

Het vetpercentage in halvarine is lager, doordat er meer water aan wordt toegevoegd. De meeste margarines die je in de supermarkt vindt, zijn halvarines. Ambachtelijke bakkers werken lastiger met halvarine of margarine, omdat deze minder stevig zijn dan roomboter. Bovendien zijn de geur en smaak anders.

Herkomst

Al onze roomboter wordt gemaakt van melk van veelal Nederlandse koeien. Toch kent boter dikwijls verschillen in smaak en eigenschappen! De smaak is onder andere afhankelijk van het voer van de koeien. Wanneer een koe 's zomers gras eet, is de melk voller van smaak en dat proef je terug in de boter. De kleur van de boter is in de zomerperiode ook iets gelier. Boter gemaakt van wintermelk is iets harder, waardoor het smeltpunt ook hoger ligt. Dit smeltpunt is van belang voor de verwerking. Voor een perfect briochebroodje wil je bakker



bijvoorbeeld graag een zo laag mogelijk smeltpunt, omdat het brood als cake in je mond moet smelten.

Wat moet ik kiezen?

Voor alles geldt: zoek de balans! Roomboter is een natuurproduct, dat vitamines en vetten levert die je nodig hebt. Kies je vaker voor roomboter, dan moet je je vitamine D wellicht echter elders vandaan halen en kun je andere producten met onverzadigd vet beter laten staan. Bepaal wat jij het lekkerste vindt en hoe je dat in je dagelijkse voeding kunt inpassen. Wanneer je eetpatroon in balans is, passen roomboter en producten die daarmee zijn gemaakt daar prima in thuis.

Deze informatie wordt je aangeboden door
jouw ambachtelijke (banket)bakker

3 MINUTEN INFO



Boter

VETTEN SPELEN EEN BELANGRIJKE ROL IN ONZE VOEDING. ZE FUNCTIONEREN ALS SMAAKMAKER, MAAR VERVULLEN OOK VERSCHILLENDE FUNCTIES VOOR ONS LICHAAM. ZO LEVERT VET ONS LICHAAM ENERGIE, MAAR OOK VITAMINE A, D EN E. BOVENDIEN FUNCTIONEERT VET ALS BELANGRIJKE BOUWSTOF VOOR ONS LICHAAM. WIE IEDERE DAG ZIJN BOTERHAMMEN MET BOTER, HALVARINE OF MARGARINE BESMEERT OF ZIJN VLEES, VIS OF GROENTEN IN VET BAKT, KRIJGT AL EEN MOOIE PORTIE BINNEN.

Vetten in onze voeding bestaan uit een combinatie van verzadigd vet en onverzadigd vet. Verzadigd vet zit veel in dierlijke producten,

zoals vet vlees, volle melkproducten en roomboter. Onverzadigd vet vind je in vet dat zacht of vloeibaar is bij kamertemperatuur:



vloeibare bak- en braadproducten bijvoorbeeld of margarine in een kuipje. Daarnaast leveren vis en noten ook veel onverzadigd vet.

Roomboter

Je ambachtelijke bakker werkt het allerliefst met roomboter. Roomboter is een natuurproduct, dat producten een heerlijke geur en smaak geeft. De verwerking van roomboter luistert wel nauw. Je moet het gekoeld bewaren en het heeft een kortere houdbaarheidsdatum dan margarine,

omdat het een gekookt product is. Ook neemt boter sneller bijsmaken aan van andere producten in de omgeving. Toch blijft roomboter vanwege zijn smaak de favoriet in een ambachtelijke bakkerij.

Roomboter staat echter niet in de Schijf van Vijf. Het Voedingscentrum adviseert halvarine of margarine in plaats van roomboter, omdat roomboter meer verzadigd vet bevat. Verzadigd vet kan ongunstige effecten hebben op je gezondheid. Het verhoogt het LDL-cholesterol, wat niet goed is voor de bloedvaten.



Margarine
bevat zo'n 80%
vet, terwijl
halvarine slechts
45% vet bevat.



Het vervangen van verzadigd vet door onverzadigd vet kan daarom volgens het Voedingscentrum het risico op hart- en vaatziekten verlagen. Ter vergelijking: roomboter bevat per 100 gram 53 gram verzadigd vet en zachte margarine uit een kuipje per 100 gram 19 gram verzadigd vet.

Margarine

Margarine is een bewerkt product, dat wordt gemaakt uit een mix van plantaardige oliën. Zonnebloemolie, koolzaadolie en lijnzaadolie vormen de basis voor margarine.

Om margarine een smeerbare structuur te geven, wordt er bovendien een beetje palmolie aan toegevoegd. De plantaardige oliën in margarine zijn van nature rijk aan de essentiële, onverzadigde vetzuren Omega 3 en Omega 6. Deze dragen bij aan het behoud van een gezond cholesterolgehalte en zijn daarom goed voor ons hart.

Halvarine

Halvarine is een variant van margarine die minder vet bevat. Margarine bevat zo'n 80% vet, terwijl halvarine slechts 45% vet bevat.