

Vælg fedt med omtanke

DET FLYDENDE FEDT ER BEDST FOR DIN SUNDHED

Vælg det umættede

- Brug planteolie eller flydende/bløde plantemargariner
- Brug bløde plantemargariner eller minarine frem for smør og blandingsprodukter
- Anvend olier eller bløde plantemargariner til bagning af kager og brød
- Flydende planteolier anbefales til friture

Hvorfor umættet?

Umættet fedt opdeles i to grupper: enkeltumættet og flerumættet.

Umættet fedt nedsætter kolesteroltallet og modvirker åreforkalkning og blodpropper.

Umættet fedt er flydende eller blødt ved stuetemperatur, eksempelvis olier, flydende margariner og bløde margariner.

Umættet fedt forekommer fortrinsvis i vegetabilske produkter og fisk.

Hvorfor ikke mættet?

Mættet fedt hæver kolesteroltallet og fremmer åreforkalkning og blodpropper.

Mættet fedt er fast ved stuetemperatur, eksempelvis smør, svinefedt og stegemargarine.

Mættet fedt forekommer fortrinsvis i hærdede fedtstoffer og animalske produkter.

Hvad er omega-3-fedtsyrer (n-3 fedtsyrer)? Omega-3-fedtsyrer er særlige fedtsyrer, der nedsætter risikoen for at få en blodprop i hjertet. Omega-3-fedtsyrer findes i nogle planteolier, særligt i rapsolie og sojaolie. Desuden er der omega-3-fedtsyrer i fede fisk.

Hvad er transfedtsyrer?

Transfedtsyrer forekommer naturligt i små mængder i mælkefedt – fx i smør og blandingsprodukter – og kan desuden dannes, når planteolie hærdes til fast margarine. Ifølge dansk lovgivning må margarineprodukter højst indeholde 2% transfedtsyrer. Indholdet af transfedtsyrer i danske fødevarer er derfor lavt.

TIP Kød uden panering opsuger ikke fedtstof under stegningen, fordi fedtstoffet blot lægger sig som en ganske tynd hinde rundt om kødet. Kom derfor den mængde olie/flydende margarine på panden, du synes, giver et pænt resultat, når du steger dit kød.



Sådan steger du i olie

- Hæld olien på en varm pande, og sænk varmen, hvis olien begynder at sprutte.
- Olie bruser ikke op og ændrer ikke farve, når den er stegeklar. Lad en lille snip af kødet/fisken røre olien. Syder det, er olien varm.
- Olie samler sig i en sø midt på panden. Fordel olien ved at lægge hvert stykke kød/fisk i olien og trække det ud mod kanten.
- Brun kødet/fisken 1-2 min. på hver side. Skru derefter ned for varmen og steg kødet/fisken færdig. Fisk vendes en gang og kød flere gange under stegningen.
- Når kødet/fisken er færdigstegt, tages det straks af panden, så stegningen standses, og der ikke opsuges unødvendigt fedtstof fra panden.
- Kassér stegefedtet.

God dressing med olie og eddike

1 dl citronsaft eller hvidvinseddike
2 dl olie, gerne koldpresset
2½ spsk dijonsennep
4½ spsk sukker
½ spsk groft salt
Friskkværnet peber

Pisk alle ingredienser godt sammen til en dressing og hæld over salaten.

Koldpresset olie er skånsomt fremstillet og har derfor bevaret sin karakteristiske smag. Brug koldpressede olier i retter, hvor du ønsker denne smag f.eks. til dressinger.

FLYDENDE FEDTSTOFFER		Mættet	Enkeltumættet	Flerumættet
Rapsolie		7%	58%	35%
Fritureolie (baseret på flydende planteolier)		8%	70%	22%
Solsikkeolie, vindrukeerneolie, majsolie		10%	19%	71%
Flydende margarine		11%	60%	29%
Sojaolie		14%	23%	63%
Olivenolie		15%	76%	9%
FASTE FEDTSTOFFER				
Minarie kan variere	fra	19%	24%	57%
	til	45%	39%	16%
Plantemargarine kan variere	fra	20%	30%	50%
	til	46%	40%	14%
Stegemargarine kan variere	fra	38%	26%	36%
	til	50%	36%	14%
Blandingsprodukter kan variere	fra	48%	39%	13%
	til	52%	37%	11%
Bagemargarine kan variere	fra	47%	41%	12%
	til	53%	25%	22%
Friturefedt, fast		50%	40%	10%
Smør		68%	30%	2%

Tallene er indsamlet af Hjerteforeningen, fra mere end 100 forskellige fedtstoffer.

Sådan omregner du fra smør/margarine til olie

100 gram fast fedtstof udskiftes med 3/4 dl olie (70 gram)

Kære Køkkenmedarbejder

Transfedt, omega-3-fedt, mættet fedt, umættet fedt – bliver du forvirret over disse begreber? Synes du også, det kan være svært at vælge det sundeste fedt?

Hjerteforeningens fedtguide hjælper med at give et overblik over, hvilke fedtstoffer, der er sundest. Fedtguiden forklarer også forskellen på mættet og umættet fedt, og hvad transfedt og omega-3-fedt er.

Fedtguiden er til alle, der arbejder i et storkøkken. Til alle, der gerne vil lave mad på den sundeste måde, men kommer i tvivl om, hvilket fedtstof, der er bedst.

Vi håber, at I vil hænge fedtguiden op et synligt sted i køkkenet, og at I vil bruge den ofte og få glæde af den.

Vil du vide mere om sundt fedt, se www.danskrapsolie.dk

Med venlig hilsen

HJERTEFORENINGEN 

Tak til Catering Engros A/S, Dansk Cater A/S og Hørkram Schulz Food Service A/S for udbringning af fedtguiden.