

Olijfoliesommelier  
Wilma van Grinsven-Padberg

# Olijfolie

Hét naslagwerk

A stylized olive branch graphic is integrated into the title. One branch is positioned above the letter 'e' in 'Olijfolie', and another is positioned below the letter 'j'.

**Lannoo**



# Inhoud

Inleiding	7
<b>1 Sinds mensenheugenis: de geschiedenis van olijfolie</b>	11
<b>2 Van olijf tot olijfolie: hoe wordt olijfolie gemaakt?</b>	21
<b>3 Welke soorten olijfolie bestaan er?</b>	47
<b>4 Hoe proef je olijfolie?</b>	89
<b>5 Hoe gezond is olijfolie?</b>	111
<b>6 Wat is geraffineerde olijfolie?</b>	129
<b>7 De spelregels: regelgeving &amp; fraude</b>	142
<b>8 De wereld van olijfolie: wedstrijden en opleidingen</b>	154
<b>9 Hoe gebruik je olijfolie: chefs &amp; olijfolie</b>	189
Over de auteur	233
Literatuurlijst	237
Dankwoord	238



# 2

**Van olijf tot  
olijfolie:  
hoe wordt  
olijfolie  
gemaakt?**

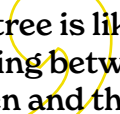
## De mooiste boom ter wereld

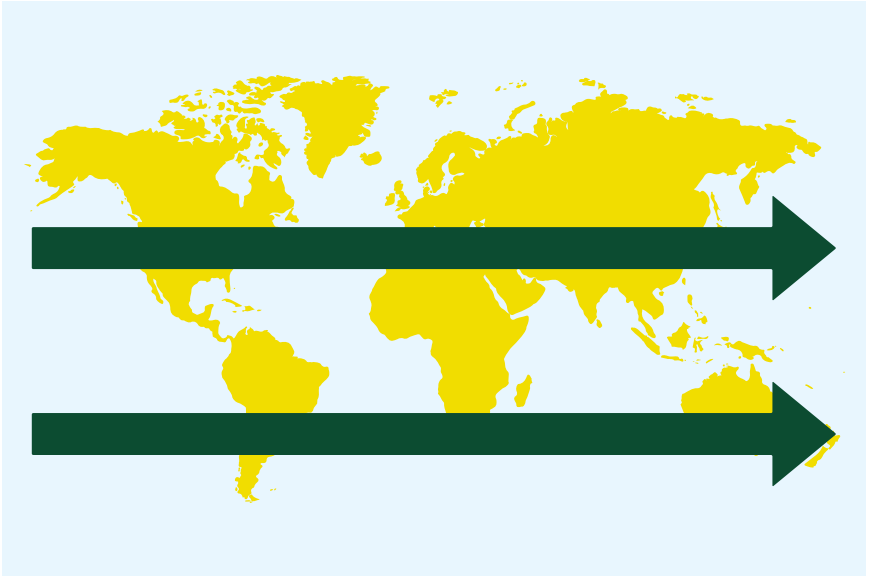
Het begint allemaal met de mooiste boom ter wereld: de olijfboom. Wie eenmaal zo'n oude reus in het echt heeft gezien, houdt er meteen van. Dat gaat vanzelf.

De olijfboom is een groenblijvende boom met een blad dat vaak als zilverkleurig wordt omschreven. Hij groeit traag en draagt pas na vier à vijf jaar zijn eerste vruchten. Pas na een jaar of vijftien spreken we over volwassen bomen. Tijdens mijn opleiding in New York maakte een van mijn docenten de volgende opmerking: *'An olive tree is like a lady: very interesting between the ages of nineteen and thirty-nine.'* Olijfbomen worden gemakkelijk honderd jaar oud, en sommige exemplaren zijn naar verluidt meer dan duizend jaar oud. Het is moeilijk om te bewijzen welke boom de oudste ter wereld is, maar over elk van hen doen er prachtige verhalen de ronde.

Een olijfboom houdt van warmte en stelt weinig eisen aan de grond waarin hij wortelt. Hij groeit zelfs op arme, ste-nige bodems. De ondergrond en de weersomstandigheden bepalen mede de smaak van de olijven en hun olie. Extreme hitte en droogte leveren een scherpe, bittere olijfolie op. Een zachter klimaat met meer regen zorgt voor mildere olijfolie.

