

Brug dine madolier rigtigt

Madolier kan noget forskelligt: Nogle er gode til dressinger, andre til stegning. Her får du en oversigt over de typiske madolier og deres egenskaber.

Af Mette Andrea Boesgaard

21. DECEMBER 2016



Foto: iStock

Brug altid den rigtig madolie

Madolier kommer i mange forskellige typer. Nogle har en kraftig, parfumeret smag, som er gode til dressinger, men som ikke egner sig til stegning, da smagen nemt bliver ødelagt. Andre olier kan tåle højere temperaturer, og du derfor roligt kan bruge til stegning.

Sund olie skal indeholde enkeltumættede fedtsyrer, være rig på flerumættede fedtsyrer (omega 3 og omega 6 fedtsyre) og skal have så få mættede fedtsyrer som muligt,

Rygepunktet er den maksimum temperatur, en madolie kan tåle, før den bliver ødelagt. Det betyder, at smagen bliver ødelagt, og at der er en risiko for, at olien udskiller sundhedsskadelige stoffer.

Madolier til stegning, skal du derfor altid købe én med et højt rygepunkt.

Prisen på madolier med en meget parfumeret smag er oftest i den høje ende, hvorfor det hurtigt kan blive spild af penge, hvis du bruger dem til stegning.

[Sådan opbevarer du dine madolier](#)

Valnøddeolie

Olien stammer fra valnødder og bruges primært til kolde dressinger og lignende, hvor den fine smag af valnødder kommer til sin ret. Den har et rigt indhold af E-vitamin.

Olien er dyr i forhold til andre olier. Bruger du den til stegning, risikerer du nemt at ødelægge den sarte smag.

Avocadoolie

Olien smager ikke af avocado men har en meget neutral smag. Olien bruges desuden i høj grad i kosmetikbranchen.

Bagning og stegning kan du også bruge avocadoolie til, men den er dyr til det formål.

Jomfruolivenolie

Olivenolie har et meget højt indhold af enkeltumættet fedt, og den er en af de sundere olier. Smagen i mange jomfruolivenolier er kraftig.

Smagen forsvinder i nogen grad ved stegning. Smagen egner sig godt til dressinger og bagning af brød. Prisen varierer, men det er en af de dyrere olier. Bruger du olivenolien til stegning, så steg kun ved lav og mellemhøj varme.

Vindruekerneolie

Vindruekerneolie har et højt indhold af omega 6-fedtsyrer. Smagen er meget neutral, og derfor egner olien sig godt til dressinger, mayonnaise og lignende, hvor oliens smag ikke skal være fremtrædende.

Den neutrale smag gør den god til bagning. Det er en billig type olie, der kun fås raffinerede.

Majsolie - raffinerede

Majsolie er smagsneutral, og den har et middelhøjt indhold af omega 6-fedtsyrer og næsten ingen omega 3-fedtsyrer. Det gør den til en af de sundere olier.

Dressinger og bagning egner majsolie sig bedst til, da olien ikke skal give smag. Det er en billig olie

Rapsolie - koldpresset

Koldpresset rapsolie har et højt indhold af omega 3-fedtsyrer og et højt indhold af enkeltumættet fedt, hvilket gør den til en sund olie. Det er også en af de dyrere olier.

Dressinger egner koldpresset rapsolie sig bedst til, da den mister smagen, hvis du bruger den til stegning.

Rapsolie - raffinerede

Raffinerede rapsolie har et højere rygepunkt end den koldpresset udgave, og den egner sig også til stegning. Den raffinerede rapsolie er modsat den koldpresset rapsolie mere neutral i smagen.

Raffinerede rapsolie er også meget billigere end den koldpresset udgave, og den er velegnet til stegning af de fleste retter.

Den raffinerede rapsolie kan bruges til stegning af de fleste retter. Brug især rapsolien til stegning ved høj varme.

Solsikkeolie - raffinerede

Solsikkeolien har et højt indhold af flerumættet omega 6-fedt og minder på den måde om både vindruekerne- og majsolie. Der er tale om en raffinerede olie med en neutral smag.

Solsikkeolie er ligesom de øvrige raffinerede olier en billig olie.

Kokosolie

Kokosolie er velegnet til både stegning og bagning. Den kan også være god til visse dressinger, hvis du gerne vil have kokossmagen frem, hvis ikke så brug hellere en anden olie.

Kokosolie består af næsten 90 % mættede fedtsyrer. Det er altså en olie, du helst ikke skal bruge for tit, da den ikke er alt for sund.

Fritureolie

Fitureolie skal have et højt rygepunkt. Derfor kan rapsolie eller solsikkeolie anbefales, hvis du skal friturestege. Du kan også købe en færdigblandet fitureolie, som består af rasp- og solsikkeolie.

Palmin er ikke olie, men en type smagsneutral fedtstof specialfremstillet til friturestegning. Det består af raffinerede kokosfedt og har derfor et højt rygepunkt.

Fitureoliens optimale stegetemperatur er 160 grader. Dermed undgår du, at olien brænder på, og det er heller ikke nødvendigt med en højere temperatur for at få lækre, sprøde friturestegte retter. Ved friturestegning i længere tid bør du skrue ned for temperaturen til mellem 120-130 grader, men du må ikke gå under 120 grader.