



OLIJFOLIE

hoe kies je een goede olijfolie

BARBARA VRIJ-WESTRA

Olijfolie

Je gezonde voeding verdient een volwaardige olie

Olijfolie is gezond, het is lekker en bijna iedereen gebruikt tegenwoordig olijfolie in de keuken. In 88 voor Christus sprak de beroemde dichter Homerus in zijn werk "Odyssee" al over 'vloeibaar goud' en hiermee bedoelde hij olijfolie. Een bron van enkelvoudig onverzadigde vetzuren, vitamine E en K en veel sterke antioxidanten.

Sinds de Minoïsche periode (2500 B Chr.) oogsten de mensen op Kreta olijven. Olijfolie was toen al een belangrijk onderdeel van het dagelijkse voedsel. De olijfolie werd ook gebruikt voor verlichting en verwarming. De olijfboom en de olijven zijn nog steeds het symbool van wijsheid, vrede, gezondheid en kracht.

Het klimaat, de samenstelling van de Kretenzische bodem en de citrusbomen dichtbij en in de boomgaarden zorgen voor het fijne aroma en de voortreffelijke smaak van de Kretenzische olijfolie. Deze olie staat bekend om zijn hoge kwaliteit.

Maar wat is nu een lekkere, gezonde en vooral goede olijfolie? Hoe worden olijven geplukt? Hoe worden de olijven geperst? Wat is koude persing? Kun je olijven direct eten? Hoe kies je de beste olijfolie? Deze vragen en nog veel meer, krijgen mijn man Arno en ik, Barbara, regelmatig te horen in onze winkel "Mandali" in Kournas, op het eiland Kreta.

In dit Ebook probeer ik iets meer duidelijkheid te geven over olijven, het oogsten, het persen en de olijfolie.

Laten we bij het begin beginnen, bij de olijven.

Olijven

Wereldwijd zijn er ruim 1500 verschillende olijfsoorten. In Griekenland zijn er wel meer dan 75 soorten en op Kreta komen 3 soorten olijfbomen voor: de Koroneiki, de Tsounati en de Throumbolia.

Op Kreta groeien meer dan 30 miljoen olijfbomen en die zorgen voor een van de beste olijfoliesoorten van de wereld.

Olijven op Kreta

De **Koroneiki** olijf komt het meest voor. Deze kleine olijf is sterk en doet het ook goed onder mindere omstandigheden. Hij groeit tot ongeveer 500 meter boven zeeniveau en aangezien Kreta nogal bergachtig is zijn de omstandigheden voor deze olijf dus erg goed.

De **Throumbolia** olijf kan zelfs nog hoger goed groeien, tot ongeveer 700 meter. Deze soort moet wel direct na het plukken geperst worden. Dit geldt eigenlijk ook voor alle andere olijfsoorten.

De **Tsounati** olijf is goed bestand tegen koude en warmte en komt veel voor in het gebied rond de stad Chania, waar de weersomstandigheden vaak wisselender zijn.



Niet alleen de soort olijf is belangrijk. De ligging en de regio bepalen het aantal zonuren in een olijfgaard. En samen met de bodemgesteldheid bepaalt dit ook de kwaliteit van de olijven. De olijfsoort zorgt dan weer voor de verschillende soorten olijfolie.

Wat is het verschil tussen groene en zwarte olijven?

De kleur van de olijf zegt niets over de soort olijf, maar over de rijpheid van de olijf. Groene olijven zijn eigenlijk nog niet rijp. Onrijpe olijven zijn groen en de rijpe olijven zijn paars, donkerbruin of zelfs zwart. De zwarte olijven zijn ook vaak zachter en hebben een wat sterkere smaak.

Olijven eten

De olijven kunnen niet zo vers van de boom worden gegeten. De smaak is veel te bitter. Ze moeten worden ingemaakt om de bittere smaak te verwijderen. Hiervoor bestaan verschillende manieren.

De groene olijven worden meestal ingemaakt in zoutwater met citroen en eventueel kruiden. De zwarte olijven kunnen ook zoals de groene olijven worden ingemaakt, maar meestal worden de grotere zwarte olijven ingelegd met zeezout. Hierdoor wordt al het vocht aan de olijf onttrokken en krijg je de verschrompeld uitziende olijven.

De oogst

In het voorjaar bloeit de olijfboom met vele kleine bloemetjes, die na verloop van tijd worden omgevormd tot een olijfje. Als alles goed gaat zal dit olijfje in het najaar, of in de winter, rijp worden. In oktober bezoekt de boer regelmatig zijn olijfbomen om te bepalen wanneer hij het beste kan beginnen met de oogst.

Vroeg oogsten, als de olijven nog groen zijn betekent minder olie, maar wel van een hogere kwaliteit en vaak een scherpere en meer bittere smaak.

Later oogsten, als de olijven donker van kleur zijn, betekent meer olie en een zoetere smaak.



Over het oogsten hebben veel boeren hun eigen mening. De een begint in oktober al met de oogst en de ander wil niet eerder dan november beginnen, de een oogst met de nieuwste machines, terwijl de ander zoveel mogelijk zonder belastende benzinstank van een generator wil oogsten.



De boeren die kiezen voor een hoge kwaliteit gaan vroeg oogsten. De traditionele boeren en de boeren die alleen maar veel olijven willen oogsten zullen dit later in het jaar doen. Zij nemen zelfs de op de grond gevallen olijven mee. Deze olijven zijn vaak al te rijp en

bijna gefermenteerd en de kwaliteit en smaak van deze olijfolie zal niet optimaal zijn.

Hoe worden de olijven geoogst?

Het oogsten, of het plukken van olijven kan op verschillende manieren. De traditionele manier, die het best is voor de boom is het zogenaamde "melken", het plukken van de olijven met de hand. Onder de boom wordt een groot net gelegd waar de olijven opvallen en als de boom leeg is worden de olijven in kratten of jute zakken verzameld.

Een moderne methode is een stok, aangedreven door een benzine generator, die de takken schud waardoor de olijven van de boom vallen.

Twee andere methoden worden alleen gebruikt bij de hele grote olijfgaarden, waar de kwantiteit belangrijker is dan de kwaliteit.

De ene methode is met de "boomschudder", die de stam van de boom schud, zodat de boom leeg getrild wordt en de olijven in een soort paraplu vallen.

En de tweede methode is met een grote mechanische wagen, die langs de, speciaal gesnoeide, bomen rijdt, de boom leeg trilt en de olijven "opzuigt".



snoeien



Als de olijven geoogst zijn, worden de bomen ook direct gesnoeid. Dit wordt ten eerste gedaan om gemakkelijker te kunnen oogsten. Dit gaat moeilijk als de boom meters hoog is. Ten tweede wordt het gedaan, om ziektes in de boom te voorkomen. Bacteriën en andere ziektekiemen houden van donkere plekken, dus hoe meer licht hoe gezonder

de boom. Door het licht neemt ook de fotosynthese toe waardoor de boom gezond blijft. De gesnoeide takken laat men niet liggen op het veld. Ze worden verbrand zodat de eventuele bacteriën zich niet verder kunnen verspreiden.

Olijven persen

Niet iedere boer heeft een olijfpers. Dit zijn kostbare machines en daarom zijn er commerciële olijfolie fabrieken en coöperaties waar de olijven geperst kunnen worden.

Omdat olijven snel fermenteren, worden ze na de oogst zo snel mogelijk verwerkt. De boer verzamelt aan het eind van de middag de jute zakken met olijven en brengt ze direct naar de olijfoliefabriek waar ze snel mogelijk geperst zullen worden.

Transport

Ook de opslagcondities van de zakken met olijven zijn van belang, want zodra de olijven geoogst zijn, start het fermentatieproces al en willen de olijven hun "sappen" kwijt. Olijven moeten daarom koel en geventileerd getransporteerd te worden om fermentatie zoveel mogelijk tegen te gaan.



Het persen

Bij de olijfoliefabriek worden de olijven uit de zakken of kratten gehaald en worden met een blazer de laatste takjes, blaadjes en slakken verwijderd. Dan worden de olijven gewassen om eventuele pesticiden en modder te verwijderen.



