

WILMA VAN GRINSVEN-PADBERG

– OLIJFOLIESOMMELIER –



Olijfolie

HET NASLAGWERK



LANNOO



INHOUD

Inleiding	9
------------------	----------

1 Sinds mensenheugenis: de geschiedenis van olijfolie	13
Een godsgeschenk	17
Soldaten en olijfbomen	19
Boter versus olijfolie	20
In de kou	20

2 Van olijf tot olijfolie: hoe wordt olijfolie gemaakt?	23
De mooiste boom ter wereld	24
Een wandeling door de olijfgaard	25
De oogst	29
Het vloeibare goud komt tevoorschijn	31
★ <i>Castillo de Canena maakt prijswinnende olijfolie</i>	35

3 Welke soorten olijfolie bestaan er?	47
Welke kwaliteiten olijfolie bestaan er?	48
Welke variëteiten en herkomsten zijn er?	51
Novello, vers van de pers	61
★ <i>Stefano Boschi maakt Novello</i>	63
★ <i>Emmanuelle Dechelette organiseert de Olio Nuovo Days</i>	73
Even terzijde: tafelolijven	79

4	Hoe proef je olijfolie?	83
	Hoe herken je goede olijfolie?	85
	Olijfolie proeven: hoe?	87
	Hoe herken je slechte olijfolie?	91
★	Wetenschapsjournaliste Nienke Beitema over de olijfbomenpest	99
5	Hoe gezond is olijfolie?	105
	Aan tafel bij de Italianen & co: het mediterraan dieet	106
	Wat zit er in olijfolie?	111
	Mag je extra vierge olijfolie verhitten of niet?	113
★	Cardioloog Ruud van Langeveld over polyfenolen	117
6	De spelregels: regelgeving & fraude	125
	Extra vierge olijfolie, sinds 1960	125
	Waar moet je op letten als je het etiket leest?	126
	Fraude	128
★	Professor Saskia van Ruth bestudeert de authenticiteit van voeding	131
7	De wereld van olijfolie: wedstrijden en opleidingen	137
	De belangrijkste olijfoliewedstrijden	139
	Interessante opleidingen in olijfolie	158
	Feit of fabel: mythes over olijfolie doorprijkt	162
★	Kostas Liris werkt voor de belangrijkste wedstrijden en opleidingen	167

8	Hoe gebruik je olijfolie: chefs & olijfolie	173
	Hamachi gemarineerd in olijfolie en grapefruit, met yoghurt en komkommer	177
	Radijzen en focaccia met pistache-hummus, citroen-aioli en gerookte aubergine	178
	Geroosterde venkel en rode paprika met bagna cauda	183
	Gegrilde aubergine met verse citroen-ricotta	184
	Geschroeide inktvis met een saus van jonge courgette en olijfolie	187
	BBQ-tomatensoep met olijfolie en Palermo specerijen	188
	Rundertartaar met gebrande paddenstoeltjes en een vinaigrette van eekhoorntjesbrood	191
	Romeinse pizza met geprakte aardappel en olijfolie	192
	Jonge artisjokken met rode peper-olie en bottarga	195
	Brandade van zeebaars en aardappel met citroen-mayonaise en uien-crème	196
	Kreeft Calabrese met N'djulf, tomaat, burrata en zwarte olijven	199
	Pasta trofie met pesto Genovese en groene boontjes	200
	Asperge carbonara met eidooier-olijfolie-crème, kinnebak spek en 1000 dagenkaas.	203
	Zeetong met fenegriek geserveerd met tabouleh	204
	Gepocheerd ei met olijfoliesaus en spinazie op focaccia	207
	Gedroogde tomaat en gebakken rijst met zoete uien en rode peper op in olijfolie gebakken eieren	208
	Short rib gestoofd in San Marzo-tomatensaus	211
	Polenta-olijfolie-taart met citroen en puree van abrikozen	212
	Karamel-vanille-ijs met olijfolie en krokante amandelen	215
	Over de auteur	217
	Literatuurlijst	221
	Dankwoord	222



