nieuws

Wordt ghee standaard bakvet in Vlaamse huishoudens?

nieuws

Boter kan weer in Vlaamse huishoudens. Na de jarenlange ban op verzadigd vet als dé oorzaak van al wat lelijk en slecht is in de wereld, klimt koning boter weer op zijn troon. Dat beweert De Standaard. Die opmars van boter is niet alleen te danken aan een meer genuanceerde kijk op cholesterol, maar ook aan de introductie van ghee, geklaarde boter. Dit vet heeft als grote voordeel dat het de rijke smaak van roomboter heeft, maar dat het niet kan aanbranden omdat de boter geklaard is waardoor geen ongezonde verkoolde eiwitdeeltjes vrijkomen.

14 MAART 2016 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:34

Lees meer over:
gezondheid



Boter kan weer in Vlaamse huishoudens. Na de jarenlange ban op verzadigd vet als dé oorzaak van al wat lelijk en slecht is in de wereld, klimt koning boter weer op zijn troon. Dat beweert De Standaard. Die opmars van boter is niet alleen te danken aan een meer genuanceerde kijk op cholesterol, maar ook aan de introductie van ghee, geklaarde boter. Dit vet heeft als grote voordeel dat het de rijke smaak van roomboter heeft, maar dat het niet kan aanbranden omdat de boter geklaard is waardoor geen ongezonde verkoolde eiwitdeeltjes vrijkomen.

Wie vetten wil vermijden in zijn voeding, wordt al snel in de richting van 'light' voedingsproducten geduwd. In de praktijk zijn die inderdaad vetarm, maar vaak ook suikerrijk. "Vet staat gelijk aan smaak en wanneer het uit de ingrediëntenlijst wordt gekeild, komt er vaak suiker of zout voor in de plaats. Zo droegen de gezondheidsadviezen onbedoeld bij tot uit de pan rijzende BMI-waarden", staat te lezen in De Standaard. "Wie jarenlang magere yoghurt heeft gegeten en margarine op zijn boterham heeft gesmeerd, mag zichzelf voor het hoofd slaan. Het was allemaal een spijtige vergissing", zegt ook de Amerikaanse onderzoeksjournaliste Nina Teicholz in haar boek 'The big fat surprise'.

Sinds de genuanceerde kijk op cholesterol en de ontdekking van de nefaste gevolgen van de artificieel geharde plantaardige vetten, ook wel transvetten genoemd, blijken goede boter, volle melk en een dooraderd stuk rood vlees niet langer vijand nummer één. Een product dat zijn opmars voor een deel te danken heeft aan deze nieuwe inzichten, is geklaarde boter, beter gekend als ghee. In vergelijking met gewone boter heeft ghee als voordeel dat het niet kan aanbranden als je het gebruikt als bakvet, terwijl het wel de rijke smaak van roomboter heeft.

Om ghee te krijgen, wordt boter opgewarmd tot een temperatuur van 87°C. Dan scheiden het vocht, het vet en het eiwit zich van elkaar. Wanneer de boter smelt, zinkt het vocht naar onderen: zo kan het gemakkelijk afgetapt worden. De eiwitten vormen een schuimlaag die kan afgeschept worden. Wat overblijft, is bijna puur vet. Dat wordt vervolgens verhit tot 100°C, zodat de eiwitresten

karamelliseren. Dat geeft de nootachtige, diepe smaak aan ghee. Een beetje zoals ‘beurre noisette’. Daarna wordt de ghee een laatste keer gefilterd.
Sterrenchef Peter Goossens outte zich eerder al als fervent gebruiker en de hoop is groot dat ghee doordringt tot in de Belgische keukenkasten. Dat idee leeft ook bij de makers van Ghee Easy, drie Nederlandse jongens die fris ogende potjes geklaarde boter produceren. “Ik denk dat we met onze ghee ook het zuiden kunnen veroveren. Jullie zijn sowieso minder bang van roomboter”, zegt initiatiefnemer David Klingen. “Het voordeel is dat ghee zowel wordt opgepikt door de gezondheidsfreaks die het door de bruine rijst roeren of er hun glutenvrije kikkererwtenpannenkoeken in bakken als door traditionele koks die hun biefstuk zonder zorgen in een hete pan kunnen bakken. Het is gewoon goed vet.”

Bron: De Standaard

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • info@vilt.be

Volg ons op:
screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada