

De smaak van

Olijfolie



Doop brood eens in goede olijfolie met wat zeezout: een verrukkelijke voorafje!

Hoe proef je olijfolie, welke olijfolie gebruik je als smaakmaker, welke olijfolie past bij welk gerecht... Wie kun je beter het hemd van het lijf vragen over Italiaanse olijfolie dan een importeur ervan: **Frans Schulkens**. Met als surplus heerlijke gerechtjes van culinair publicist **Onno Kleyn**.

1 Hoe proef je olijfolie?

'Proeven bestaat uit ruiken, kijken en het fysieke proeven. Door aan olijfolie te ruiken, ontdek je geuren die doen denken aan fruit, gemaaid gras, stro of noten (walnoot, hazelnoot, amandel). Bij het kijken let je op de kleur en de dikte van de olijfolie. Olijfolie kan in kleur variëren van geel tot donkergroen. De kleur zegt iets over de te verwachten smaak. Van een lichte kleur mag je een fruitige, milde smaak verwachten en van een donkere kleur een krachtige, pittige, frisse smaak. 'Mag', want door het blenden (het mixen van verschillende oogsten olijfolie) kan de smaak anders uitpakken. Proeven doe je met je tong en die kan zoet, zuur, zout en bitter waarnemen. De smaak van de geproefde olie is een combinatie van die vier. Leuk om te proberen: proef olie eens met je neus of ogen dicht, dat geeft een totaal andere smaakbeleving. Smaken die je bij het proeven in olijfolie kunt ontdekken, zijn groen gras en zoet sappig fruit, zoals peer en ananas, en fris zuur fruit, zoals appel.'

2 Wat is het verschil tussen een vroege en late pluk?

'Olijven kunnen geplukt worden als ze nog niet helemaal rijp zijn en groen van kleur. Bij persing levert deze vroege pluk weliswaar minder olie per kilo olijven op, maar de olie heeft een frissere smaak en is beter van kwaliteit (omdat het zuurgehalte lager is) dan olie gemaakt van olijven die in een later stadium zijn geplukt. Laat de boer de olijven langer rijpen, dan krijgt hij bij persing een grotere hoeveelheid olie met een mildere smaak en een hoger zuurgehalte.'

3 Hoe ontstaan de verschillende smaken?

'In de eerste plaats door de soort olijf of soorten olijven die word(t)en gebruikt. Maar ook de grondsoort, het klimaat, het tijdstip van plukken en de manier van persen spelen een grote rol. En dan is er ook nog de boer die veel invloed heeft op de uiteindelijke smaak. Hij kiest voor een bepaalde olijf en bepaalt het tijdstip en de manier van plukken.'

4 Op welke manieren worden olijven geplukt?

'Dat kan met de hand of mechanisch. Groot voordeel van het met de hand plukken van olijven is dat rotte en slechte olijven direct verwijderd kunnen worden. Bij mechanisch geplukte olijven vermengen blaadjes, takken en beschadigde olijven zich met de goede olijven. En dat is te proeven aan de olie, want tijdens het persen wordt alles meegeperst en zijn de bitters van de stelen, takken, pitten en blaadjes in de olie terug te vinden.'

5 Verraadt de smaak de afkomst?

'Ja, want elke streek heeft zijn eigen olijfassen. Het gaat te ver om elke streek hier te behandelen, maar ik noem er een paar. In Toscane bijvoorbeeld kom je veel eccino, frantoio en olivastro olijven tegen. Deze olie heeft een aroma van gemaaid gras, noten, kruiden, frisheid van citroenen en ter afsluiting iets krachtigs en peperigs. De olijf in Ligurië heet taggiasche. De olie hieruit is fruitiger, frisser en lichter van smaak dan de olijven uit Toscane. En in Sicilië waar de nocellara (ofwel nucidara) en bianco lillo-olijf vandaan komt, is de olie heel fris met een intense, tomaatachtige smaak.'

6 Welke olie past bij welk gerecht?

'Fruitige, licht peperige olijfolie combineert goed met visgerechten en salades. Krachtige olijfolie met bitters en een pikante smaak is lekker op een bruschetta met wat zout, biefstuk, groenten en sauzen. Milde olijfolie smaakt prima bij visgerechten en groenten.'

7 Wat doet olie voor een gerecht?

'De olie moet iets toevoegen aan een gerecht. Hij mag niet overheersen, maar ook niet door de andere ingrediënten worden ondergesneeuwd. Kies daarom als je een dressing maakt met verse kruiden voor een pittiger olie, want kruiden overheersen altijd de smaak van olie. En bij een mooi stukje witvis, is een mildere olie weer het lekkerst. Die begeleidt de delicate smaak van de vis het beste.'



*Frans Schulkens:
'Wat mij betreft,
komt de beste
olijfolie uit Italië!'*

Gastredacteur Frans Schulkens is verliefd op Italië en de mooie Italiaanse producten. Voor zijn importzaak doorkruist hij het land, voortdurend op zoek naar de beste olijfolie, wijn en azijn. Op www.sjekkookpunt.nl kun je onder andere kennismaken met de prachtige producten die Frans naar Nederland haalt.