INLEIDING

Jaren geleden zat ik in een goed restaurant te dineren en de sommelier kwam ons iets vertellen over de wijn, het water en het zout dat op tafel stond. Over de olijfolie, ook aanwezig op tafel, werd niets gezegd. Toen ik vroeg welke het was en de sommelier in de keuken op het etiket was gaan kijken, bleek het een Arbequina te zijn, zoals – weet ik nu – bijna alle olijfoliën in de keukens van de prachtigste restaurants. Overigens is de Arbequina een heerlijke olijfoliesoort, maar ook een allemansvriend. Er is zo'n groot onontdekt scala aan varianten. De chefs en keukens van deze tijd hebben zoveel liefde en aandacht voor producten; aandacht voor dit product zou de culinaire diepgang alleen maar bevorderen. In elk volgend restaurant, waar ter wereld ik ook kwam, gebeurde hetzelfde. Ik kocht destijds al olijfolie in voor een internationale winkelketen die gespecialiseerd is in het verkopen van de allerbeste extra vierge olijfolie die in de wereld te vinden is. Ik reisde de wereld rond en proefde toen al ontzettend veel olijfolie, maar pas op dat moment, in dat restaurant, realiseerde ik me hoe weinig aandacht er zelfs onder professionals is voor dit product.

Hier was nog wel wat te winnen, realiseerde ik me. Niet in de laatste plaats omdat de keuze voor een bepaalde olijfolie smaakbepalend is voor je gerechten. Door dit waardevolle product anoniem op tafel te zetten in toprestaurants, zal het ook nooit de waarde en aandacht krijgen die het verdient. En als die aandacht uitblijft, dan zal het merendeel van de

*Wat ik echt graag zou willen
zien gebeuren is dat iedereen
in staat is om olijfolie te proeven
voordat hij of zij het koopt.*

producenten blijven werken zoals ze nu doen en niet verder investeren in het productieproces, wat de kwaliteit, smaak en gezondheidsvoordelen van olijfolie alleen maar ten goede zou komen. In tegenstelling tot wat de meeste consumenten weten, is het overgrote deel van de olijfolie die verkocht wordt namelijk gewoon van slechte kwaliteit.

Als ik terugblik, was dat het moment waarop mijn missie startte. Ik begon olijfoliemasterclasses te geven aan de zwarte en witte brigades in toprestaurants, iets wat onzettend gaaf is om te doen. Mensen verliefd zien worden op de rijkheid van dit product geeft ongelooflijk veel voldoening. Ook de producenten die al hun tijd, energie en liefde erin stoppen verdienen een podium, net zoals de beste wijnmakers.

Dat de kennis over dit product in de westerse landen nog niet wijdverspreid is, is overigens heel logisch. De opleiding die van oudsher bestaat, O.N.A.O.O. in Imperia, Italië, bestond jarenlang enkel in het Italiaans. Bovendien duurt de opleiding een paar jaar en is het niet mogelijk om er toegelaten te worden zonder een bewezen 'goede neus'.

Met dit boek kan ik wat van mijn kennis delen en jou voorstellen aan mensen die ik in de afgelopen elf jaar heb leren kennen. Ik heb geprobeerd om antwoorden te zoeken op de vragen die mij hebben beziggehouden, en waarvan ik ver-

moed dat mensen die geïnteresseerd zijn in olijfolie ze zich ook stellen.

Wat ik echt graag zou willen zien gebeuren is dat iedereen in staat is om olijfolie te proeven voordat hij of zij die koopt én dat het wettelijk verplicht wordt om de oogstdatum op de fles te vermelden. Dat zou de kans dat je olijfolie van slechte kwaliteit koopt al een stuk kleiner maken.