Dan gaan de olijven in een soort verpulver machine, of worden ze met grote maalstenen gemalen. De geplette olijf komt hierna in een bak met een ronddraaiende schroef. De olijvenpulp wordt hier net zo lang gedraaid tot de olie en waterdeeltjes aan elkaar kleven en er een pasta is ontstaan.

Uit deze pasta wordt dan de olijfolie gewonnen door middel van persing of door centrifugeren.



Bij de persing wordt de pasta op verschillende matten gelegd en geperst. Door de druk en de wrijving ontstaat wel wat warmte maar er wordt niet extra verwarmd. Daarom wordt dit koude persing genoemd. Hierbij mag de temperatuur niet boven de 28 ° C. komen.

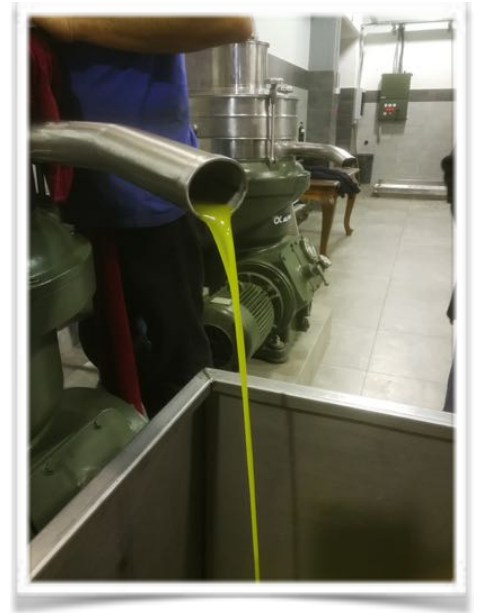


Bij het centrifugeren, ook een koude persing, wordt door middel van heel veel kracht de olie, de pitten en het water uit de pasta gehaald. Dit proces verloopt helemaal geautomatiseerd en deze methode wordt het meest gebruikt.

Op het eiland Kreta, in Kalyves is een olijfolie fabriek geopend waar men de oude manier van persen, met grote maalstenen, combineert met moderne technologie.

Het resultaat is een olijfolie, die nog vrijwel alle gezonde voedingsstoffen bevat.

Zodra de olijfolie uit de pers stroomt wordt de zuurgraad gemeten en wordt dit genoteerd. De olie wordt in kunststof vaten van 50 liter gedaan en het gewicht wordt gemeten (men bepaalt de hoeveelheid olijfolie niet in liters, maar in kilo's) De boer betaalt de fabriek een percentage voor het persen en hij kan ook zijn olijfolie verkopen aan de fabriek. Of hij neemt zijn olijfolie mee naar huis.



Als de boer zelf genoeg kilo's olijven heeft, krijgt hij zijn eigen olijfolie. Als hij niet genoeg heeft dan worden de olijven van verschillende kleine boeren samengevoegd en krijg je een gemengde olijfolie.

In de fabriek wordt de olijfolie opgeslagen in speciale luchtdichte RVS tanks om de olie zo goed mogelijk te conserveren.

Olijfolie blijft goed tot ongeveer 18 maanden na de persing.

Eerste persing

Vroeger had je een eerste persing en werd bij de tweede persing water toegevoegd aan de olijfpasta voordat het nog een keer geperst werd. De eerste persing had natuurlijk de beste kwaliteit.

Tegenwoordig zijn de machines zo krachtig dat alles met één persing eruit wordt gehaald.



Kwaliteit

Het is duidelijk dat het niet eenvoudig is om aan de eisen van "extra virgin olijfolie" te voldoen. Een commerciële olijfolie fabriek heeft financieel voordeel als hij veel olie perst. Daarvoor kan hij kiezen voor persen met hogere temperaturen of continue persen zonder de machines tussen de verschillende olijven van boeren te reinigen.

Een coöperatie is ook nog eens afhankelijk van wat de boeren brengen en wanneer ze de olijven brengen. Soms bewaren de boeren de geplukte olijven te lang voordat ze wegbrengen of ze gebruiken plastic zakken voor het transport. Soms zijn de olijven aangetast door schimmels, olijfvliegjes, en andere micro-organismen of ze zijn beschadigd. Soms hebben de olijven te lang aan de bomen gehangen of zijn ze te lang opgeslagen zijn. Allemaal aspecten die de kwaliteit en met name de zuurgraad van de olijfolie beïnvloeden.

