

Koolzaadolie

1. Koolzaad (bron: Wikipedia)

Koolzaad (*Brassica napus*) is een een- of tweejarige plant uit de kruisbloemenfamilie (*Brassicaceae*). Het is een allopoloïde plant, die ontstaan is uit een kruising van *Brassica rapa* en *Brassica oleracea*.



2. Wat is koolzaadolie en wat kun je ermee?¹

Koolzaadolie is voor keukengebruik nog relatief nieuw. Maar wat is koolzaadolie eigenlijk? De raapzaadplant (die erg op koolzaad lijkt) kom je in de lente bovendien heel vaak in het wild, langs de snelweg tegen (lees ook het verschil tussen koolzaad en raapzaad: <https://www.ivn.nl/afdeling/leeuwarden-eo/leren-over-de-natuur/koolzaad-of-raapzaad/>). Vroeger werden koolzaadolie en raapzaadolie vooral als lampolie gebruikt, maar nieuwe – en speciaal ontwikkelde – rassen zijn ook geschikt voor gebruik bij het koken. Raapzaad groeit met name in het wild groeit. Koolzaadolie heeft van alle plantaardige oliën de laagste hoeveelheid verzadigde vetzuren, een hoog gehalte aan Omega 3 en 6 en vitamine K en E.

3. Kleur, smaak en gebruik²

Koolzaadolie is over het algemeen gelig van kleur met een neutrale smaak. Koudgeperste koolzaadolie heeft meer kleur en een meer uitgesproken enigszins nootachtige smaak. Vooral in Duitsland wordt koolzaadolie veel in de keuken gebruikt. In de voedingsmiddelen industrie wordt de olie als ingrediënt gebruikt in bijvoorbeeld margarines en koekjes. De olie wordt vaak met andere plantaardige oliën, zoals sojaolie, vermengd tot slaolie.



Afb. 1: Roomboter met 26% koolzaadolie

4. Gezondheid

Koolzaadolie heeft een hoog gehalte aan enkelvoudig onverzadigde vetten en bevat relatief veel omega-3 alfa-linoleenzuur. Daarnaast bevat het minder verzadigd vet dan andere veel gebruikte oliën, en bevat het ongeveer een kwart van de aanbevolen hoeveelheid vitamine E per eetlepel olie.

De vetzuursamenstelling* van diverse oliesoorten is als volgt:

Omschrijving	Zonnebloemolie	Olijfolie	Koolzaadolie
Totaal vet	100	100	100
Verzadigde vetten	11,2	15,5	7,2
Enkelvoudig onverzadigde vetten	29,4	75,2	63,1
Meervoudig onverzadigde vetten, waarvan	59,4	9,1	29,5
Waarvan omega 6-vetten	59,2	8,2	20,5
Waarvan omega 3-vetten	0,2	0,9	8,9
Vitamine E			17,5 mg

5. Olijfolie versus koolzaadolie (bron³ gesponsorde site van Griekse olijfolie)

Koolzaadolie bevat veel vitamines E en K26 en antioxidanten.²⁷ Het meest opvallende is het hoge rookpunt van de olie: je kunt koolzaadolie verhitten tot 240 graden Celsius. Bakken in koolzaadolie is dus geen probleem.

¹ <https://www.foodiesmagazine.nl/inspiratie/keukenhacks/wat-is-koolzaadolie/>

² <https://mvo.nl/kenniscentrum/natuurlijk/raapzaad-koolzaad#:~:text=De%20verschillen%20tussen%20de%20koolzaadplanten,een%20inheemse%20wilde%20plant%20is.>

³ <https://gkzas.com/nl/olijfolie-vs-zonnebloemolie-kokosolie-koolzaadolie/#:~:text=Aan%20de%20hand%20van%20de,hoger%20aantal%20gezonde%2C%20antioxidanten%20kent.>

6. Van de fabrikant: UIT DE REGIO, DUS DUURZAAM⁴

Brassica koolzaadolie is de enige keukenolie uit de regio en wordt wel eens de olijfolie van het noorden genoemd. De olie legt, in tegenstelling tot bijv. kokospalmolie of olijfolie, minder kilometers, foodmiles, af voordat het in de winkel staat. Brassica is daarmee beter voor het milieu en een duurzame keuze voor uw bewuste leefstijl. U steunt hiermee ook de 120 trotse Nederlandse koolzaadtelers van de coöperatie Colzaco, die bewust voor dit gewas hebben gekozen.

7. In de winkels (onderzoek Annelies) 5-9-2023

AH

Vega 5 Vegan 2

Brassica Koolzaadolie bak & braad 3.99 500 ml

Brassica Koolzaadolie koud & warm 3.89 500 ml

Koolzaadolie 1 l Prijs per Lt € 2,75

Alleen in de winkel Kies alternatief >

2.75 Voeg toe +

Jumbo

Verkoop

-Brassica - € 0,04 ten opzicht van AH

-Fusion 100% Pure Raapolie 1L : € 1,67

Sligro

-Brassica Culinaire € 5,99 (ex BTW)

8. Recensie:

Janneke Vreugdenhil⁵ (in: *De bijbel van de Nederlandse keuken*)

Persoonlijk heb ik een voorkeur voor olijf- en arachideolie, maar er is ook niks op tegen om bijvoorbeeld zonnebloem- of druivenpitolie te gebruiken. Uit culinair oogpunt dan hè; ik ben geen arts en waag me dan ook niet aan uitspraken over gezondheid. Ook gebruik ik graag de ongeraffineerde Nederlandse koolzaadolie van het merk Brassica. Vooral hun Brassica Culinaire is geweldig. Hij smaakt naar vloeibare roomboter. Een perfect alternatief voor wie niet álles in boter wil bakken.

⁴ <https://www.brassicaolie.nl/3-goede-redenen-om-voor-brassica-te-kiezen/>

⁵ Culinaire journaliste NRC