Ik hoop met dit boek en met mijn olijfoliemasterclasses een steentje te kunnen bijdragen aan een toekomst waarin steeds meer mensen de voordelen inzien van het gebruik van dit prachtige, eerlijke en gezonde product!

Veel leesplezier,

WGrinsven

Wilma van Grinsven-Padberg





1

Sinds mensenheugenis: de geschiedenis van olijfolie





*De olijfboom van Vouves
symboliseert de rijke geschiedenis
van zijn soortgenoten als geen ander.*

In januari 2017 ging ik op bezoek bij een nieuwe olijfolieleverancier op Kreta. Hij nam me mee naar een bijzondere plek: het Olijfbouwmuseum van Vouves. Direct naast het bescheiden museum prijkt, in al zijn glorie, de boom die als oudste olijfboom ter wereld wordt beschouwd. Zijn precieze leeftijd kan niet met zekerheid worden vastgesteld, maar zit waarschijnlijk tegen de 3000 jaar aan. Hij draagt nog steeds olijven. Ik werd er helemaal stil van. Zo mooi! Ik herinner me nog dat ik er veel foto's van maakte. De stam is hol, en de plekken waar je door kunt kijken lijken op griezelgezichten. Het museum was gesloten, maar werd speciaal voor ons geopend. Daar zag ik een foto van de Olympische Spelen van 2004 in Athene, met daarop de winnaars getooid met een krans van olijftakken van de boom van Vouves. Dat vond ik nog eens bijzonder! De boom



— Olijfboum van Vouves

van Vouves wordt ook wel de Olympische boom genoemd, en om de vier jaar krijgen de winnaars van de Olympische Spelen een krans van olijftakken van de boom van Vouves. Deze ene boom symboliseert de rijke geschiedenis van zijn soortgenoten als geen ander.

Olijfbomen zijn oeroude planten. Ze bestaan al duizenden jaren. Beschavingen kwamen op en gingen ten onder, maar deze planten groeiden en bloeiden onverstoort verder.

Naar de eerste sporen van olijfbomen is het moeilijk zoeken, diep in de plooiën van de tijd. Fossielen van pollen en bladeren van de wilde olijfboom, de *Olea oleaster*, zijn teruggevonden op het Griekse eiland Santorini. Ze zijn maar liefst 50.000 à 60.000 jaar oud en liggen nu te pronken in het Museum van de Olijf en de Griekse Olijfolie in Sparta. De wilde olijfboom – overigens eerder een struik dan een boom – groeide voorspoedig in het warme, droge klimaat van het hele Middellandse Zeegebied. Archeologen hebben hier overal hoopjes olijvenpitten opgegraven, wat wil zeggen dat prehistorische mensen ze al verzamelden om op te eten of olie uit te persen.

Onze *Olea europaea* is de gedomesticeerde variant van de wilde olijfboom. Waar en wanneer mensen die veredelden en de eerste olijfgaarden aanlegden, is onduidelijk. Waarschijnlijk gebeurde dat in de Vruchtbare Sikkels – het mythische gebied tussen de Tigris en de Eufraat – en langs de Nijl waar mensen voor het eerst aan landbouw deden. De vroegste sporen van landbouw dateren van 8500 v.C.

Nog niet zo lang geleden ontdekten archeologen de oudste amfoor met sporen van olijfolie, zo meldt de *Daily Mail* in een artikel. Die werd opgegraven in Zippori in de buurt van Nazareth, Israël en is wel 8000 jaar oud. De onderzoekers konden niet bewijzen dat de prehistorische olie uit gedomesticeerde olijven werd geperst, maar sluiten zeker niet uit dat er daar naast graan en groenten ook olijfbomen groeiden. Uit andere latere, geschreven bronnen blijkt ook dat er volop olijven geteeld werden langs de droge, zonnige oostelijke kusten van de Middellandse Zee, in wat nu Turkije, Syrië, Libanon, Israël en Palestina is.