Wat bepaalt een goede kwaliteit olijfolie

Er zijn 2 belangrijke elementen die de kwaliteit van olijfolie bepalen.

Eén graadmeter is de zuiverheid van de olijfolie. Deze wordt gemeten door de bepaling van de zuurgraad.

De tweede graadmeter wordt bepaald door de manier van persing.

De International Olive Council (IOC) heeft regels opgesteld voor de verschillende categorieën olijfolie.

Een “**Extra Virgin**” of ‘Extra vierge’ olijfolie is een Europees beschermde naam voor de beste kwaliteit olijfolie. Dit betekent dat de olie alleen mechanisch geperst is, dat de olie koudgeperst is, beneden 28° Celsius en dat de olijfolie maximaal 0,8% vrije vetzuren (de zuurgraad) mag bevatten. Een “**Virgin olijfolie**” is ook koud geperst en heeft een zuurgraad van maximaal 2.0%. De hogere zuurgraad komt door het gebruik van rijpere olijven.

De “**Gewone olijfolie**” is een combinatie van een klein deel “Virgin olijfolie” en een groot deel “Geraffineerde olijfolie”. Deze olijfolie heeft vaak een neutralere smaak en is geschikt om te bakken en te frituren.

Uit de overgebleven pulp en pitten na het persen kan door napersen bij hoge temperatuur nog olie gehaald worden. Deze “**Geraffineerde olijfolie**” wordt o.a. gebruikt als lampenolie of voor het maken van zeep of huidolie. Dit is echter ook de olijfolie die met chemicaliën bewerkt en gezuiverd wordt en met toevoeging van een klein beetje “Extra Virgin olijfolie” maakt men dan een betaalbare olijfolie, de zogenaamde “supermarktolie”.

Wist je dat In Griekenland meer dan 75 % van de oogst “extra virgin” is?

Zuurgraad van olijfolie

Een van de eerste vragen van onze klanten over olijfolie gaat vaak over de zuurgraad. Vrijwel iedereen denkt te weten dat dit de belangrijkste maatstaf voor een goede olijfolie is. Ook wij hebben dit lang gedacht.



Totdat we bij de olijfoliefabriek in Kalyves op bezoek waren om te zien hoe olijven met de nieuwste methode geperst werden. We hebben daar een heerlijke olijfolie geproefd. De smaak was geweldig: vol, fruitig en mild. En toch had deze olijfolie een zuurgraad van 1,7%. Wij waren sprakeloos.

We begrepen van de eigenaar van de olijfoliefabriek dat in de toekomst de zuurgraad van olijfolie niet meer zo'n belangrijke graadmeter zal zijn. De hoeveelheid polyfenolen en andere waardevolle

bestanddelen zullen een steeds grotere rol gaan spelen bij het bepalen van een goede kwaliteit olijfolie.

En dit is een erg goede ontwikkeling, want dat betekent dat het steeds moeilijker gaat worden om met de kwaliteit van olijfolie te sjoemelen.

De smaak van olijfolie

Als je olijfolie proeft en achter in je keel smaakt het wat pittig, een soort kriebel in je keel, dan heb je een goede olijfolie uitgekozen. Dit gekriebel wordt veroorzaakt door de gezonde voedingsstoffen, zoals o.a. polyfenolen, de krachtigste antioxidanten.

Smaak is overigens niet bepalend voor de kwaliteit. Tegenwoordig kan men met allerlei chemische toevoegingen de smaak gemakkelijk beïnvloeden. Ook de persoonlijke smaak en voorkeur speelt een rol bij het kiezen van olijfolie. We hebben in de afgelopen jaren gemerkt dat veel Fransen en Italianen liefhebber zijn van een meer bittere olijfolie.



Kleur

Olijfolie heeft een groene of gele kleur, maar ook verschillende tinten daartussenin. De kleur heeft niets te maken met de kwaliteit.

De kleur van de olijfolie wordt bepaald door de soort olijf, door de rijpheid van de olijf en door de persing van de olijven.

