

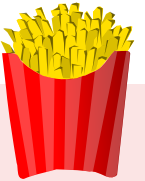
ALLES WAT JE MOET WETEN OVER GEFRITUURD VOEDSEL



Definitie: een bereidingstechniek waarbij voeding enkele minuten in hete olie of vet wordt ondergedompeld (frietten, kroketten, gepaneerd vlees, vis, beignets, groenten)

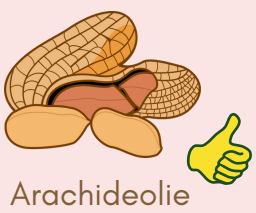


BEPERK DE CONSUMPTIE VAN GEFRITUURD VOEDSEL !



Oliën kiezen voor de friteuse

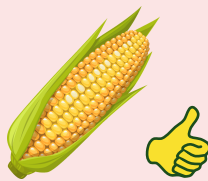
Kijk uit voor hoge gehalten aan verzadigde vetzuren!



Arachideolie



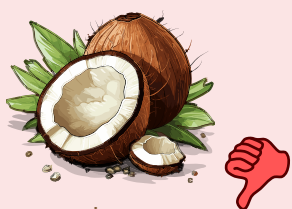
Saffloer olie



Maïsolie



Koolzaadolie



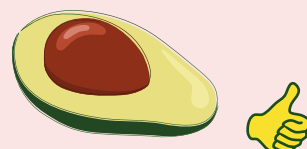
Kokosvet



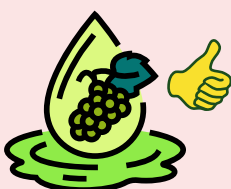
Zonnebloemolie



Palmolie



Avocado-olie



Druivenpitolie

Wanneer moet ik de olie in
mijn friteuse vervangen?



Ververs de olie na
5 of 6 keer frituren

Temperatuur frituurolie

Max 175°C

tot ze goudgeel zijn



EEN PAAR TIPS (*):

- Kies voor frietaardappelen die bevatten minder suikers die bij het bakken in schadelijke stoffen omgezet worden (acrylamide).
- Bewaar aardappelen > 6°C (in de kelder)
- Gebruik aardappelen die zo vers mogelijk zijn.
- Geef de voorkeur aan dikker gesneden frieten.
- Week gesneden frieten enkele minuten in warm water. Dep ze daarna droog.
- Bak niet te veel frieten tegelijk.
- Verminder de baktijd voor kleine hoeveelheden.

(*) FOD VOLKSGEZONDHEID



Het is essentieel om je olie/vet zorgvuldig te kiezen, de maximale baktemperatuur te respecteren en regelmatig te verversen.

GEVAAR → Vermijd oxidatie van de olie, want ranzige olie kan giftige stoffen bevatten die het risico op hart-en vaatziekten ↑.



WE LEREN NIEUWE EETGEWOONTEN AAN
OM EVENWICHTIGER TE ETEN!

www.nubel.be

