

lekker

JA, IK BEN EEN OLIJFOLIE-SNOB

(EN U BINNENKORT
MISSCHIEN OOK WEL)

Goede olijfolie, Rick Pullens is er dol op. Geen goedkope liefhebberij, want voor de extra vierge van de groothandel betaalt hij fors meer dan in de supermarkt. Waarom zou je? Een poging ook u te overtuigen in vijf bedrijven.

tekst Rick Pullens





DE SCHAAMTE

Olijfoliesnob. Het zou zomaar eens mijn persoonlijke woord van het jaar kunnen zijn. Want zeker één keer per maand rijd ik vanuit Haarlem naar het Amsterdamse havengebied om bij een groothandel een nieuwe voorraad olijfolie te halen. Goede olijfolie. De supermarktvariant voldoet niet bepaald aan mijn eisen.

Het is mijn favoriete zaterdagochtend-uitje. Na een ritje van een half uur stap ik bij Meeuwig binnen, een groothandel die levert aan specialzaken en restaurants, van Amsterdam tot in Antwerpen. Particulieren kunnen er op zaterdag terecht in een winkeltje bij de entree.

Uit tien roestvrijstalen vaten wordt olie getapt van kleine boeren uit Spanje, Italië en Griekenland, de drie grootste producenten van olijfolie. Laatst ging ik weg met een halve liter 'Toscane' (intens, gegarandeerd een pepertje in de keel; 19 euro per halve liter), 'Sicilië' (grassig, heerlijk voor salades; 18 euro per halve liter) en 'Kreta' (fris, beetje romig; 14,50 euro per halve liter).

Elke olijfolie smaakt anders, dat fascineert me. Klimaat en bodem bepalen goeddeels de smaak van een olijf, en daarmee de olie. Die rijkdom en variatie wil ik van a tot z leren kennen. Ik verheug me nu al op de nieuwe 'Foggia' (krachtig groen, vleugje tomaat), de oogst van dit jaar is net binnen.

Heerlijk, maar snobistisch. Vanwege de prijs – olijfolie is in de supermarkt al duur genoeg door aanhoudend slechte oogsten; bewust het drievoudige betalen is dus best decadent, soms schaam ik me daarvoor. Het is ook snobistisch omdat ik ermee pretendeer een verfijnde smaak te hebben. Dat klopt natuurlijk, maar ik kan u vertellen, dat valt soms (helaas) ook tegen – daarover straks meer.

Laat ik mezelf een gematigde snob noemen. Drie halve liters in een maand valt mee. Meer kopen is zinloos, eenmaal in gebruik moet goede olijfolie binnen een tot twee maanden op. Olijfolie wordt ranzig door blootstelling aan licht (vijand nummer 1), lucht en warmte. Tip: zet de fles altijd in een kast, niet naast het fornuis.

Eenmaal terug thuis ruikt het met wat geluk naar vers gebakken brood – het zaterdagochtendritueel van mijn vriendin. Vers brood, goede olijfolie, peper en zout. Wat wil een mens nog meer?



Rick Pullens (1977) is journalist en theatermaker. Hij werkt sinds 2007 voor *Trouw*, de afgelopen jaren als redacteur bij *Tijdgeest*, waar hij onder meer over culinaire zaken schrijft. Pullens studeerde sociale geografie en deed een kleinkunstopleiding in Amsterdam.





HET GESJOEMEL

Met goede olijfolie bedoel ik: extra vierge olijfolie (de Franse benaming, Spanjaarden zeggen *extra virgin*, Italianen *extra virgine*), olie die binnen 24 uur na het plukken van de olijven is geperst. Als langer wordt gewacht beginnen olijven te fermenteren en te oxideren. De hoogste kwaliteit dus, een natuurproduct, vers geperst, zonder toevoegingen.

In 1960 legde het Europees Parlement vast wanneer olijfolie extra vierge mag heten. Zo moet de zuurgraad niet hoger zijn dan 0,8 procent. Ook mogen er geen *defecten* in de olie zitten, onregelmatigheden die met smaak- en geurtesten zijn op te sporen. Daarnaast is er vierge olijfolie. Twee soorten dus.

Maar hoe zit het dan met die flessen in de supermarkt waarop 'olijfolie mild', 'traditioneel' of 'classico' staat? Tv-programma *Keuringsdienst van Waarde* zocht het uit. Wat bleek? Wat hier als zodanig wordt verkocht, is eigenlijk van *lampante*-kwaliteit. Lampenolie. Vaak gemaakt uit aangetaste, half rotte olijven die op de grond liggen, aangevreten door wormpjes. Niet bedoeld om te consumeren. Zuid-Europeanen moeten er niet aan denken.

Door deze lampenolie in een

raffinaderij te verhitten, bleken en neutraliseren ontstaat een vet zonder geur of smaak, waar alle gezonde extra's uit zijn verdwenen. Maar na toevoeging van 2 tot 5 procent extra vierge mag op het etiket toch 'olijfolie' worden gezet. Dit product gaat vervolgens naar het buitenland. Daar wordt er in winkels een stevige prijs voor gevraagd. De Spaanse chef Alberto Lopez Silvosa spreekt in de uitzending duidelijke taal: "Jullie worden genaaid, jullie weten niet wat je koopt".

