

'Er zijn 2600 verschillende olijfrassen. Net zoals er wijn- en tafeldruiven zijn, bestaan er ook olie- en tafelijven'

Het land moet een geschikt mediterraan klimaat hebben, maar de uiteindelijke kwaliteit hangt van de producent af: ook daarin is olijfolie zoals wijn. Nog een gelijkenis: olijfolie kreeg, net als wijn, een belangrijke plaats in religieuze rituelen. Een beide producten werden graag en lovend bezongen door dichters: Homeros omschreef olijfolie als 'vloeibaar goud'. In die tijd was olijfolie overigens geen basisproduct zoals nu, maar een product voor de elite, net zoals wijn. Olijfolie werd toen al beschouwd als heilzaam voor de gezondheid en dat is zo gebleven. Dat verliep anders met wijn: bij de oude Grieken en Romeinen werd het als een gezonde drank beschouwd, maar in onze recente geschiedenis werd steeds meer gewaarschuwd voor de gezondheidsrisico's ervan, door de alcohol. In de koloniale periode van onze geschiedenis trokken veel Europeanen naar Amerika, Australië en Nieuw-Zeeland en introduceerden de olijboom in hun nieuwe thuisland. Zo is het ook met de wijnstok gegaan, zodat olijfolie en wijn vandaag zowel in Europa als in de zogenaamde Nieuwe Wereld geproduceerd worden.

GOEDKOOP IS VERDACHT

Van wijndruiven bestaan verschillende rassen, van olijven ook: arbequina, cornicabra, hojiblanca, manzanilla en picual uit Spanje; frantoio, leccino, coratina, nocellara en taggiasca uit Italië; koonenki, kolovri, athinala en manaki uit Griekenland... "Er zijn 2600 verschillende olijfrassen," zegt Wilma, "maar net zoals er wijn- en tafeldruiven zijn, bestaan er ook olie- en tafelijven. Van beide zou je olie kunnen maken, maar voor sommige rassen is dat door hun smaak en lage opbrengst niet aangewezen." Olijven bestaan maar voor 20 à 25% uit olie, de rest bestaat uit water en vaste bestanddelen. Net als wijndruiven moeten olijven snel verwerkt worden, anders oxideren ze. Eerst worden ze geperst en gemixt, dan wordt de olie gescheiden van de andere elementen in een centrifuge. Olie van de eerste persing en van koude persing is zuiverder en evenwichtiger van smaak, en wordt in de handel verkocht als 'extra vierge'. De daaropvolgende kwaliteitscategorie is 'vierge'. "Helaas bestaat er ook fraude met olijfolie", waarschuwt Wilma. "Let vooral op als je verdacht lage prijzen ziet voor zogenaamde extra vierge olijfolie. Het hele proces van olij tot olijfolie duurt lang en is complex, vandaar dat goede olijfolie nooit echt goedkoop kan zijn. Dat geldt ook voor wijn, niet?" Interes-

sant om te weten is dat bijna alle olijfolie biologisch is: "Olijfbomen zijn sterk en worden weinig bedreigd door plagen, het grootste gevaar is de olijvlug. Vandaar dat er in olijboomgaarden weinig bestrijdingsmiddelen nodig zijn." Dat is een groot verschil met wijngaarden, die door allerlei insecten, ziektes en schimmels bedreigd worden.

Wilma wijst erop dat ook voor olijven de voor wijn bekende herkomstbenaming AOP bestaat: Appellation d'Origine Protégée, een term die in andere talen vertaald wordt naargelang het land: "Zo'n oorsprongs aanduiding is ook voor olijfolie verplicht: als de olie uit één land komt, moet dat land vermeld worden. Is dat niet het geval, dan gaat het om een mengeling van oliën uit verschillende landen." Ook een schermend fles of blik is verplicht: "Olijfolie moet afgeschermd zijn van licht, anders gaat de kwaliteit snel achteruit." Ze zou nog graag meer wettelijke verplichtingen zien: "Een houdbaarheidsdatum is al verplicht. Maar ik zou ook de oogstdatum op de fles willen zien, zoals voor wijn. Dat zou de kans kleiner maken dat je olijfolie van slechte kwaliteit koopt."

