

WAT JE  
NOG  
NIET WIST  
OVER

# olijfolie



OLIJFOLIE  
WERKT NET ZO  
ONTSTEKINGS-  
REMMEND ALS  
IBUPROFEN

Hoe beter de olijfolie, hoe gezonder hij is. En goede kwaliteit kun je echt proeven, zegt olijfoliesommelier Wilma van Grinsven-Padberg.

TEKST ESMIR VAN WERING

BEELD BEELDIGBEELD/STOCKFOOD, SHUTTERSTOCK

## DAAROM IS OLIJFOLIE ZO GOED VOOR JE

- Olijfolie zit vol goede vetten en stimuleert de goede cholesterolsoort (HDL), die je hart en bloedvaten schoon houdt en de kans op hart- en vaatproblemen vermindert.
- Olijfolie reguleert je stofwisseling en zuivert je bloed.
- Door het antioxidant oleocanthal werkt olijfolie net zo ontstekingsremmend als ibuprofen. Van Grinsven-Padberg: "Niet meteen, zoals bij een pil. Maar als je twee eetlepels olijfolie per dag neemt, bouw je een spiegel op in je bloed."
- Het antioxidant polyfenol activeert het enzym AMPK in de lichaamscellen die spontaan aan een reparatie- en vernieuwingsproces beginnen. Zo wordt het verouderingsproces vertraagd.
- In Italië kun je bij apotheken olijfolie kopen met een extreem hoge waarde, bedoeld als medicijn voor de algehele gezondheid. Deze olie is erg bitter en niet geschikt om je pasta mee te pimpen.

**BAKKEN EN  
BRADEN IN  
EXTRA VIERGE  
OLIJFOLIE? KAN  
GEWOON**

**ALS JE TIJDENS  
HET PROEVEN GAAT  
KUCHEN, HEB JE EEN  
GOEDE OLIJFOLIE  
TE PAKKEN**



## KWALITEIT KUN JE PROEVEN

Hoe bitterder of robuuster olijfolie smaakt, hoe hoger de polyfenolwaarde en hoe groter de gezondheidseffecten. Deze bittere variant wordt gemaakt van jonge (groene) olijven. Van Grinsven-Padberg: "Om 'm te herkennen, moet je vooral goed proeven. Bittere olijfolie smaakt achter in de keel peperachtig. Als je spontaan gaat kuchen, weet je dat je een goede te pakken hebt."

## HOUDBAARHEID

Olijfolie is vanaf de oogst 18 tot 24 maanden houdbaar en komt na een jaar in de fles. Een goede olijfolie is dan nog een jaar houdbaar. "Koop dus liever wat vaker een klein flesje dan één keer in het halfjaar een grote", adviseert Van Grinsven-Padberg. Behalve tijd zijn ook licht en lucht vijanden van olijfolie. "Bewaar hem daarom op een donkere, koele plek en houd het flesje dicht. In restaurants staat het vaak zonder dop op tafel: leuk om te zien, maar slecht voor de kwaliteit van de olie."

## DE KENNER

*Wilma van Grinsven-Padberg is Nederlands enige olijfoliesommelier en -proever. Ze reist de hele wereld over om olie te proeven en geeft masterclasses aan topchefs. Ook schreef ze het boek Olijfolie – Het naslagwerk (uitgeverij Lannoo) en is ze buying director bij Oil & Vinegar.*

## BAKKEN IN EXTRA VIERGE?

Veel mensen denken dat je met extra vierge (ook wel extra vergine) olijfolie niet mag bakken en braden, omdat er door de snelle verbranding giftige stoffen zouden vrijkomen. Maar volgens Van Grinsven-Padberg kun je er prima mee bakken: "Of je extra vierge olijfolie verhit of niet, maakt geen verschil voor je gezondheid. Het is beide even goed. Elke olijfolie kun je gewoon verhitten tot 180 graden." De extra-viergevariant is sowieso een goede keuze: het bevat van alle oliën de meeste plantaardige antioxidanten.

## BEAUTYOLIE

Olijfolie is niet alleen goed voor je gezondheid: je krijgt er ook glanzende haarpunten (dertig minuten laten intrekken met een handdoek om je hoofd en goed uitspoelen) en zachte nagelriemen van. En het fungeert prima als scheerolie en make-upremover voor de gevoelige huid.

## HERKEN EEN GOEDE FLES

Laat je niet misleiden door termen op het etiket als '100 procent natuurlijk', 'quality' en 'puur'. Die hoeven niets te betekenen. Wat wél iets zegt over de kwaliteit, is het woordje 'extra' (vierge), de prijs van de olie en de houdbaarheidsdatum. Van Grinsven-Padberg: "Als er geen vierge of extra vierge op de fles staat, is het geraffineerde olie met een geneutraliseerde smaak. Dat betekent dat er andere, gewone oliën doorheen zitten. Die doen niets voor je gezondheid, maar je kunt er wel prima mee bakken en frituren." Zit er prut onder in de fles? Dan is de olie ongefilterd en dus meteen na het persen de fles ingegaan. De echte liefhebbers willen niets anders.

## PROEFTIPS van de olijfolie- sommelier

- 1. Giet de olijfolie in een kleine, afgesloten beker die je eerst tussen je handen verwarmt.**
- 2. Haal het deksel of je hand van de bovenkant van de beker en ruik aan de olie, net zoals je bij wijn doet. Je merkt dan meteen of het een krachtige of mildere olie is. Misschien herken je een peperachtige of nootachtige geur, of is de ondertoon eerder grassig.**
- 3. Nip een beetje: slurp de olijfolie naar binnen door er wat lucht bij te laten komen. Zo proef je het extra goed.**
- 4. Ga je nog een andere olijfolie proeven, neutraliseer dan je smaak, bijvoorbeeld door een appel of stuk brood te eten.**