

# DET ER IKKE LIGE FEDT

*Det er ikke ligeegyldigt, hvilket fedtstof du bruger i dine desserter, snacks, brød og kager. For der er stor forskel på både smag og anvendelighed. Fedt udvindes af animalske produkter og af frø, kerner, frugter, nødder og andre afgrøder. Her kommer en lille oversigt over nogle af de fedtstoffer, vi oftest bruger i madlavningen.*

## De faste fedtstoffer

### SMØR

Smør er det bedste fedtstof til bagning. Det giver substans og en lækker, aromatisk smag. Smør bliver fremstillet ved at kærne fløde, som derved deler sig i kærnemælk og smør. Der går ca. 20 kg sødmælk til et kg smør. Smør består af 80 gram mælkefedt pr. 100 gram, resten er hovedsageligt vand, samt mælkeproteiner og mælkesukker.

Smørrets kvalitet afhænger, af fløden der bruges.

Fløden påvirkes af årstiden og dyrenes foder. Farven varierer fra lys til mørkegul. I en del lande tilsætter man farvestof, så smørret har den samme farve året rundt.

Mange kokke bruger usaltet smør, og der er en del, der mener, at usaltet smør er det bedste til småkager.

I Danmark fremstilles det meste smør af komælk, men andre steder kan man støde på smør, der er fremstillet af mælk fra kameler, yakokser, geder og får.

### SMØRBART VEGANSK SMØR

Det veganske smør er fremstillet af rapsolie, vand, kokosolie, sheaolie og mandelsmør. Smørbart vegansk smør er velegnet til at smøre på brødet og kan også bruges til bagning af især brød og formkager. Det er dog ikke egnet til småkager, linsedej og tærtedej, der skal rulles ud.

### MARGARINE

Margarine fremstilles af vegetabiliske fedtstoffer som rapsolie, solsikkeolie, sojaolie, kokosolie, palmeolie og palmekerneolie samt i mindre grad af animalske fedtstoffer som svinefedt og fiskeolie. Sammensætningen af råstofferne kan variere ift. den

aktuelle pris på de forskellige fedtstoffer, men målet er selvfølgelig et så ensartet produkt som muligt.

Det kan bruges til de samme retter som smør. Men der hvor man gerne vil have smørsmagen, kan man ikke bruge margarine.

### KOKOSOLIE

Kokosolie eller kokosfedt bliver udvundet af kopra, der er tørret frøhvide fra kokosnødder. Kopra består af ca. 2/3 fedt, som har et smeltepunkt på 25°C, hvilket betyder, at det er flydende i troperne, men fast på europæiske breddegrader. Kokosolie er meget anvendelig i veganske retter, is, desserter og bagværk. Kokospalmer dyrkes hovedsageligt på Filippinerne og Indonesien. Hvert træ producerer 50-100 nødder per år.

### SMØRBART SMØR

Smørbart smør er fremstillet af smør, rapsolie og lidt salt. Produktet er meget velegnet til at smøre på brødet, da det er blødt selv ved køleskabstemperatur.

Smørbart smør kan også bruges til bagning af især brød og formkager. Det er dog ikke egnet til småkager, linsedej og tærtedej, der skal rulles ud.

### PALMIN

Palmin er raffineret kokosfedt, som smager neutralt. Det er et meget varmestabilt fedtstof, som kan tåle, at man bruger det flere gange til friture- og pandestegning.

Det bedste valg  
til småkager



VIDSTE DU?

Margarine er det  
mest brugte  
fedtstof i verden



VIDSTE DU?

At hvert træ  
producerer 50-100  
nødder om året.



## VIDSTE DU?

Olivenolie er både velegnet til stegning, bagning og i dressinger.



## MAJSOLIE, SOLSIKKEOLIE OG VINDRUEKERNEOLIE

- er bedst til kolde dressinger, mayonnaise og bagning. Du kan stege i rapsolie.





## De flydende fedtstoffer

### **NØDDEOLIER**

Nøddeolier bliver fremstillet af blandt andet hasselnødder, valnødder, pekannødder og mandler. Fælles for olierne er, at de er meget aromatiske. Hasselnøddeolie og jordnøddeolie har et relativt højt indhold af enkeltumættede fedtsyrer.