Ook als er wel extra vierge op een etiket staat, zit dit niet altijd in de fles. In 2007 publiceerde de journalist Tom Mueller een spraakmakend artikel in *The New Yorker* waaruit bleek dat olijfolie massaal wordt gemixt met bijvoorbeeld hazelnoot- en zonnebloemolie, bijgekleurd en verkocht als (dure) extra vierge. In 2012 volgde zijn boek over olijfoliefraude: *Extra Virginity. The Sublime and Scandalous World of Olive Oil*.

De situatie lijkt sindsdien onveranderd. De Britse krant *The Guardian* meldt dat het gerommel met olijfolie en het moedwillig verkeerd etiketteren, de eerste drie maanden van 2024 alle records heeft verbroken.



WEL OF NIET IN EXTRA VIERGE BAKKEN?

Bakken in extra vierge olijfolie? Dat kan prima, blijkt uit **Australisch onderzoek** uit 2018. Extra vierge is niet alleen gezonder dan geraffineerde olijfolie (omdat alle gezonde extra's er nog in zitten), maar wint het ook van plantaardige oliën als zonnebloem-, pinda-, druivenpit-, koolzaad- en kokosolie. Tijdens het bakken werden bij extra vierge de minste schadelijke deeltjes geconstateerd.

Volgens olijfoliesommelier **Wilma van Grinsven-Padberg** stamt het 'fabeltje' dat bakken in extra vierge slecht is uit de tijd dat olijven nog werden gemalen met molenstenen. "De resten van pit en schil bleven toen in de olie achter en die verbrandden bij verhitting. Tegenwoordig is bijna alle olie gefilterd. Extra vierge is gewoon de gezondste optie."

Extra vierge om enkel mee te bakken hoeft niet per se bij een speciaalzaak te worden gehaald (wellicht wat prijzig bij alleen dit gebruik). Een fles extra vierge **uit de supermarkt** volstaat ook.



GEZONDHEIDSWINST

Een bekentenis: ik trakteer mezelf elke dag op zeker één eetlepel extra vierge. Ik slurp de olijfolie rechtstreeks naar binnen. Als er geen schone lepel voorhanden is, giet ik het goedje gewoon in mijn handpalm. Inmiddels doet mijn zoon (13) dit ook. Goed voorbeeld doet volgen.

Goed voorbeeld? Hoe gezond is olijfolie? Ik leg de vraag voor aan het Voedingscentrum. Een van de belangrijkste gezondheidsvoordelen, zo blijkt: de gunstige verhouding tussen verzadigde vetzuren (nog net geen 15 procent) en onverzadigde vetzuren (ruim 80 procent). Onverzadigd vet verlaagt het LDL-cholesterol, en daarmee de kans op hart- en vaatziekten.

Bijna 9 procent van de onverzadigde vetten in olijfolie bestaat bovendien uit meervoudig onverzadigde vetzuren. Juist die zijn cholesterolverlagend. Vetzuren die ook bekend zijn als omega-3 en omega-6. Zeker die laatste is in olijfolie duidelijk aanwezig: 7,9 gram per 100 gram.

Goede olijfolie bevat verder vitamine E, die beschermt tegen schade aan cellen, bloed-

Hoe bitterder en scherper een olijfolie, hoe beter

vaten en weefsels én een rol speelt bij de stofwisseling in cellen. En vitamine K1, dat helpt bij de bloedstolling.

Daarnaast zit olijfolie vol polyfenolen (antioxidanten), waaronder oleocanthal. Gregor Christiaans merkt in zijn boek *Lekker vet: alles over olijfolie* (2016) op dat oleocanthal een aantal van dezelfde eigenschappen heeft als het ontstekingsremmende middel ibuprofen. Iets wat onlangs nog bevestigd werd door Italiaanse wetenschappers, lees ik op website *Olive Oil Times*.

Polyfenolen houden ook de hersenen gezond. Ze verlagen het risico op dementie, Alzheimer in het bijzonder. En ze hebben een preventieve werking op diabetes. Uit ander Italiaans onderzoek blijkt ook nog eens dat ze rimpels tegengaan.

Geen gekke gewoonte dus, zo'n dagelijkse lepel extra vierge olijfolie. Voor wie het ook wil proberen: hoe bitterder en scherper een olijfolie, hoe beter (want meer polyfenolen). Dat kuchje in de keel bij het doorslikken, is dus vooral gezond. Bitter is beter.

4

GEUR EN SMAAK: DE TEST

Is mijn smaak wel zo verfijnd als ik denk? Tijd voor een test. Ik geef mij op voor een workshop olijfolie proeven bij olijfoliesommelier Wilma van Grinsven-Padberg, tevens International Olive Council-panelleider en auteur van *Olijfolie, het naslagwerk* (2024, herziene versie).

