



MICHAEL RENÉ JENSEN

Underviser som lektor i fødevidenskab ved professionshøjskolen Metropol (tidligere kaldet Suhrs) og arbejder også som sensoriker, hvilket betyder, at han laver professionel smagsevaluering af produkter for firmaer.

SACHIKO KURAMOTO

Uddannet i gastronomi og ernæring i Japan og uddannet professionsbachelor i ernæring i Danmark. Underviser i japansk madlavning i kombination med danske sæsonråvarer hos Suhrs Madakademiet, Meyers Madhus og på Skærtøft Mølle.

SOM SMURT I OLIE



I disse tider, hvor de nordiske madtraditioner er blevet “talk of the town”, har rapsolien fået et opsving uden sidestykke. “Nordens olivenolie” bliver den kaldt, og den udmærker sig ved at have en kort vej fra jord til bord, den er overkommelig i pris og rig på flerumættede fedtsyrer. Den er så sund, at også Hjerteforeningen bakker op om den. Koldpresset rapsolie har sin helt egen aroma. Nogle elsker den, andre hader den, men hvordan smager den egentlig? Og hvad er den bedst til? MAD&venner har testet seks danske og en enkelt fransk rapsolie for at se, hvad der glider bedst ned.

AF Katrine Lind FOTO Kam & Co. og Katrine Lind



Naturens Spisekammer

Koldpresset økologisk rapsolie. Læsø. Pris: 49,95 kr. Se nærmeste forhandler på www.tespecialisten.dk.

MICHAEL RENÉ: En anelse lysere gul end de andre olier. Svag smøragtig duft. Virker tyndere i smagen. Den har lidt margarine og svag mandelflavour. En lidt tynd rapsolie med færre nøddenuancer end den første olie.

POINT: 3

SACHIKO: En smule lysere end den første olie. Duften er ikke kraftig, og den har en neutral smag. Den virker lidt grøn og har ikke meget personlighed.

POINT: 3 ½

De 5 Gaarde

Koldpresset rapsolie. Pris: 37 kr. Forhandles i Irma, Kvickly og udvalgte Superbrugsen butikker.

MICHAEL RENÉ: Æggeblommegul i farven. Dufter også af æggeblommer og lidt af smør. Smager lidt vandet og har en svag mandel-smag.

POINT: 2

SACHIKO: Har en svagt grøn nuance i farven. Meget svag duft og med en lille smule bitter eftersmag som ved chokolade. Først forsvinder eftersmagen, og så kommer den tilbage og hænger ved længe.

POINT: 2

Lehnsgaard

Koldpresset rapskimolie. Pris: 35 kr. Forhandles i Irma, Kvickly, Superbrugsen, Dagli' Brugsen og Superbest.

MICHAEL RENÉ: Mørk æggeblommefarve og tyk konsistens. Meget svag mandelsmag og ret neutral i flavour og eftersmag, men alt i alt en o.k. balanceret smag.

POINT: 2

SACHIKO: En smule lysere i farven end olie nr. to med en svag duft og smag. Eftersmagen bliver ret bitter og stikker lidt på tungen.

POINT: 2

FREMGANGSMÅDE

Vi har testet seks danske koldpressede olier, hvoraf de fire er økologiske, og en fransk koldpresset og økologisk. Den franske olie er med for at undersøge, om den er forskellig fra de danske. Vores to testdommere har blindsmagt olierne og bedømt dem ud fra tre kriterier: duft, farve og smag. Olierne er bedømt ud fra, om de smager godt i sig selv, dufter friskt og har en behagelig eftersmag. De har fået point fra 1-6, hvor 1 er dårligst, og 6 er bedst.

SACHIKO OM BRUGEN AF RAPSOLIE I JAPAN

Rapsolie er meget brugt til madlavning i Japan. Man begyndte her at bruge koldpresset rapsolie allerede i 1700-tallet. I Japan findes koldpresset rapsolie også i en 'dampet' version. Når den behandles med damp, reduceres duft og smag i høj grad, og det giver en meget neutral olie, som japanerne er glade for at bruge til friture, stegning og dressinger til salat og grøntsager, da olien ikke skal bidrage med smag, men kun skal være med til at fremhæve og understrege grøntsagssmagen.

KOLDPRESSET RAPSOLIE VS. VARMPRESSET

I mange år har den mest almindelige måde at udvinde rapsolie på været at varmepresse den. Ved varmepresning bliver rapsfrøene først varmet op til 100 grader for at få mest muligt olie ud af de små frø. Derefter raffineres olien ved at varme den op til 230 grader i 20 minutter, og derved forsvinder stort set al smagen, en del af vitaminindholdet, og der dannes en ganske lille smule transfedtsyrer, som er dem, man helst skal undgå.

