

Avocado's hebben een welverdiende reputatie als superfood, omdat ze antioxidanten, omega 3-vetzuren, magnesium, kalium, vezels en vitamines A, B, C, D, E en K bevatten. Deze fantastische vrucht (ja, echt!) heeft talloze voordelen, en de olie die eruit wordt gewonnen is ook behoorlijk indrukwekkend. Lees verder om te ontdekken waarom we avocado-olie gebruiken, zowel in onze nieuwste producten als in onze keukens thuis.

1. Het smaakt heerlijk

De lichte, frisse smaak van avocado-olie leent zich voor veel gerechten en is compatibel met bijna alle andere smaken. Met een neutralere smaak dan vergelijkbare, voedzame oliën (denk aan olijfolie, kokosolie en lijnzaadolie), is avocado-olie net zo geschikt voor gebakken producten als voor roerbak gerechten.

2. Het heeft een hoog rookpunt

Bij het kiezen van bakolie is het belangrijk om rekening te houden met het rookpunt. Elke olie heeft een specifieke temperatuur waarbij deze begint te roken, waardoor de olie (en je maaltijd) verbrandt. Dit heeft niet alleen een negatieve invloed op de smaak; te lang koken heeft ook invloed op de voedingswaarde en kan vrije radicalen en mogelijk kankerverwekkende stoffen creëren. Daarom is het het beste om een olie met een hoog rookpunt te kiezen, zoals avocado-olie, bij het koken op hoge temperaturen. Avocado-olie heeft een van de hoogste rookpunten van alle kookoliën: 290 graden. Als je het eenmaal hebt geprobeerd, zul je versteld staan van de perfecte schroeïng van je biefstuk, en roerbak je groenten met precies de juiste hoeveelheid knapperigheid. Oliën met een lager rookpunt zijn het beste om gerechten af te maken in plaats van ze te koken. Denk aan een scheutje walnootolie over je zomerse spinaziesalade, of extra vierge olijfolie met balsamicoazijn om vers zuurdesembrood in te dippen.

Wist je dat?

Avocado-olie is een van de weinige eetbare oliën die niet van een pit wordt gemaakt. Avocado-olie wordt gemaakt van het vruchtvlees rond de pit.

3. Het is zo veelzijdig

Dankzij de lichte smaak en het hoge rookpunt kan avocado-olie in een breed scala aan recepten en kookstijlen worden gebruikt. Het is bijvoorbeeld even heerlijk om te koken, barbecueën, bakken en in dressings en marinades. De mogelijkheden zijn bijna eindeloos.

4. Het is rijk aan voedingsstoffen

Avocado-olie bevat veel van dezelfde voedingsstoffen als avocado's. Het is rijk aan oliezuur, luteïne, enkelvoudig onverzadigde vetten en vitamines A, E en D. Wat is de invloed hiervan op je lichaam? Oliezuur, ook wel omegavetzuren genoemd, zou gunstige eigenschappen hebben die bepaalde ziekten helpen voorkomen en de bloeddruk verlagen. Luteïne is een natuurlijke carotenoïde (ook wel plantaardige vitamine

genoemd) die voorkomt in diverse plantaardige voedingsmiddelen en waarvan men denkt dat het de gezondheid van de ogen verbetert. Bovendien helpen enkelvoudig onverzadigde vetzuren, beter bekend als "gezonde vetten", beschermen tegen hart- en vaatziekten. Vitamine E, een krachtige antioxidant, kan je lichaam helpen bij de strijd tegen schade door vrije radicalen in cellen.

Wist je dat?

Avocado-olie is een uitstekende aanvulling op je huid- en haar verzorging routine. Dankzij de antioxidanten en ontstekingsremmende eigenschappen is avocado-olie een geweldige lotion voor het verzachten van een gevoelige, jeukende huid, of als haarmasker onder de douche om droog haar te voeden.

5. Het helpt bij de opname van antioxidanten

Sommige voedingsstoffen zijn vet oplosbaar, wat betekent dat ze vetten nodig hebben om door je lichaam te worden opgenomen. Veel antioxidanten die in fruit en groenten voorkomen, worden het best opgenomen wanneer ze worden geconsumeerd in combinatie met gezonde vetten, zoals avocado-olie.

6. Het is aanpasbaar aan jouw specifieke dieet

Dankzij de gezondheidsvoordelen en het lage gehalte aan verzadigde vetten past avocado-olie zich gemakkelijk aan veel verschillende diëten aan. Het is bijvoorbeeld veganistisch, keto-vriendelijk en past binnen de richtlijnen van een mediterraan dieet. Het beste van alles is dat het toevoegen van avocado-olie aan je maaltijdplan eenvoudig is:

Heb je al eens geprobeerd te koken met avocado-olie?

- Wat is jouw favoriete recept met avocado-olie? Laat het mij/ons weten in de reacties!
- Vervang je kook- of bakolie door avocado-olie.
- Maak een simpele saladedressing met avocado-olie, balsamicoazijn en een snufje bruine suiker.
- Voeg een eetlepel avocado-olie toe aan je favoriete smoothierecept.