Bewaren

De kwaliteit van olijfolie is gevoelig voor licht. Het beste kun je olijfolie in een donkere, glazen fles bewaren. Olijfolie kun je gewoon in je keuken neerzetten, bij het fornuis of in een kastje. Een gewone keukentemperatuur is prima.

Gebruik

Olijfolie is heerlijk over salades, met een stukje (eigen gebakken) brood en over reeds gekookte gerechten, maar wist je dat je met olijfolie ook kunt koken?

Een olijfolie van goede kwaliteit kan zonder problemen verhit worden tot max. 180° C. Tot deze temperatuur treedt geen oxidatie op.

Doe dit echter niet te vaak of te langdurig.



Belangrijk bij het verhitten van olijfolie is het rookpunt. dat kan verschillen door de kwaliteit en door de olijfsoort. Een hoge kwaliteit extra vierge olijfolie heeft een hoog rookpunt. Een lage kwaliteit virgin olijfolie heeft een lager rookpunt. Een olijfolie die is blootgesteld aan zuurstof, licht of warmte is al deels afgebroken en heeft ook een lagere rookpunt.

Waarom is een hoog rookpunt zo belangrijk?

Een hoog rookpunt is beter omdat de beste eigenschappen van een product te voorschijn komen wanneer ze goed heet gebakken wordt. Als voedsel in een goede hete olie gedaan wordt, karamelliseren de suikers en veranderen de natuurlijke eiwitten in een dunne schil die het voedsel beschermt tegen het absorberen van de olie. Dus de buitenkant blijft krokant en de binnenkant is alleen gekookt.

In de meeste gevallen is 185 ° C. meer dan genoeg is om dit resultaat te behalen. (bron: Irma Rombauer, the joy of cooking)
Het juiste rookpunt hangt dus af van verschillende factoren.

Het "International Olive Oil Council (IOC) zegt hierover: When heated, olive oil is the most stable fat, which means it stands up well to high frying temperatures. Its high smoke point (210° C) is well above the ideal temperature for frying food (180° C). The digestibility of olive oil is not affected when it is heated, even when it is re-used several times for frying



Opbrengst en prijs

Een goed onderhouden olijfboom geeft per jaar gemiddeld 20 tot 50 kilo olijven. De eerste olijven zien we als het jonge boompje een jaar of 8 is. De maximale opbrengst aan olijven zien we pas als de boom zo'n 60 jaar oud is.

Voor 1 liter olijfolie zijn ongeveer 5 kilo olijven nodig, dus de gemiddelde opbrengst is 4 tot 10 liter olijfolie per boom.

Goede oogst

Maar olijven zijn eigenlijk fruit en de oogst van olijven is net als bij fruitbomen niet elk jaar even goed.

Eens in de 2 jaar zou er een goede oogst moeten zijn. Meestal is er een goed jaar, gevolgd door een jaar met minder opbrengst. Dit zit in het DNA van de boom.

Maar we hebben ook nog te maken met weersinvloeden, die soms een complete oogst kunnen vernietigen. Daarom is het mogelijk dat we 2 jaar achter elkaar geen goede oogst hebben.

De olijfolie van Kreta is een van de beste in de wereld en wordt voor hoge prijzen verkocht. Dan is het toch bizar dat de Kretenzer boer er niet van kan leven.

De prijs die de boer krijgt bij de olijfoliefabriek voor zijn olijfolie ligt op dit moment tussen de € 2,50 en € 3,50 per kilo. (Ja, dit wordt per kilo berekend)

Maar de boer maakt ook kosten: voor bemesting, bewatering, arbeidskosten, een percentage voor de olijfoliefabriek voor het persen van zijn olijven, etc. Deze kosten zouden eigenlijk nog van het lage bedrag afgetrokken moeten worden.

Ook de oogst methode is een belangrijke factor die de prijs van de olijfolie kan bepalen. Met de hand olijven plukken is veel arbeidsintensiever dan oogsten met machines.

Dus de prijs die de boer krijgt voor zijn olijfolie zou eigenlijk veel hoger moeten zijn. Daarom houden de meeste boeren hun olijfolie voor eigen gebruik en voor familie en vrienden.