Ved koldpresningen bliver olien ikke varmere end 50 grader, som er den naturlige temperatur, der opstår under den mekaniske presning. Derved beholder den mere smag, flere vitaminer og flest umættede, sunde fedtsyrer.

HVAD ER RAPSOLIEN BEDST TIL?

Rent sundhedsmæssigt er rapsolien bedst til at stege i, fordi den bedst kan tåle høje temperaturer uden at udvikle transfedtsyrer og formår at bibeholde de sunde flerumættede fedtsyrer. Den kan også sagtens bruges til bagning, saucer og marinader.



Økoriget

Koldpresset økologisk rapsolie. Pris: 29,95 kr.
Forhandles i Netto.

MICHAEL RENÉ: Æggeblommegul i farven. Tykkere konsistens og fyldte end de tidligere olier. En lidt syrlig peberfrugtagtig flavour. En "fed" smag med lidt hasselnød.

POINT: 4

SACHIKO: Gul farve med færre grønne toner i smagen end den foregående. Har en svag duft af ristede hasselnødder, men ret neutral smag uden eftersmag.

POINT: 4

Irma

Koldpresset økologisk rapsolie. Pris: 39 kr.
Forhandles i Irma.

MICHAEL RENÉ: En anelse mørkere æggeblommegul i farven end de tidligere olier og mere spids i duften. Oliens har en fyldig konsistens og er mindre nøddeagtig, men med en anelse kokos.

POINT: 3

SACHIKO: En lidt ubestemmelig duft, måske endda lidt sur til den grønne side. Føles tyk på tungen og har en svag eftersmag.

POINT: 1

Bioplanète

Koldpresset økologisk rapsolie. Pris: 33 kr.
Forhandles i Urtehuset, ring tlf. 7070 1153 og spørg efter nærmeste forhandler.

MICHAEL RENÉ: Æggeblommegul farve. Balanceret fed flavour. Meget svag nøddesmag. En utrolig neutral olie uden den store duft eller smag. Derfor er den svær at bedømme og får lav karakter.

POINT: 1

SACHIKO: Gylden farve med en svag og meget neutral duft. En anelse svagt ristet smag, men uden personlighed. Faktisk imponerende neutral på alle parametre.

POINT: 4



GODE OG DÅRLIGE FEDTSYRER

Fedt er et produkt, som både er udkældt og livsnødvendigt. Vi har brug for fedt, men helst ikke for meget, og så skal det være det 'gode' fedt. Men hvad er godt og dårligt fedt? Fedt indeholder forskellige slags fedtsyrer, og overordnet kan man inddele dem i mættede og umættede.

FLERUMÆTTEDE: De flerumættede fedtsyrer er dem, vi helst skal have mest af, da forskning har vist, at de har en gavnlig virkning på helbredet. De kan sænke kolesterolindholdet i blodet og være med til at hindre hjerte-kar-sygdomme. De smelter ved lave temperaturer og findes derfor i flydende form ved stuetemperatur. Planteolier som fx rapsolie, olivenolie og fiskeolie indeholder mange flerumættede fedtsyrer.

TRANSFEDT: Flerumættede fedtsyrer danner biproduktet transfedtsyrer, når de opvarmes til høje temperaturer som ved stegning eller kogning (friture), eller når de hydrogeneres som ved fremstillingen af margarine. De menes at være med til at øge kolesterolindholdet i blodet, og det kan føre til hjerte-kar-sygdomme.

MÆTTEDE: Mættede fedtsyrer findes i fedt, som er i fast form ved stuetemperatur. Det er eksempelvis smør, kokosolie og dyrefedt. Når man spiser mange mættede fedtsyrer, kan det medføre åreforkalkning.



Urteteket

Koldpresset økologisk rapsolie. Pris: 29,95 kr. Forhandles i Fakta og enkelte Superbest-butikker.

MICHAEL RENÉ: Æggeblommegul i farven. Smøragtig duft. Kraftig hasselnøddesmag, og eftersmagen er en anelse syrlig. Rent, enkelt produkt, der har en god, markant hasselnødde-flavour. Smagen skiller sig ud som den bedste.

POINT: 5

SACHIKO: Gylden olie og tyk i konsistensen. Markant duft af ristede hasselnødder. Fin personlighed med en smule eftersmag. Jeg synes også klart, det er den bedste olie i testen.

POINT: 5