'Ik wil jullie vragen minimaal één uur ervoor niet te eten of te drinken (zeker geen koffie) en deze dag geen parfum of iets anders te gebruiken met een geurtje', e-mailt ze. 'De neus is ons belangrijkste werkinstrument.'

Op een donderdagochtend meld ik mij, zonder koffie en geurtjes, bij het Olijfolie Instituut in Den Bosch. Voor me op tafel staan vijf afgesloten kartonnen bekertjes met een bodem olijfolie. Voordat we die gaan testen, is er anderhalf uur uitleg.

Extra vierge olijfolie is op te delen in drie categorieën, vertelt Van Grinsven-Padberg: delicaat, medium en robuust. Een onderscheid dat je kunt maken door met je neus vast te stellen hoe fruitig een olie is. "Goede olijfolie ruikt altijd naar gras. Hoe meer gras je ruikt, hoe robuuster."

Ook bitterheid en scherpheid worden beoordeeld. Vooral in de mond. "Je neemt een slokje en maakt slissende geluiden om de olie wat zuurstof te geven", instrueert Van Grinsven-Padberg. "Ga vervolgens na hoe bitter de

olie is, en hoe scherp op een schaal van 1 tot 10."

Dan de grote vraag: welk van de vijf kartonnetjes bevat geraffineerde supermarktolie? En: welke olie is het meest robuust?

Ik pak bakje één en warm deze een dikke twintig seconden in mijn handen op, dat heb ik zojuist geleerd. Vervolgens houd ik het kartonnetje recht onder mijn neus, ter hoogte van mijn borst, om het langzaam naar boven te bewegen. Al snel ruik ik olie, maar is dit gras? Nou, nee. Of toch? Misschien. Bij nummer twee twijfel ik opnieuw.

Olie drie en vier ruik ik pas als ik met mijn neus zo ongeveer in het bakje zit. Bij vijf proef ik zowaar een pepertje! Achteraf blijkt dit de robuuste olie, tot beste van de wereld gekroond.

Maar welke is de supermarktolie? Ik gok drie, want die rook ik nauwelijks. Fout. Het was één. De olijfoliesnob is ontmaskerd.



'Zelfs inkopers hebben weinig verstand van olijfolie'

5

OLIJFOLIE-LIEFDE

Natuurlijk, ik had graag gezegd dat ik meteen de slechte olie wist te traceren. Helaas. Toch overheerst enthousiasme. Ik wil dit leren. En dat kan. Bij het Olijfolie Instituut wordt elk jaar een groep panelleden in spe opgeleid. Een intensief traject, met examens.

Dat ik de verkeerde olie aanwezig is, is niet vreemd, zegt Van Grinsven-Padberg als ik haar opnieuw spreek. Sterker nog:

“Toen ik zelf dacht dat ik wist wat goede olijfolie was, had ik exact hetzelfde. Negen van de tien workshopdeelnemers halen specifieke defecten er niet uit, omdat 99 procent van wat in de markt verkrijgbaar is zo ruikt.”

Ze voert gesprekken met Albert Heijn en Jumbo om ook daar de kennis over olijfolie te vergroten. En er zo voor te zorgen dat er minder ‘troep’ wordt verkocht. “Als inkopers er geen verstand van hebben – wat niet raar is, dat heeft bijna niemand in Nederland – huur dan mensen in om te zorgen dat het beter wordt.”

Bij supermarkten ligt volgens haar ook de sleutel om goede olijfolie op termijn betaalbaar te maken voor meer mensen. Hoe meer vraag naar kwaliteit, hoe meer er wordt gemaakt, hoe sterker de prijs uiteindelijk daalt. “Maar dan moet de consument eerst bereid zijn te betalen.”

Haar droom: een supermarkt met rekken vol olijfolie waarboven staat: delicaat, medium en robuust, en niet zoals nu alleen ‘olijfolie’. “Met informatie over het type gerecht waarbij de olie past. Net als bij wijn inmiddels het geval is, daar stond ooit ook alleen maar ‘rood’ of ‘wit’ boven.”

Ik droom met haar mee, al zal ik mijn zaterdagse uitje gaan missen als het zover komt. Hopelijk wint kwaliteit het van de industrie. Olijfolieliefde. Misschien is dat een beter woord van het jaar.

LEREN OVER OLIJFOLIE?

- Deze week opgericht (op 26 november 2024, World Olive Oil Day): The Olive Oil Academy, een opleidingsinstituut voor iedereen die meer wil weten over kwaliteit, toepassing en gezondheid van olijfolie. Professionals en gepassioneerde amateurs. theoliveoilacademy.org

- In het Italiaanse Imperia zit sinds 1983 olijfolieschool O.N.A.O.O. (Organizzazione Nazionale Assaggiatori Olio di Oliva). De opleiding duurt meerdere jaren. Lessen in het Italiaans/Engels. onao.com

- Het International Culinary Center in New York organiseert sommeliërcursussen. Nu ook in Londen. Meer info onder het kopje ‘courses’ op oliveoiltimes.com.

- Ook een workshop olijfolie proeven doen? oliveoil-sommelier.nl