Velen vinden Frankrijk het beste wijnland, maar volgens Wilma geldt dat niet voor olijfolie: "Frankrijk heeft niet voldoende olijven om de nodige investeringen te kunnen doen in de productie. Juist omdat Frankrijk wereldberoemd is om zijn wijnen, wordt veel geschikte grond gebruikt voor wijnstokken, zodat er geen plaats overschiet voor olijfbomen. Frankrijk blijft nog altijd vooral een boterland." Dat brengt ons bij het gezondheidsvoordeel van olijfolie ten opzichte van boter: "Olijfolie bestaat voor het grootste deel uit enkelvoudig onverzadigde vetzuren en antioxidanten, wat goed is voor hart en bloedvaten en preventief werkt tegen kanker."

Ik wil nog weten of het veilig is om olijfolie te gebruiken op hoge temperaturen: "Onderzoek heeft aangetoond dat extra vierge olijfolie de meest geschikte en veiligste olie is voor bakken en braden. Maar je blijft best onder de 180 graden, hoger is voor geen enkele olie goed. Wel vind ik het zonde om dure olijfolie voor warme bereidingen te gebruiken. Ik gebruik daar zelf een goedkopere vierge olie voor, en een betere extra vierge voor koude bereidingen."

"Dat is dan toch een verschil met wijn", zeg ik haar. "Ik drink namelijk even goede wijn bij warme en bij koude bereidingen."

● **Olijfolie, Wilma van Grinsven-Padberg, uitgeverij Lanoo. Online te koop bij een lokale boekhandelaar.**



JONGE ARTISJOKKEN MET RODEPEPEROLIE EN BOTTARGA

VOOR EEN BORDJE TAPAS

12 jonge artisjokken, 1 citroen
1 rode peper, 120 ml olijfolie
4 takjes petersele
1 bottarga (gedroogde viskuit)
Zeezout

Maak de artisjokken schoon en bewaar ze in koud water met citroensap tot gebruik. Snijd een rode peper fijn en meng die met de olijfolie, plaats op een lauwwarme plek zodat de smaak van de peper in de olie kan trekken. Hak de petersele zo fijn mogelijk. Breng een pan met water aan de kook met flink wat zeezout. Schaaf de artisjokken op een mandoline in plakken van 3-4 mm of

snijd ze dun met een mes. Kook de plakjes ongeveer 10-15 seconden. Plaats de nog warme artisjokkenplakjes op een bord en klop er wat van de olijfolie met rode peper overheen, rasp de bottarga over de artisjokken en bestrooi met de petersele. **Wijntip:** vol, fruitig, rond, bloemig, wit fruit, droeg (houtgerip). Maar kan divers worden ingezet. Blend van Rousanne en Marsanne (Rhôneveld wit), Palomino (sherry). **Olijfolie:** een blend uit de streek Alentejo in Portugal gemaakt van de calega, cobrançosa en de arbequinaolij maakt dit gerecht helemaal af.

HOE HERKEN JE EEN GOEDE OLIJFOLIE?

- Prijs is een eerste indicator: een goede olijfolie kan nooit echt goedkoop zijn.
- Extra vierge is een aanduiding van kwaliteit. 'Koudgeperst' en 'eerste persing' zijn dat niet, omdat extra vierge die kenmerken sowieso heeft.
- Let op de herkomst: olijfolie uit één enkel land is beter dan een mix uit meerdere landen.
- Kijk naar de houdbaarheidsdatum, want de smaak van olijfolie vervlakt snel.
- Kleur zegt niets, geur en smaak zijn het belangrijkste.
- Een goede olijfolie moet naar gras ruiken; als een olijfolie niet naar gras ruikt, kan het al geen goede zijn.
- Olijfolie moet zilver ruiken en smaken: aroma's van ranigheid, zweet, stat, schimmel, nagelak en metaal duiden op slechte kwaliteit.
- Fruitigheid, bitterheid en scherpte (peperigheid) zijn de drie componenten die met elkaar verweven moeten zijn, al mag een van de drie wel overwegen, wat het karakter van de olijfolie bepaalt.
- Een goede olijfolie laat altijd een wat pikante smaak achter in de keel; je moet er soms van kuchen, maar dat is een goed teken.
- Goede olijfolie laat geen vettig gevoel in de mond achter.

