

## Wat u moet weten over olijfolie

### Olijfolie

Olijfolie is de gezondste van alle plantaardige oliën; hij bestaat voor 70% uit voornamelijk enkelvoudig onverzadigde vetzuren, heeft een hoog gehalte aan vitamine E, bevat *plantensterolen*, *stanolen* en *polyfenolen* (stoffen die onder meer bijdragen aan een normaal cholesterolgehalte en het ontstaan van bloedpropjes tegengaan) en is dan ook een onmisbaar onderdeel van het *Mediterrane dieet*, dat in 2013 de status van immaterieel cultureel erfgoed van de UNESCO kreeg.

70% van alle olijfolie komt uit Europa, met als belangrijkste landen Spanje (40%), Italië (27%) en Griekenland (16%). De Grieken zijn met 20 liter per persoon per jaar de grootste verbruikers ter wereld.

### Beste kwaliteit

De beste kwaliteit olijfolie (30% van het totaal) is *extra vergine*. Hij is herkenbaar aan de verplichte aanduiding op het etiket 'rechtstreeks uit olijven en op mechanische wijze verkregen olijfolie van superieure kwaliteit', hetgeen betekent dat de olijven meteen na de oogst zijn geperst en dat de olie geen enkele chemische behandeling heeft ondergaan.

De kwaliteit van olijfolie wordt op twee manieren bepaald. Allereerst door een chemische analyse waarbij de zuurgraad wordt vastgesteld: voor *extra vergine* mag die niet meer dan 0,8% zijn. Het percentage is afhankelijk van de versheid van de olijven en de snelle, hygiënische verwerking ervan: hoe lager de zuurgraad, hoe hoger de kwaliteit.

Na de chemische analyse volgt een geur- en smaakanalyse door gediplomeerde olijfolieproevers. Zij onderscheiden een aantal kwaliteitsbepalende kenmerken: *extra vergine* olijfolie moet in ieder geval fruitig en licht bitter op de tong zijn, en peperig in de keel. Andere positieve smaakkenmerken zijn onder meer *zoetig*, *grassig*, *amandel* en *artisjok*. Daarnaast wordt de olie beoordeeld op bepaalde *defecten*, negatieve smaakkenmerken zoals *muf*, *modderig*, *ranzig* en *vettig*. Bezit de olie een van deze negatieve kenmerken, dan mag hij geen *extra vergine* heten.

De kwaliteitsbepaling van olijfolie is aan strenge Europese regelgeving onderworpen. Hoewel de termen *eerste persing* en *koud geperst* nog steeds in deze regelgeving worden gebruikt en dus ook op veel etiketten voorkomen zijn ze in feite achterhaald: vroeger waren er meerdere persingen nodig om het maximale uit de olijven te halen en werd bij de tweede persing heet water toegevoegd, maar met de huidige persmethodes is dat niet meer nodig. *Extra vergine* olijfolie kan verder niet-biologisch of biologisch zijn. In het laatste geval zijn de olijfgaarden niet bespoten of bewerkt met kunstmest, waardoor kruiden en planten vrij kunnen groeien, de grond verrijken en de olie smaak geven. Nog beter van smaak is biologische olijfolie die *ongefilterd* is: hij ziet er dan eerder groen dan goudkleurig uit, is aanvankelijk wat troebel, heeft meer smaak en bevat meer vitaminen en antioxidanten; op de bodem van de fles blijft wat depot achter.

### Overige kwaliteiten

De tweede kwaliteit olijfolie, officieel '*olijfolie van eerste persing*', heeft een zuurgraad van maximaal 2%. Hij wordt verkocht onder diverse benamingen, zoals *vergine*, *vierge* of *mild*. Verplichte aanduiding op het etiket 'rechtstreeks uit olijven en op mechanische wijze verkregen olijfolie'.

De overige olijfolie wordt onder de namen '*olive oil*' of '*pure olive oil*' op de markt gebracht. Deze olie is geraffineerd, dat wil zeggen dat hij op chemische wijze van kleur-, geur- en smaakstoffen is ontdaan en dat de zuurgraad is gemanipuleerd. Vervolgens wordt hij gemengd met bijvoorbeeld zonnebloemolie en verrijkt met smaakstoffen en vitaminen. Tot slot wordt wat *extra vergine* olijfolie toegevoegd. Deze olie heeft als verplichte aanduiding op het etiket 'olie die uitsluitend bestaat uit geraffineerde olijfolie en rechtstreeks uit olijven verkregen olie'.

### Fraude en supermarkten

Er is geen voedingsproduct waar zoveel mee wordt gefraudeerd als met *extra vergine* olijfolie. Dat blijkt onder meer uit het in 2011 verschenen boek *Extra Virginity* van de Amerikaanse onderzoeksjournalist Thomas Mueller. Hij toont aan dat uit Spanje of Noord-Afrika afkomstige inferieure olie en zelfs de afvalproducten daarvan in Italiaanse raffinaderijen worden opgewerkt tot '*extra vergine*' en vervolgens voorzien van fake-namen, smaakvolle etiketten en toevoegingen als 'Made in Italy' over de wereld worden gedistribueerd. Zo bleek uit een recente test met 31 *extra vergine* olijfoliën uit Duitse supermarkten dat slechts één ervan aan de officiële kwaliteitseisen voldeed; een aantal was van middelmatige en het overgrote deel van inferieure kwaliteit, dus in feite ongeschikt voor menselijke consumptie.