Andre nøddeolier fx græskarkerneolie har et højt indhold af flerumættede fedtsyrer. Disse nøddeolier egner sig bedst til kolde formål, fx dressinger, og de bliver hurtig harske, hvis de ikke er beskyttet mod lys, luft og varme.

### **OLIVENOLIE**

Oliven dyrkes hovedsageligt i de sydeuropæiske lande omkring Middelhavet. Grækenland, Italien, Portugal og Spanien er de største producenter og eksportører af olivenolier. Både frugt og sten indeholder olie. Indholdet af olie er størst i frugtkødet. Olivenolie bliver oftest presset af halvmodne og modne oliven. Presningen udføres først som koldpresning ved lavt tryk, senere ved højt tryk og til sidst som varmpresning.

Nogle producenter vælger at filtrere deres olier, så alle de små gryn frasorteres, hvor andre vælger at lade den være ufiltreret, da det giver en uklar olie med kraftigere smag.

Olien fra den første koldpresning af frugtkødet kaldes "jomfruolivenolie" eller "ekstra-jomfruolivenolie". Ekstra fin jomfruolivenolie forventes at være lavet af de bedste oliven. Jo mere skånsomt olivenfrugterne bliver behandlet under plukning og transport, des finere bliver olien.

Olivenolie anvendes hovedsageligt som madlavningsolie. Olivenolie er varmestabil og derfor velegnet til stegning. Det kan også bruges til bagning af brød og f.eks. madmuffins. Olivenolie kan også bruges i kager, men man skal være opmærksom på, at det har en gennemtrængende smag.

### **SMAGSNEUTRALE MADOLIER**

Den ideelle madolie har en lys farve og en neutral, fed smag. Madolier fremstilles fx af majs, raps, solsikke eller tidsler. Selvom vi ofte ikke er opmærksomme på det, er der forskel på smag og anvendelighed.

Majsolie bliver udvundet af kimen i majskerneler ved varmpresning

og ekstraktion. Farven er karakteristisk gul.

Da indholdet af flerumættede fedtsyrer er stort, egner majsolie sig bedst til kolde formål, fx dressing og mayonnaise eller til bagning. Ved stegning i majsolie skal det gøres meget skånsomt.

Rapsolie er en af verdens vigtigste vegetabiliske olier. Rapsolie har flere fordele, den er sund, den er neutral i smagen, den er varmestabil, den er billig, og den kan bruges til det hele. Hvis den er koldpresset, har den en nøddeagtig smag og er dyrere. Rapsolie kan godt lugte lidt under stegning, men lugten trænger ikke over i maden. Lugten skyldes det høje indhold af n-3 fedtsyrer. Rapsolie bliver ofte solgt som mad- eller salatolie. Rapsolie anvendes også til margarineproduktion.

Koldpressede solsikkeolier har en kraftig smag, mens de andre er uden smag. Olien egner sig bedst til kolde formål og bagning på grund af det høje indhold af flerumættede fedtsyrer.

De mest almindelige vindrukerneolier er ekstraherede, men de kan købes både kold- og varmpressede. Koldpresset vindrukerneolie er lidt bitter og træagtig i smagen, mens de ekstraherede olier stort set ikke smager af noget. Det er en olie med mange flerumættede fedtsyrer, så den egner sig bedst til kolde formål så som dressing, mayonnaise og lignende eller til bagning.

### **SESAMOLIE**

Sesamolie fremstilles enten af ristede eller ikke ristede sesamfrø. Olien bruges primært som krydderi, i dressinger og lynstegte retter. Den kan med fordel bruges i brød og som en del af fedtstoffet i kager og madmuffins.

### **FLYDENDE BECEL/ MARGARINE**

Becel er lavet af olie fra raps, solsikke og hørfrø.

Flydende margarineprodukter er fremstillet til at stege i, så de give en fin mørk stegeskorpe og ikke sprøjter. De kan også bruges til bagning af kager og brød, men er ikke egnede til småkager og lignende.