Van daaruit reisde de gecultiveerde olijfbom naar het westen. Op het Griekse eiland Kreta zou het kleine vruchtje potten breken. Velen geloven dat de bloei van de Minoïsche beschaving (ongeveer 2600-1200 v.C.) voor een groot deel te danken was aan de rijkdom die olijfolie voortbracht. Kleitabletten in het paleis van Knossos die teruggaan tot 1700 v.C. documenteren de handel in olijfolie met een aanzienlijk deel van het Middellandse Zeegebied. Ook Egypte was een belangrijke klant, al hadden de Egyptenaren ook hun eigen plantages. Olijfolie kreeg er een belangrijke plaats in rites, onder meer als offer voor de goden.

EEN GODSGESCHENK

Ook in Athene waren mensen én goden dol op de zuivere olie. Volgens een Griekse mythe streden Athena en Poseidon op een bepaald moment om de heerschappij over Athene en het omliggende gebied Attica. Wie het nuttigste geschenk gaf aan de stad, werd de winnaar. De jury bestond uit het

voltallige godendom. Poseidon sloeg met zijn drietand op de Akropolis en liet een zoutwaterbron ontspringen. Athena stampte met haar voet op de grond en liet de eerste olijfbom ontspruiten. Drie keer raden wie de meeste stemmen kreeg.

Van dat moment was de godin de beschermheilige van de stad én had de olijfbom een voetje voor bij goden en gewone stervelingen. De olijfbom was een heilige boom die symbool stond voor vrede en voorspoed. Olijfbladeren tooiden Griekse munten. De winnaar van de Olympische Spelen kreeg een krans van olijftakken en liters olijfolie geperst uit olijven van heilige bomen. Ook in de verhalen van Homeros – de dichter die olijfolie omschreef als vloeibaar goud – kreeg de olie een glansrol. Zoals in het verhaal waarin Odysseus na een schipbreuk aanspoelde op het strand en daar aangetroffen werd door de beeldschone koningsdochter Nausikaä. Zo verwilderd als hij er eerst uitzag, zo goddelijk leek hij nadat hij zich had gewassen en met olijfolie ingezalfd.



In de keuken was olijfolie geen basisproduct, maar eerder een luxueuze smaakmaker. Hoe rijker de Griek, hoe vetter hij at. Hippocrates achtte de olie gezond, zolang die matig gebruikt werd. Olijfolie speelde vooral een belangrijke rol bij lichaamsverzorging. Zo was olijfolie het enige dat Griekse atleten droegen tijdens het sporten. Het liet hun naakte lichaam mooi uitkomen en was een handig hulpmiddel om zich achteraf schoon te maken: dan schraapten ze de olie samen met het zweet en vuil van hun huid. Olijfolie was ook de basis voor kostbare parfums. Verder werd ze gebruikt als brandstof voor lampen.

Rond 1000 v.C. zette de olijfboom zijn opmars voort. De Feniciërs met hun ranke, snelle handelsschepen en de Grieken verspreidden de boom verder westwaarts naar de Italiaanse kusten, Sicilië, Sardinië, Frankrijk, Spanje, Portugal, Algerije, Tunesië en Marokko. Toen de Etrusken over Italië heersten (omstreeks de vijfde tot zevende eeuw v.C.), werden er ook olijfbomen in het centrale deel van Italië aangeplant. De machtige Romeinen leerden dus alles over olijventeelt van hun voorgangers de Etrusken.

SOLDATEN EN OLIJFBOMEN

De onstuitbare veroveringsdrang van de Romeinen overspoelde Europa, en in hun kielzog namen de soldaten ook olijfbomen mee. Overal waar de omstandigheden gunstig waren voor de bomen, werden olijfgaarden aangelegd.

