De oljor som huvudsakligen består av enkelomättat fett tål höga temperaturer bättre. För fritering under lång tid bör dock ett fast friteringsfett användas.

Till dressingar och kalla såser kan valfri olja användas.

Snabbguide

	Olivolja	Majsolja	Solrosolja	Rapsolja	Druvkärneolja	Matolja
Steka	•	•	•	•	•	•
Fritera	•			•	•	
Baka	•	•	•	•	•	
Dressing	•	•	•	•	•	
Krydda	•					