Ook de huismerken olijfolie van Nederlandse supermarkten bestaan uit een mix van verschillende soorten olijven.

De prijs is laag, wat veel zegt over de kwaliteit. Zo verkoopt Albert Heijn haar drie soorten olijfolie (*extra vergine*, *mild* en *traditioneel*) voor één prijs, zonder aanduiding van de zuurgraad. In antwoord op vragen hierover van LOPENOPLESBOS (2013) wilde het voedselconcern het testrapport en de chemische analyse van het eigen merk olijfolie niet openbaar maken. Ook het 'ten minste houdbaar tot' op de flessen zegt niets: veel olie in de Europese Unie wordt jarenlang opgeslagen, dan gemengd met wat verse olie en pas daarna van een THT-datum voorzien: oude olie in nieuwe zakken. Dat geldt helaas ook voor *biologische* olijfolie uit de supermarkt: het gaat daar immers om dermate grote hoeveelheden dat er geen sprake kan zijn van een ambachtelijke manier van produceren en oogsten; de smaak is dan ook vaak vetzig en bitter.

### Olijfolie uit Lesbos

Lesbos heeft meer dan 11,5 miljoen olijfbomen (gemiddeld 130 per inwoner) en een maximale opbrengst van 10.000 ton olie per jaar. Vrijwel elke familie heeft een olijfgaard en het aantal kleinschalige producenten is dan ook groot. Dankzij Europese subsidieprogramma's zijn de afgelopen decennia steeds meer telers op het eiland biologisch gaan werken: er worden geen bestrijdingsmiddelen gebruikt, de grond in de gaarden wordt op natuurlijke wijze verrijkt met onder meer lupine (stikstof) en kruiden (oregano, tijm), terwijl paarden en schapen voor de begrazing zorgen. Lesbosolie is van zeer goede kwaliteit en heeft daarom het predikaat BGA ('product met beschermde geografische aanduiding') van de Europese Unie. Hij is elegant, grassig en fruitig van smaak, licht verteerbaar en heeft een uiterst lage zuurgraad. Die hoge kwaliteit wordt bepaald door een aantal factoren: de olijfsoorten (de alleen op Lesbos voorkomende *Koloví* en de *Adramytianí*), de grond, de ligging van de gaarden, het klimaat en de oogstmethode. De afgelopen jaren hebben diverse producenten op het eiland dan ook prestigieuze prijzen voor hun olijfolie in de wacht gesleept, niet alleen in Griekenland, maar ook elders in Europa en zelfs in de Verenigde Staten, China en Japan.

### Productiemethode

De biologische olijfteelt op Lesbos is zeer arbeidsintensief: veel gaarden liggen in heuvel- of bergachtig gebied en zijn alleen te voet of met ezels te bereiken; het oogsten gebeurt dan ook vrijwel overal met de hand. Vanaf begin november, als de olijven bijna rijp zijn, worden ze met stokken van de takken getikt en in grote zakken naar een van de ruim vijftig olijfperserijen op het eiland gebracht, waar ze nog dezelfde dag worden geperst. De persmethode is door de eeuwen heen vrijwel onveranderd gebleven, al is het proces inmiddels gemechaniseerd en worden de machines door computers aangestuurd: eerst worden de olijven gewassen, dan met pit en al gemalen, waarna de aldus verkregen pulp wordt gekneed. Het sap wordt vervolgens gecentrifugeerd om olie van water te scheiden en tot slot wordt de zuurgraad bepaald en het eindproduct op geur en smaak getest. De vele kleine telers op Lesbos zijn nauw betrokken bij het productieproces: de olijfboer is altijd zelf aanwezig bij de persing en bij het moment waarop de olie geanalyseerd wordt. Ook dat draagt bij aan de uitzonderlijke kwaliteit van de olijfolie van het eiland.

### Verkoop

De meeste kleine producenten op Lesbos verkopen hun olie aan de eigenaar van de plaatselijke olijfperserij. De prijs wordt bepaald door vraag en aanbod. Door gebrek aan goede marketing wordt veel van de olie voor een habbekrats doorverkocht aan Italiaanse handelaars, om vervolgens als uiterst prijzige 'Toscaanse' of 'Umbrische' in delicatessenwinkels op te duiken. Slechts enkele olijfboeren slagen erin hun biologische, ongefilterde olie rechtstreeks aan eigen connecties in het buitenland te verkopen, met name in Denemarken, Duitsland en Nederland. Voordeel is dat de producent dan een eerlijke prijs krijgt en dat door het vrijwel ontbreken van tussenhandel olie van zeer hoge kwaliteit voor een relatief lage prijs kan worden aangeboden.

### Bewaren

Olijfolie moet koel en donker worden bewaard; hij blijft dan minstens anderhalf jaar goed. Daarna neemt de zuurgraad iets toe en het aroma iets af, maar hij is dan nog zeker een half jaar heel goed te gebruiken. Ook om in te bakken, want het verhaal dat bakken in *extra vergine* olijfolie kankerverwekkend zou zijn moet naar het land der fabelen worden verwezen. Voorwaarde is wél dat de temperatuur niet te hoog oploopt (hoe lager de zuurgraad, hoe hoger het rookpunt) en dat bij het bakken niet steeds dezelfde olie wordt gebruikt, wat ook geldt voor andere oliën.

### Filmpje

Google 'youtube Lesbos olijfoogst'.

### Bestellen

<http://www.lopenoplesbos.nl/olijfolie/olijfolie-bestellen>