

Wat u moet weten over olijfolie

Extra vergine

De beste kwaliteit olijfolie is *extra vergine*.

Verplichte aanduiding op het etiket: 'rechtstreeks uit olijven en op mechanische wijze verkregen olijfolie van superieure kwaliteit'. Dat betekent dat de olijven meteen na de oogst zijn geperst en dat de olie geen enkele chemische behandeling heeft ondergaan.

Kwaliteitsbepaling

De kwaliteit van *extra vergine* olijfolie wordt op twee manieren vastgesteld.

Door een chemische analyse, waarbij de zuurgraad bepalend is: die mag niet hoger zijn dan 0,8 procent.

En door een geur- en smaakanalyse, waarbij een aantal kwaliteitsbepalende kenmerken wordt onderscheiden: *extra vergine* olijfolie moet in ieder geval fruitig en licht bitter op de tong zijn, en daarna een beetje peperig in de keel.

Biologisch en ongefilterd

Extra vergine olijfolie kan wel of niet biologisch zijn, biologische olijfolie kan gefilterd of ongefilterd zijn. De laatste heeft meer smaak en bevat meer vitaminen en antioxidanten. Hij is aanvankelijk wat troebel en op de bodem van fles of blik blijft wat depot achter.

Fraude

Hoewel de kwaliteitsbepaling van olijfolie aan strenge Europese regelgeving is onderworpen is er wereldwijd geen voedingsproduct waar zoveel mee wordt gefraudeerd als met *extra vergine* olijfolie. Zo veroordeelde de Italiaanse mededingingsautoriteit in 2016 een aantal grote producenten wegens misleiding van de consument, waaronder *Bertolli*, *Coricelli* (AH, Jumbo) en *Primadonna* (Lidl).

In een in hetzelfde jaar verschenen rapport van de Consumentenbond scoort olijfolie eveneens hoog op de fraudeladder: eenderde van de onderzochte flessen '*extra vergine*' olijfolie van supermarkten en webwinkels bleek géén *extra vergine* te bevatten.

In een kwart van de gevallen zat er inferieure olie in de flessen (*Carbonell*, Jumbo), in één geval (Aldi's *Mama Nature Biologische Olijfolie Extra Vergine*) lampenolie, ongeschikt voor menselijke consumptie. Desondanks staan deze oliën nog gewoon in de schappen.

Het 'ten minste houdbaar tot' op supermarktflessen zegt niets: veel olie in de EU wordt jarenlang opgeslagen, dan gemengd met wat verse olie en pas daarna van een THT-datum voorzien: oude olie in nieuwe zakken.

Olijfolie uit Lesbos

Lesbos heeft ruim 11 miljoen olijfbomen en een opbrengst van zo'n 10.000 ton olie per jaar. Dankzij Europese subsidieprogramma's werken steeds meer telers op het eiland biologisch: er worden geen bestrijdingsmiddelen gebruikt de grond in de gaarden wordt niet geplouwd, maar op natuurlijke wijze verrijkt met onder meer lupine (stikstof) en kruiden

(oregano, tijm), terwijl paarden en schapen voor begrazing en bemesting zorgen. Lesbosolie is elegant, grassig en fruitig van smaak, licht verteerbaar en heeft een uiterst lage zuurgraad. Dankzij zijn kwaliteit heeft hij het EU-predikaat BGA (product met beschermde geografische aanduiding).

Die hoge kwaliteit wordt bepaald door een aantal factoren: de olijfrassen (de alleen op Lesbos voorkomende *Koloví* en de *Adramytianí*), de ligging van de gaarden, de grond, het klimaat en de oogstmethode.

De afgelopen jaren hebben diverse producenten op het eiland prestigieuze prijzen voor hun olijfolie in de wacht gesleept, niet alleen in Griekenland, maar ook elders in Europa en zelfs in de VS, China en Japan.

Productiemethode

De biologische olijfteelt op Lesbos is zeer arbeidsintensief: veel gaarden liggen in bergachtig gebied en zijn alleen met ezels of paarden te bereiken; het oogsten gebeurt dan ook vrijwel overal met de hand. Vanaf begin november worden de olijven 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. Tot slot wordt het sap gecentrifugeerd om olie van water te scheiden.

Verkoop

De meeste kleine producenten op Lesbos verkopen hun olie aan de eigenaar van de plaatselijke olijfperserij. Door gebrek aan goede marketing wordt veel Lesbosolie vervolgens 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 *extra vergine* olie rechtstreeks aan eigen connecties in het buitenland te verkopen. 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 en zo min mogelijk met zuurstof in aanraking komen: dan blijft hij minstens anderhalf jaar goed. Daarna neemt de zuurgraad iets toe en het aroma enigszins 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 en dat bij het bakken niet steeds dezelfde olie wordt gebruikt, wat uiteraard ook geldt voor andere oliën.

Filmpje

Google 'Youtube, Lopen op Lesbos, Lesbos olijfoogst'.