**An olive tree is like a lady:  
very interesting between the ages  
of nineteen and thirty-nine.**





## Een wandeling door de olijfgaard

Over de hele wereld vind je olijfgaarden. Deze kaart geeft goed aan waar: van Californië tot Zuid-Europa en van Zuid-Afrika tot Australië. Met andere woorden, in de gebieden waar een mediterraan klimaat heerst. Als iemand je een olijfolie uit Nederland zou aanbieden, koop hem dan niet! En niet alleen omdat we geen mediterraan klimaat hebben, maar de investering die nodig is om olijven te kunnen persen is enorm, dus dan moet je natuurlijk voldoende olijfbomen kunnen planten. Daarvoor is er bij ons in België en Nederland te weinig geschikte oppervlakte.

Een leuk weetje is dat 80 procent van de hele wereldproductie uit het gebied rondom de Middellandse Zee komt en dat





70 procent daarvan ter plaatse wordt geconsumeerd. Spanje is de grootste producent van olijfolie en perst meer dan tweemaal zoveel olijfolie als de nummer twee, Italië.

Griekenland is een goede derde en Tunesië is het vierde grootste olijfolie producerende land. Daarna wordt de opbrengst per land zienderogen minder.

Olijfgaarden zien er nergens hetzelfde uit. De gaarden die uit de vorige eeuw(en) dateren, zien eruit zoals in je fantasie. Mooie knokige, grillige bomen die royaal ver uit elkaar staan, kruiden en grassen die de olijf smaak geven en schapen die zorgen voor de begrazing. Vroeger was het een bittere noodzaak om de bomen ver genoeg uit elkaar te plaatsen. Omdat er nog geen irrigatiesystemen waren, moesten de wortels voldoende ruimte hebben om in hun eigen waterbehoefte te kunnen voorzien. Dat betekende dat er tussen de 150 en 250 bomen per hectare aangeplant konden worden. Er werd geogst met de hand en dat was, mede door de vaak onherbergzame ondergrond, een zwaar karwei.

Tegenwoordig hebben de meeste olijfgaarden wel een irrigatiesysteem en zie je de bomen steeds vaker keurig gesnoeid en dichter bij elkaar staan. Het oogsten gebeurt nog wel veelal handmatig, maar dikwijls zijn er mechanische handen in gebruik waarmee de olijven ook op grotere hoogten geogst kunnen worden.

De allernieuwste olijfgaarden worden vaak *high density* of *super high density* aangelegd. Op die manier kunnen er tot wel tweeduizend bomen per hectare worden geplant. Dat maakt het mogelijk om mechanisch te oogsten en de prijs die je als consument voor de olie betaalt te drukken, al zijn

de oogstmachines voorlopig nog schreeuwend duur. Hoewel in theorie alle olijven geschikt zijn voor deze teeltwijze, worden vooral de Arbequina, de Arbosana en de Koroneiki op deze manier aangeplant. Omdat deze plantmethode nog relatief jong is, is nog niet geweten hoe het de bomen in hun verder leven zal vergaan.

## De oogst

En dan is het tijd om te oogsten. Aan een olijfboom groeien vijf tot veertig kilo olijven per jaar. Daar kun je een tot vijf liter olijfolie van persen. In een traditionele boomgaard kan een boom zelfs honderd kilogram olijven produceren als hij



wordt geïrrigeerd. Alles hangt af van de variëteit, het klimaat en de teelttechnieken. Olijven groeien alleen aan de takken die het jaar ervoor zijn gevormd. Uit de bloesem groeit de olijf. Een olijfolieproducent kan al aan de bloesems zien hoe de oogst zal uitvallen. Natuurlijk zijn de weersomstandigheden tot de oogst nog van wezenlijk belang, maar de bloesems en de nieuwe uitgroei van takjes verraden al veel. Een bloeiende olijfboom is zeldzaam in de noordelijke landen. Het is een feest voor het oog!

In Zuid-Europa begint de oogst vaak al in september en oktober. Hoe eerder de olijven geplukt worden, hoe minder olijfolie ze opbrengen maar hoe beter de kwaliteit is. Het oogsten kan doorgaan tot januari en zelfs februari wanneer de olijven paars (rijp) geworden zijn.





