

Ilsabé Spoelstra

Dieetkundige & Diabetesvoorligter

VERGEZOCHT HO OLIE

ARTKEL VIR LANBOUWEEKBLAD

Hoë oleïensuur-olie wat nou tot ons beskikking is, is 'n produk wat almal opgewonde het: die boere wat dit produseer en pars, die wetenskaplikes wat oplossings soek, en dieetkundiges wat die man op straat moet help om sy gesondheid op te pas en tog kos smaaklik voor te berei en geniet.

Die publiek is vir baie jare ernstig gewaarsku teen oormatige vet- inname en veral die inname van versadigde vette soos olie in vleis, hoender, room, klapper ens. So gaan daar ook waarskuwings uit teen gebraaide kos, veral om te braai in gewone sonneblom-olie, aangesien dit hoogs oksideerbaar is en daarom ook 'n rol speel in die ontstaan van hartsiekte en sekere kankers. Navorsing het ook getoon dat die hoë inname van poli-onversadigde vette 'n nadelige invloed het op die lewer van persone met HIV.

Mense voel later negatief teenoor “reg-eet” aan die een kant omdat al die verskillende weergawes van die navorsing hulle verward laat – en andersyds omdat dit die indruk laat dat 'n mens se kos “opgekook” en oninteressant moet wees.

Hoë Oleïensuur-olie bring dus opwinding in die opsig dat ons kos met veiligheid kan braai om geur te ontwikkel. Dit is 'n baie stabiele olie en kan vir 30-40 uur verhit word voordat die vetsuurverbindinge verander.

(Daar moet ook bygesê word dat balans belangrik is en dat daar verseker 'n plek vir maer rooivleis in ons dieet is)

Omdat hierdie olie so stabiel is, hou enige kommersiële produk (bv. aartappelskyfies) en tuisgemaakte produkte bv. beskuit en klein koekies waarin hoë oleïensuur-olie in die vervaardiging gebruik is, baie langer as kosse wat met ander olies berei is.

Ander wetenswaardige feite oor die olie is:

- Dit is GMO - vry – Hoë Oliensuur sonneblom is ontwikkel deur konvensionele teelmetodes en is nie geneties gemanipuleer nie.
- Die hoë persentasie mono-onversadigde vette saam met die feit dat die olie nie aan hidrogenering onderwerp is nie, beteken dat dit geen transvetsure bevat nie. Dit help dus om (LDL) cholesterol te verlaag en verlaag die risiko van hartvatsiekte.
- Vergezoekt HO-olie word koud gepars sodat die maksimum hoeveelheid natuurlike bestanddele soos vit E en lesitien behoue bly. Dit bevat ook meer anti-oksidante (kankerwerende middels) as ander plantaardige olies.
- Dit is die mees stabiele olie op die mark en het 'n lang raklewe, soveel so dat die produkte wat daarin voorberei word tot 6 keer langer hou. HO olie kan ook baie meer keer as ander olie gebruik word. Die voedsel-industrie behoort ook oor die olie opgewonde te raak.
- HO sonneblom olie het'n baie hoër rookpunt as olyfolie: 235 vs 135°C.
- Dit bevat 'n groter persentasie mono-onversadigde vette as olyf-olie.
- Vergezoekt HO olie word gepars van sorvuldige geselekteerde saad wat gekweek word sonder dat insek of onkruidoders gebruik is.
- Daar word geen chemikalieë of kleurstof by die olie gevoeg nie.
- Vergezoekt HO olie word aanbeveel vir enige kook of diepbraaiproses en ook as 'n pikante slaai-olie.
- Dit behou die unieke neutagtige smaak en natuurlike aroma, wat ook die waarborg van voortreflike kwaliteit is.
- Enige smeer in gebak kan kreatief met hierdie olie vervang word.

“OLEÏN SAGTE KOEK” (20 snytjies)

1	eier
5ml	vanielje-geursel
125ml	afgeroomde melk
160g	suiker (200ml)
150g	koekmeel
50g	Jungle oatbran
10ml	bakpoeier
2ml	sout
120ml	HO olie

Bestanddele by kamertemperatuur. Voeg bestanddele by in volgorde soos aangedui. Roer of klits met menger tot al die bestanddele net gemeng; moenie “oorklits” nie. Skep in 2 koekpanne van 220mm. Bak vir 25 – 30 min by 180 grade Celcius. Gebruik vlavulsel tussen die 2 lae en om te versier.

Variasie: Lemoenkoek – vervang helfte van die melk met lemoensap en vervang vanielje met gerasperde lemoenskil.

'n Matige porsie van hierdie heerlike koek behoort geen mens skuldig te laat voel nie!