



Waarom krijgen we geen genoeg van die heerlijke mediterrane keuken? En waarom is deze zelfs uitgeroepen tot immaterieel Unesco Erfgoed? **Wilma van Grinsven-Padberg** verdiept zich sinds 2007 in de wereld van olijfolie en bracht onlangs haar tweede boek 'Het mediterrane dieet' uit: „Gun jezelf rust en plezier in eten en met elkaar.”

Alles begint met olijfolie

Over olijfolie

„Uit de kleur kun je niets afleiden: je moet ruiken of proeven. Goede olijfolie ruikt fruitig en fris, naar groen gras en verse tomaten. Echt lekkere olijfolie koop je niet voor minder dan acht of tien euro voor 250 ml.”

Zo gebruik je olijfolie

„De basisregel volgens één van mijn professoren: neem twee eetlepels olijfolie per dag. Het liefst koud, dus een scheutje over de salade, de pasta en de pizza. Maar het doet het ook goed in plaats van een klontje roomboter over de aardappelpuree.”

Bewaren

„Olijfolie is beperkt houdbaar, dus maximaal twee jaar in een goede fles op een donkere plek. Je kunt het hierna zeker nog gebruiken om in te bakken of wokken. Het blijft gezond vet, alleen de smaak gaat door de verhitting verloren.”

Onthouden

„Licht, lucht en tijd zijn de grootste vijanden van olijfolie.”

Wilma's succesrecept

„Vanille-roomijs (gewoon uit de supermarkt), zwart Hawaïzout en een scheutje robuuste olijfolie. Hier ga je van lachen.”

Veel mensen vinden het een beetje eng om een fles olijfolie te kiezen. Niet alleen omdat we er over het algemeen weinig verstand van hebben, maar ook omdat we vaak bang zijn dat het in gerechten te overheersend is of te vet of we weten eigenlijk niet zo goed hoe we het kunnen gebruiken. Terwijl we dól zijn op de Italiaanse en Griekse keuken, waarbij er niet op een drupje olijfolie of meer in een gerecht wordt gekeken.

Een ander aspect: we vinden olijfolie duur. En dat terwijl inmiddels wetenschappelijk is aangetoond, dat juist olijfolie grote invloed heeft op hoe gezond we ouder worden. Olijfolie-sommelier Wilma is expert op het gebied van dit ambachtelijke product: „Als je weet hoe olijfolie gemaakt wordt, dan weet je dat het eigenlijk niet veel goedkoper kan. Olijven zijn warm als ze van de boom komen en oxideren zeer snel. Er mag dus maar 24 uur zitten tussen oogsten en persen. Twaalf uur is nog beter. Daarom moeten boeren ze snel transporteren en met kleine volumes werken.” In de supermarkten wordt veelal ingekocht op basis van prijs en niet van kwaliteit. En consumenten kiezen snel voor de combinatie fles, etiket en prijs: „Maar meestal koop je dan gewoon troep.”

In 2007 werd Wilma verantwoordelijk voor de range olijfolie van een internationale winkelketen: „Ik kwam tot de ontdekking dat ik vrijwel niets wist over olijfolie. Waarom vond ik de ene lekker en de andere vies? Hier wilde ik meer over weten. Binnen mijn baan had ik het geluk dat ik veel kon reizen en met de olijfboeren in gesprek kon gaan. Maar ik kwam er nog niet achter wat nu de smaak maakt. En waarom het lekker is of niet.”

Reukvermogen

Ze ontdekte in 2014, dat de oudste olijfolieschool in Italië - de O.N.-A.O.O. sinds 1983 - een cursus in het Engels had toegevoegd: „Dit leek mij dé kans om meer te weten te komen.” Ze slaagde voor de zevendaagse 'technical course', waarbij vooral de capaciteiten van haar reukvermogen werden getest: „Anders heeft het geen zin. Door aan het product te ruiken, herken je namelijk wat er in het proces fout is gegaan. Je hoeft hiervoor niet eens te proeven.”

Ze mocht door en startte met de driejarige opleiding, waarvoor ze in 2018 eindexamen deed. Ondertussen volgde ze in 2017 ook nog een olijfoliesommeliërcursus in New York: „Dit maakt mijn kennis over olijfolie mooi 'rond', zoals ik dat noem. In Italië heb ik geleerd hoe slecht een slechte olijfolie kan zijn en hoe dat komt. En in New York leerde ik hoe je een heel goede olijfolie kunt onderscheiden van de allerbeste.”

Bovendien was ze gevraagd om er een boek over te schrijven: „Ik was geen schrijver, maar ik heb simpelweg alle vragen die ik mezelf in die afgelopen jaren had gesteld over olijfolie opgeschreven en ze vervolgens beantwoord.” Het boek met de toepasselijke titel 'Olijfolie' verscheen begin 2019, is inmiddels in vier talen verkrijgbaar, in tweede druk én wordt gebruikt voor cursussen. „Hier ben ik best trots op!”

