

Mettet og umettet fett

Fett er det næringsstoffet som gir mest energi. Det har mange viktige oppgaver i kroppen, samtidig som det er med på å gjøre maten saftig og god. Det finnes to hovedtyper av fett: Mettet og umettet fett. Aller best for kroppen er det umettede fett som det finnes mye av i planteoljer og fisk.



Mettet fett:

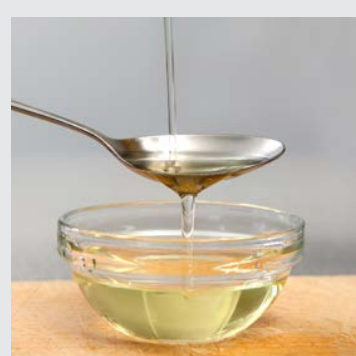
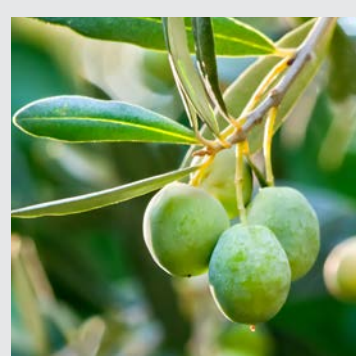
- Mettet fett får vi først og fremst fra dyr som lever på land, for eksempel kuer, griser og sauer.
- Det mettede fett er hardt og fast, særlig når det er kaldt. Tenk på at det er nesten umulig å smøre iskaldt meierismør på brødskiven.
- For mye mettet fett kan hope seg opp i blodårene og gi hjerte- og karsykdommer.



Umettet fett:

- I plantefett og fiskefett er det mye umettet fett.
- Dette fett er mykt eller flytende, også når det er kaldt, for eksempel i kjøleskapet.
- Plantemargariner og oljer er gode valg til brødskiven og all slags matlaging.

Olje, margarin og meierismør



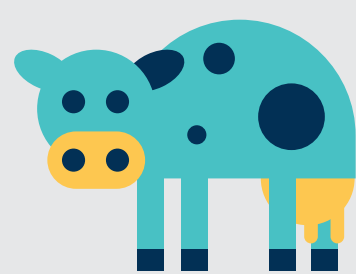
Olje:

- Olje til mat og matlaging presses ut av plantematerialer som frø, kjerner, nøtter og frukt.
- Mest brukt er oljer fra raps, soya, solsikke, oliven og kokos.
- Planteoljer har mye sunt, umettet fett.



Margarin:

- Margarin er laget av planteoljer og plantefett, vann og melk. Det tilsettes også salt, aroma og vitaminer.
- Noen margariner passer best til brødskiven mens andre passer best til steking og baking.
- Myke margariner og flytende margariner har mye sunt, umettet fett.



Meierismør:

- Meierismør blir kjernet av fløte fra kua
- Meierismør kan brukes til steking, baking og på brødskiva.
- Meierismør har mye mettet fett i seg.
- For mye mettet fett i maten kan hope seg opp i blodårene og gi hjerte- og karsykdommer.

Helsedirektoratets kostråd sier at det er best for kroppen å velge myke plantemargariner, flytende margarin og matoljer fremfor tilsvarende produkter med mer mettet fett.

Les mer på www.helsedirektoratet.no

Stek riktig med margarin

190°



>180 °C: Over denne temperaturen er det lett å svi maten. Vask stekepannen og start på nytt.

180°



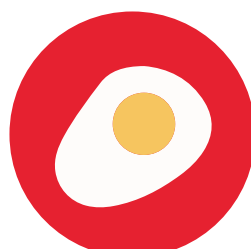
180 °C: Margارين er mørkebrun i stekepannen. Så varmt skal det være for å få skikkelig stekeskorpe på biffen.

160°



160–170 °C: Margارين begynner å bli lysebrun i stekepannen. Nå kan du steke det meste: Fisk, kylling, pølser, koteletter, pannekaker eller grønnsaker

140°



140 °C: Vannet er kokt bort og margارين er rolig og lysegul i stekepannen. Nå kan du steke speilegg og omelett

100°



100 °C: Margارين skummer – det er vannet som koker og fordamper

Ca. 30 °C: Margارين begynner å smelte i stekepannen

Gode råd når du skal steke

- Skal du steke kjøtt kan du la det ligge på benken i en halvtime før du begynner å steke.
- Ikke skylt mat som skal stekes - tørk heller av med et tørkepapir.
- Ha margارين i stekepannen før du skrur på varmen. Når margارين har sluttet å skumme og har fått farge, kan du begynne å steke.
- Stek litt og litt av gangen - en stekepanne som er for full gir kokt istedenfor stekt mat.
- Om du mister kontrollen over steking trekker du stekepannen eller gryten av platen og venter litt før du fortsetter.
- Vask alltid stekepannen i tråd med bruksanvisningen for den type stekepanne du bruker.

Hva steker du med?



Margarin:

Det beste valget til steking. Spruter lite, viser hvor varmt det er i stekepannen og gir en sprø og god stekeskorpe.



Meierismør:

Gir smørsmak på maten. Lettere for å svi seg i stekepannen.



Olje:

Lett for å sprute når du steker og viser ikke hvor varmt det er i stekepannen