Écht Italiaans! Het is niet erg als je uitschiet met olijfolie, als het maar een goede olijfolie is.

smaakmaker

8 In welke streek wordt de beste olijfolie gemaakt?

'Dat kun je niet een, twee, drie zeggen. Smaak is heel persoonlijk en overal in Italië worden kwaliteitsoliën gemaakt.'

9 Kun je de kwaliteit aan de fles aflezen?

'Om het voor consumenten wat makkelijker te maken, zijn er herkomstcertificaten opgesteld. Deze worden aangeduid met IGT, HS/standard, chianti classico of DOP (denominazione originata protetta). Ze garanderen dat er gewerkt is met olijfrasen die typisch zijn voor een bepaalde streek en dat er geen gemengde rassen worden gebruikt. Enkele streken die het DOP-certificaat al hebben zijn: Sicilië, Ligurië, De Marken (Marche), Molise en Toscane. Als olijfolie een DOP-certificaat heeft, staat dit (meestal) op de fles aangegeven.'

10 Wat is een goede olijfolie?

'Voor mij als specialist is een goede olie een olie waar de componenten geur, kleur en smaak volledig met elkaar in balans zijn. Maar voor de consument is een goede olie over het algemeen een olie die wat betreft smaak goed bevalt en die goed combineert met het gerecht dat hij gaat maken.'

11 Is een goede olijfolie duur?

'Alleen al het plukken, persen en verpakken van olijfolie kost minimaal vijf euro per liter. Omdat de subsidiekraan voor de olijfboeren is dichtgedraaid, is de inkoop-prijs van vooral goedkope olijfolie met wel veertig procent gestegen. In de winkel kost een goede olijfolie minstens vijftien euro per liter. Hoeveel je uiteindelijk kwijt bent, is vooral een kwestie van smaak en natuurlijk afhankelijk van wat je ervoor wilt uitgeven.'

12 Welke kwaliteiten olijfolie zijn er?

'Goedkope olijfolie, ofwel sansa, heeft niet zoveel smaak en vitamines als de duurdere soorten, maar is vanwege het hogere verbrandingspunt (tussen 180 en 220 graden Celsius) ideaal voor bakken en braden. Zelfs frituren in deze olie is mogelijk. De iets duurdere vierge olijfolie heeft een lager verbrandingspunt (circa 150 graden Celsius) dan sansa, maar is wel smaakvoller doordat er extra vierge olie aan is toegevoegd. Extra vierge olie is de smaakmaker bij uitstek en het duurst. Je kunt deze olie het beste rauw gebruiken, want het verbrandingspunt is heel laag: tussen 90 en 110 graden Celsius.'

13 Wordt olijfolie gemengd?

'Heel veel olijfolie bestaat uit een menging van verschillende kwaliteiten: oogsten uit diverse landen die met elkaar gemengd worden, verschillende jaargangen die met elkaar gemengd worden en sansa die met extra vierge wordt gemengd.'



Behalve salade zijn er nog veel meer gerechten die lekkerder worden van een scheutje olijfolie. Culinair publicist **Onno Kleyn** doet een aantal suggesties.

VOORGERECHTEN

Over **affettati**, vleeswaren:

Neem per persoon **2 plakken parmaham** en **4 plakken salami** of **6 plakjes cacciatoworst**, leg ze op een schaal en schenk er een scheutje olijfolie over.

Over **sanguinacce**, bloedsinaasappels:

Schil per persoon een **bloed-** of **navelsinaasappel** met een vlijmscherp mes zo dik dat je in het vrucht vlees snijdt. Snijd ze daarna in plakken, schenk er olijfolie over en bestrooi ze met **vers gemalen zwarte peper**.

SOEPEN

Over **minestra**, maaltijdsoep:

Stevige soep, zeker die met peulvruchten, krijgt een verrukkelijk accent door na het opscheppen in ieder bord een scheutje olie te schenken. Niet roeren, maar zo opeten!

PASTA

Kook per persoon **100 gram pasta** naar keuze in water met zout. Giet af en meng onmiddellijk met een scheutje olijfolie. Bestrooi met vers geraspte, echte **parmigiano reggiano** en eventueel wat **peper**.

HOOFDGERECHTEN

Over **pesce**, vis:

Stoom of pocheer per persoon **100 à 150 gram kabeljauwfilet** (of filet van een andere witte vis). Schenk er op het bord olijfolie over. De glorie van de eenvoud!

BIJGERECHTEN

Over **patate lesse**, gekookte aardappels:

Kook voor 4 personen **800 gram** geschilde **vastkokende aardappels** (Opperdoezers bijvoorbeeld) en schenk er aan tafel ruimhartig olijfolie over. Lekker bij vis.

Over **fagioli bianchi**, witte bonen:

Week en kook **300 gram gedroogde witte bonen** of verwarm **witte bonen uit pot of blik** heel zachtjes. Laat uitlekken en serveer. Iedere eter schenkt zelf rijkelijk olie over zijn bonen en strooit er desgewenst nog wat **vers gemalen zwarte peper** over. Heerlijk bij gegrild of gebraden lamsvlees.

En natuurlijk over sla, **l'insalata** op zijn Italiaans:

Was en droog **groene of gemengde sla**. Doe in een kom, strooi er wat **zout** over en besprenkel met de duim op de fles met wat **wijnazijn**. Meng snel en schenk er ruim olijfolie over. Onmiddellijk opeten!