— Het persen op deze manier is nu alleen nog een toeristische attractie

Een olijf bestaat voor 40 à 50 procent uit water, voor 15 à 40 procent uit vaste bestanddelen (de pit) en voor 20 à 25 procent uit olie. De meeste olie zit in de pulp en ook een klein beetje in de pit. De olijven moeten binnen de 24 uur na de oogst verwerkt worden. Ze beginnen namelijk te fermenteren van zodra ze van de boom af zijn en dat komt de kwaliteit niet ten goede. Het is ook belangrijk dat de olijven niet in al te grote silo's worden vervoerd omdat de temperatuur daarin te hoog oploopt, waardoor het oxideren versnelt. Hier geldt ook: hoe warmer het weer, des te sneller de olijven geperst moeten worden. Het loont dus om te weten op welke manier de boer omgaat met zijn olijven en of hij, eenmaal aangekomen bij de pers, meteen aan de slag kan.

## Het vloeibare goud komt tevoorschijn

De olijven worden gewassen en van takjes ontdaan voordat ze naar de pers gaan. Er bestaan vele soorten molens. De oudste variant is de steenmolen. Hoewel er nog steeds boeren zijn die daar olijfolie mee maken, zijn ze een unicum geworden. Het blijft een prachtig romantisch plaatje en ook deze boeren zijn trots op de olie die ze maken, maar zelf geef ik de voorkeur aan moderne machines waarbij het hele proces onder gekoelde en gecontroleerde omstandigheden plaatsvindt.

Tegenwoordig zien we ultramoderne en uiterst hygiënische machineparken voor het maken van de olijfolie. De olijven worden schoongespoeld en van takjes ontdaan, daarna gaan



— Vers uit de pers!



ze in de mixer. Daarin worden olijven gedurende vijftien-  
tig à veertig minuten tot een brij gemalen. De temperatuur  
ligt niet hoger dan 27 graden Celsius en er komt zo min  
mogelijk zuurstof in aanraking met de brij, want dat komt  
de kwaliteit niet ten goede. In de mixer wordt een begin  
gemaakt met het scheiden van de olie, de pulp en het water.  
Als alles goed gaat, krijgt de toekomstige olijfolie hier haar  
karakteristieken: het aroma, de geur en de nutritionele  
waarden. De mixer ziet er ook een stuk minder mooi uit dan  
de traditionele steenmolen, maar maakt beslist betere olijf-  
olie!

Na het mixen gaat de pulp naar de zogenoemde *decanter*,  
een horizontale centrifuge. Hier worden de pulp, het water  
en de olijfolie verder van elkaar gescheiden.

Dit moderne gevaarte vervangt de oude mattenmethode. Vroeger werd de pulp op ronde matten uitgespreid en vervolgens met gewichten door de matten geperst. Zo werd de pulp van de olie en het water gescheiden. Op die manier was het bijna onmogelijk om een goede olijfolie te maken: de matten waren nooit echt schoon te krijgen en ook de temperatuur viel niet te controleren. Als je het mij vraagt: hoe moderner de techniek, hoe beter de olie!

De opslag is ook een belangrijk onderdeel van het proces. Olijfolie is extreem gevoelig voor licht, lucht, temperatuur en tijd. Idealiter wordt ze opgeslagen bij een temperatuur tussen de veertien en zeventien graden Celsius en in roestvrij staal of donker glas. Eenmaal opgeslagen in grote tanks is het van belang dat de olie regelmatig wordt overgeheveld omdat er altijd wat bezinksel naar de bodem zakt. Op den duur kan dat een *defect muddy* veroorzaken; als dat eenmaal in de tank aanwezig is, zal alle olijfolie die eraan toegevoegd wordt, hoe goed die ook is, meteen geïnfecteerd worden en nooit meer als extra vierge kunnen worden verkocht. Lees meer over de mogelijke defects bij olijfolie in hoofdstuk vier.

Goede olijfolie maken is geen toeval. Het is een ware kunst die berust in handen van boeren en producenten die precies weten wat ze doen. Als alles klopt, is het resultaat een heerlijke extra vierge olijfolie.

**Een goede olijfolie maken  
is een ware kunst.**



**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 en Liesbeth Talboom

**RECEPTEN**

Ralph Geerts – Ravanello 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](https://commons.wikimedia.org/wiki/Bactrocera_oleae#/media/File:Fly_December_2007-11.jpg)., © olionuovo, © nyoliveoil, foto op p. 156: © Frank van Delft Photography

**LOCATIE FOTOGRAFIE MASTERCLASS**

Restaurant Wollerich in St. Oedenrode

**OMSLAG**

Studio Jan de Boer

**VORMGEVING**

Studio Lannoo (Mieke Verloigne)

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

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2024

D/2024/45/433 – NUR 440

ISBN: 978 94 014 2350 2

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.