Eerlijke prijs

Er wordt behoorlijk gesjoemeld met de prijs van olijfolie in b.v. de supermarkten. Fabrikanten van bekende merken olijfolie zijn al regelmatig op de vingers getikt wegens het verkopen van “extra virgin” olijfolie die niet voldeed aan de kwaliteitsnormen die daarbij horen. Deze grote industriële

bedrijven kopen overal de goedkoopste olijfolie, mengen dit en verkopen het.

Ook olijfolie direct kopen bij een olijfoliefabriek is geen garantie voor een goede kwaliteit. De fabriek krijgt van de boeren een percentage olijfolie voor het persen en deze olie wordt bewaard in grote RVS vaten. Deze olie is dus een mix van verschillende soorten olijfolie. Ze zijn allemaal koud geperst in dezelfde fabriek, maar de kwaliteit van de olijven kan erg verschillen, dus de kwaliteit van de olijfolie ook.

Als de olie voldoet aan de normen van de IOC wat betreft de persing en de zuurgraad mag deze olijfolie “Extra virgin” heten. Alleen kun je je dan afvragen hoe deze olijfolie smaakt en hoe het staat met de hoeveelheid polyfenolen. En hoe is de kleur en hoe lang zit de olijfolie al in het vat?

Het gebeurt soms dat een boer de olijfoliefabriek betaalt voor het persen met olijfolie die hij al een paar jaar in kunststof vaten thuis heeft staan en niet met de olijfolie die op dat moment geperst wordt.



Olijfolie uit Kournas

In onze winkel Mandali hebben we 3 soorten “extra virgin” olijfolie en elke soort is afkomstig van een en dezelfde boer, die goed voor zijn olijfbomen zorgt en die trots is op zijn kwaliteitsproduct.

Wij vinden dat deze producten een goede prijs verdienen en betalen de boer daarom graag een hogere prijs, zodat hij ook goed kan blijven zorgen voor zijn olijfgaarden.

Als je olijfolie zoekt kies dan voor kwaliteit in plaats van kwantiteit en een goede kwaliteit koop je niet voor een lage prijs.

Hippocrates (460-373 v. Chr.), de grondlegger van de Westerse geneeskunde zei het al **“Laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding”**.

Dit was in het kort het proces van olijf tot olie. Natuurlijk is dit verhaal niet compleet en valt er nog veel meer te vertellen over de olijven, de oogst en de werkwijze. Ik denk dat je met deze informatie gemakkelijker een goede olijfolie kunt herkennen en dat je begrijpt dat je deze niet voor een paar euro kunt kopen.

Heb je misschien toch nog vragen of wil je een keer met eigen ogen zien hoe het oogsten gebeurt en hoe de verschillende olijfolie fabrieken de olijven persen? Of wil je misschien wel helpen bij de oogst?

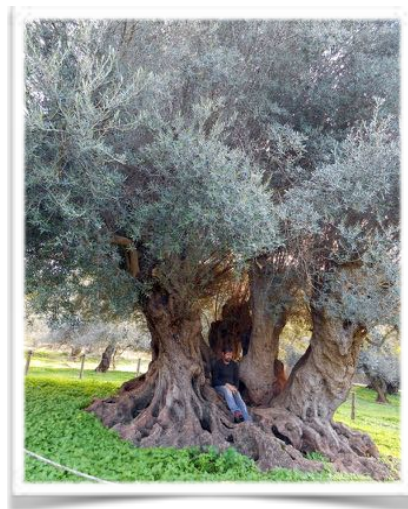
Schrijf me een **email**, ik beantwoord je vragen graag.

Wij helpen graag mee met de oogst bij vrienden en bekenden. Bij boer Stelios hebben we een fotoreportage mogen maken en het resultaat was een fotoalbum. Hiermee kunnen we onze klanten laten zien hoe de olijf verandert in olie. Op internet kun je via **deze link** ook het album bekijken.

Op onze **website** vind je ook informatie over olijfolie, olijven en nog veel meer gezonde producten uit Kreta.

Wil je op de hoogte blijven van onze activiteiten, onze winkel Mandali en onze 4 ezels? Schrijf je dan in voor onze **Mandali Mail nieuwsbrief**.

Met vriendelijke groet,
Barbara



© 2020 Barbara Vrij-Westra
Mandali, local products and more...
Kournas 73007
Crete, Greece