Rome groeide, werd een wereldstad met meer dan een miljoen inwoners, en de lokale productie kon al snel niet meer

voldoen aan de massale vraag naar olijfolie. Olijfolie werd ingevoerd vanuit de veroverde gebieden, al dan niet onder de vorm van belastingen. In Rome geeft een van de grootste antieke vuilnisbelten ons een idee van de omvang van de import. Monte Testaccio is een berg in de stad die bestaat uit naar schatting 53 miljoen weggegooide amforen waar olijfolie in zat. Samen bevatten ze zes miljard liter ingevoerde olijfolie. Voor de Romeinen was olijfolie een kostbare handelswaar die rijkdom en macht genereerde. Niet voor niets worden de antieke olijfoliehandelaren wel eens vergeleken met de oliesjeiks van vandaag.

BOTER VERSUS OLIJFOLIE

De val van het Romeinse Rijk sleurde de olijventeelt mee de diepte in. Veel olijfgaarden die ooit de trots van het land waren, werden overwoekerd door bossen. Bij de 'barbaarse' veroveraars van het Italische schiereiland stonden boter en spekvet op het menu.

Alleen binnen de kloostermuren werden olijfbomen nog gekoesterd door christelijke monniken. Olijfolie paste beter bij hun sobere levensstijl dan dierlijk vet, en in de voortdurend verlichte kerken lieten ze de olielampen liever branden met olijfolie dan met walmend, stinkend varkensvet.

Na de middeleeuwen werd de opkomende zeep- en wolindustrie een grote nieuwe afnemer van olijfolie. In Marseille begon de productie van de befaamde marseillezeep op volle toeren te draaien. Olijfolie werd – en wordt er nog steeds – verzeept met soda. Wolwevers gebruikten olijfolie om de

wol zacht te maken voordat die werd gesponnen (door het wassen en kammen van de wol verdwijnt de lanoline, het natuurlijke smeermiddel van wol). Hoewel Puglia, de hak van Italië, al sinds de middeleeuwen de grootste producent van olijfolie was, waren het vooral de gewiekste zakenlui uit Venetië die munt sloegen uit deze handel.

IN DE KOU

In 1709 kreeg de hele olijfbomenpopulatie van Europa een flinke knak. De winter van 1708-1709 zou de geschiedenis ingaan als de *Great Frost*. De meeste olijfbomen overleefden de diepe, aanhoudende kou niet. Alleen in Toscane bleef de productie overeind, zij het op een lager pitje. Pas tegen het einde van de achttiende eeuw stond Italië weer vol olijfbomen, en kreeg de productie van olijfolie even weer een opleving dankzij de Industriële Revolutie: de machines dienden gesmeerd te worden.

Daarna ging het weer bergaf met de eeuwenoude traditie in Italië. Vanaf de tweede helft van de negentiende eeuw werd het kouder, met een gemene winter in 1929, en emigreerden de Italianen massaal naar Amerika, Australië en Nieuw-Zeeland. In Italië werden de olijfbomen aan hun lot overgelaten, maar de gelukszoekers introduceerden hun geliefde boom wél in hun nieuwe thuisland.



WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST

Wilma van Grinsven-Padberg

EINDREDACTIE

Sofie Vanden Bossche

RECEPTEN

Ralph Geerts – Ravello en recepten bereid door Harry Belmans

WIJNSUGGESTIES

Kel van Iersel, Wijnhandel Iersel te Waspik

FOTOGRAFIE

Heikki Verdurme, © Shutterstock, © iStock, © Alvesgaspar,
CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/wiki/Bactrocera_oleae#/media/File:Fly_December_2007-11.jpg, © olionuovo,
© nyoliveoil

LOCATIE FOTOGRAFIE MASTERCLASS

Restaurant Wollerich in St. Oedenrode

OMSLAGILLUSTRATIE

Lizet Heijboer

VORMGEVING

Studio Lannoo (Mieke Verloigne)

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2018

D/2018/45/461 – NUR 440

ISBN: 978 94 014 5543 5

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.