Olijfoliepanel

Inmiddels is ze door het ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit als expert gevraagd om een olijfoliepanel op te zetten voor Nederland. „In alle landen om ons heen bestaat dit al. Als panelleider train ik mensen om olijfolie te testen. Ook werken we in een laboratorium in Almere met een elektronische neus die olijfolie kan kwalificeren.” Het doel is om ook in Nederland maar ook België de 'troep in de schappen' te weren. „In gespecialiseerde winkels zijn er goede olijfolies verkrijgbaar. Laten we dit over de volle breedte

'Het is het duurste ingrediënt, maar er is meer kennis over wijn en water'

ambieën. We weten dat het goed voor ons is, maar te vaak is de supermarktolijfolie niet lekker. Een lekkere ronde smaak verkrijgt je door de juiste balans in fruitigheid, bitterheid en een pepertje. Proef je iets van die laatste twee smaakcomponenten, dan heb je een goede te pakken, boordevol antioxidanten.” Ja, de prijs zal hierdoor stijgen, maar: „Bedenk je eens waarom we die pasta, pizza en salade in Italië zo lekker vinden? Alles begint met een goede olijfolie, het voegt écht smaak toe aan het gerecht.” Wilma hoopt ook dat in restaurants meer aandacht besteed gaat worden aan de olijfolie die wordt gebruikt en geserveerd, dat het bijvoorbeeld op de kaart wordt vermeld en dat er suggesties worden gegeven: „Het is het duurste ingrediënt, maar er is meer kennis over wijn en water.” Ze is met prepensioen, maar heeft het drukker dan ooit, met al het bovenstaande en de workshops die ze geeft aan geïnteresseerden.

En nu is daar dan ook nog haar tweede boek: 'Het mediterrane dieet'. „Er zijn tal van professionele onderzoeken gedaan. De bekendste zijn de 7-landen studie van professor Ancel Keys (1904-

2004) en de zogenaamde Blue Zone-studie, waarin wordt aangetoond dat in deze gebieden de mensen aantoonbaar gezonder ouder worden. Hart- en vaatziekten en Alzheimer, dé ziekte waar we tegenwoordig bang voor zijn, komen hier gewoon bijna niet voor. Het blijkt dat de levensstijl - het is eigenlijk geen dieet - hier in grote mate verantwoordelijk voor is, met als rode draad het veelvuldige gebruik van olijfolie in de voeding.”

„Eenvoudig uitgelegd: eet met je gezond verstand. En gebruik gezonde ingrediënten, eet maximaal vier tot vijf keer per maand vlees, neem wel veel vis en peulvruchten en, niet onbelangrijk, neem de tijd voor eten.” Ja, dát zien we voor ons: die lange tafels in de boomgaard met familie en vrienden, mooi weer, schalen vol eten, glazen wijn en gezelligheid. „Heerlijk op vakantie, maar in het dagelijks bestaan lang niet altijd haalbaar”, lacht Wilma, „Toch at ik, toen ik nog op kantoor werkte, vaak mijn boterhammen op achter de computer. Ik ga hier tegenwoordig veel bewuster mee om, nu ik met olijfolie werk.” Haar favoriete ontbijt en eigenlijk ook lievelingslunch bestaat uit een geroosterde boterham, belegd met plakjes tomaat: „Scheutje olijfolie en een snufje zout erover, een smaakexplosie in je mond. Verrukkelijk!”

Een grote familie

Wilma neemt je in haar tweede pen-nenvrucht mee in de geheimen van de mediterrane levensstijl. Ze gaat hiervoor te rade bij verschillende experts: „Weer alle vragen die ik zelf had, zijn beantwoord. Gezond eten, bewegen en jezelf de rust en het plezier gunnen met elkaar. Het geheel is aangevuld met dertig recepten uit de mediterrane keuken. Ik ken veel mensen in die landen en heb de vrouwen gevraagd om overgedragen recepten, dus de gerechten voor ontbijt, lunch, borrel en diner, die zij hebben gekregen van hun moeders en oma's.” De recepten zijn oorspronkelijk, makkelijk te bereiden, gezond en vooral heel lekker. En er is uiteraard rijkelijk gebruik gemaakt van olijfolie. „Ik heb één uitstapje gemaakt naar het zuiden van Portugal, waar de Nederlandse Marije samen met haar Portugese man een restaurant runt. Zij werken alleen maar in combinatie met olijfolie en hebben een eigen boomgaard. Hun recepten mochten niet ontbreken! Ja, als je in het wereldje van de olijfolie zit, dan voelt het als één grote familie...” Aha, dus tóch!

'Het mediterrane dieet - Leven zoals onze Zuiderburen' is uitgegeven bij Uitgeverij Lannoo (24,99 euro). Voor meer informatie over Wilma, de workshops en haar werk, kijk oliveoilsommelier.nl.