

## Olijfolie      smaaktest

De olijfboom is de oudste gecultiveerde boom. De olijf komt oorspronkelijk uit Azië en verspreidde zich zo'n 6000 jaar geleden via Iran, Syrië en Palestina naar het Middellandse zee gebied..

De meeste olijfolie komt uit landen aan de Middellandse Zee, zoals Spanje, Italië, Griekenland, Portugal, Frankrijk, Tunesië, Turkije, Syrië en Marokko.

### **Beste kwaliteit**

Voor de beste kwaliteit olijfolie worden de olijven met de hand geoogst op het juiste moment van rijpheid. Door oogsten met de hand worden niet gave olijven verwijderd. Als dat niet zou gebeuren zouden deze de olie zurig van smaak maken. De tijd tussen plukken en persen moet zo klein mogelijk zijn.

Een olijfboom produceert 5 tot 10 kilo olijven per jaar. Dat is voldoende voor 1 tot 2 liter olijfolie. 90% van de olijven wordt gebruikt voor de productie van olijfolie.

### **Bewerking**

De olijven worden 24 uur na de oogst geperst. Uit zowel het vruchtvlees en de pitten van de olijf komt olie. Het vruchtvlees bevat 30-50% olie, de pitten 5%. De olijfolie perserij maakt olijfolie van verschillende kwaliteiten en met verschillende zuiverheid. Na het persen ontstaat een olijfpasta. Door deze voorzichtig te kneden scheidt de olie zich af. Vervolgens gaat deze olie in de centrifuge om het water van de olie te scheiden. De laatste stap bestaat uit het filteren en bottelen van de olie.

### **Extra Vierge of Vergine olijfolie**

Olijfolie van eerste persing (Vierge): Hierbij is sprake van de mechanische methode, wat wil zeggen dat er alleen met druk geperst is. Er is niets verhit en er zijn geen andere middelen gebruikt. Een bijzondere vorm hiervan is extra olijfolie van eerste persing: de duurste kwaliteit olijfolie met de meest uitgesproken smaak. Dit staat ook bekend als Extra Vierge olijfolie.

Geraffineerde olijfolie: Olijfolie verkregen door raffinering van olijfolie van eerste persing. Bij raffinage worden onzuiverheden uit de olie gehaald. Daarbij gaat ook wat van de smaak verloren.

Olijfolie: De gewone olijfolie heeft een neutraler smaak dan de duurdere kwaliteiten. Deze olijfolie is een mengsel van geraffineerde olijfolie en olijfolie van eerste persing.

Olie uit afvallen van olijven: Hiervoor worden olijven gebruikt die niet door de eerste kwaliteitsselectie zijn gekomen door formaat, beschadigingen of omdat ze te rijp zijn. Deze olie is vaak van mindere kwaliteit, maar kan door de bewerking wel dezelfde eigenschappen hebben als de bovenstaande soorten.

Welke soort olie het is, is te meten en te proeven. Vierge en vooral Extra Vierge olie hebben geen smaakafwijkingen, hebben een lagere zuurte graad (uitgedrukt in gehalte vrije vetzuren) en proeven fruitiger.

## Gezond

De beste kwaliteit olijfolie bevat de meeste polyfenolen. Verder is de olie rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren. Olijfolie bevat verder nog een aantal zeer gezonde stoffen zoals natuurlijke anti oxidanten welke het lichaam beschermen tegen ziekten en cellen tegen veroudering. Onlangs hebben onderzoekers ontdekt dat olijfolie uit eerste persing een pijnstillende en ontstekingsremmende werking heeft.

## Verskillende smaken

De smaak, kleur en geur van de olijfolie kan sterk verschillen door de verschillende gebieden van afkomst, en manier van oogsten en productie.

De kwaliteit van olijfolie wordt aangegeven door de mate van zuurgraad die de olie heeft.

## Olijfolie kopen

Koop liever een kleinere hoeveelheid zodat deze snel verbruikt is. Na maanden wordt de kwaliteit minder. Olijfolie kan het beste koel en donker bewaard worden. Licht heeft een slechte invloed op de kwaliteit. Olijfolie in een donkere tint glas beschermt de olie beter tegen oxidatie. De olie kan in de koelkast bewaard worden, waardoor deze misschien wat troebel wordt, maar wat geen enkele invloed op de kwaliteit en de smaak heeft.

## Gebruik

Gebruik olijfolie in dressings voor salades. Een scheutje over (geroosterde) groenten.

Olijfolie is ook geschikt om in te bakken. Door verhitting gaat de smaak wel achteruit, waardoor het niet nodig is daarvoor de dure, extra vierge olie te gebruiken.

Olijfolie wordt ook wel gebruikt om in te frituren maar dan moet u wel genoeg nemen met de uitgesproken smaak.

## *Olijfolie uit de Gard streek*

Een indrukwekkend landschap met uitgestrekte wijngaarden. Eindeloze vlakten bezaaid met boomgaarden en groenteteelt. Alle producten worden hier op exquise wijze gebruikt in de keuken van de Gard. De Gard is een Frans departement in het zuiden van Frankrijk, genoemd naar de gelijknamige rivier. Het is een van de 83 departementen die op 4 maart 1790 werden gecreëerd tijdens de Franse Revolutie.

Gard bestaat uit de drie arrondissementen Alès, Le Vigan en de hoofdstad Nîmes.

In de Gard wordt op 4000 ha olijven geteeld. Het is dan ook de eerste producent van consumptie olijven in de regio. De olijven onderscheiden zich door het hoge gehalte van de picholine variëteit, wat zorgt voor een buitengewone smaak.

Een olijfolie die rechtstreeks uit de Gard komt is de olijfolie van Nîmes. De olie bestaat voor 65% uit de picholine-variëteit. Dit zorgt voor een licht bittere smaak. Wanneer de olijfolie nog jong is proef je er een peper- en groentearoma's in.

Het is niet zomaar een olijfolie. Deze heeft namelijk als eerste in de regio een 'Appellation d'Origine Contrôlée' ontvangen. Dat is een Franse kwaliteitscontrole op landbouwproducten. Wanneer een product deze titel (ook wel AOC genoemd) krijgt, voldoet het aan bepaalde belangrijke productievoorwaarden.



### Producenten

#### Moulin du Paradis- Martignargues en StMaximin

Reeds de vierde generatie van olijfolie producenten, specialisatie van olijfoliën van de oliiven van de Gard..Christopher Paradis is de drijvende kracht.



#### Moulin d'Uzès – Uzès

Modern bedrijf, bezit 1200 bomen van 30 variëteiten. gecertificeerd onder biologische landbouw.



## **Domaine La Réméjeanne – Sabran**

Een wijnbouwer die olijfolie maakt, het bedrijf is gevestigd in Sabran op een boogscheut van Bagnols-sur-Cèze, midden in het groen van de Gard streek. Deze wijnbouwer maakt naast wijn ook olijfolie van de autochtone rassen uit de Gard.

### **1.Moulin du Paradis - Bouteillan**

Een olie van 100% bouteillan olijven, de smaak is niet bitter en ook niet peperig zoals meerdere oliën maar deze olie is zeer vegetaal en ruikt dan ook naar groene kruiden zelfs naar gras ,meer bepaald hooi , de smaak is zoals u in een stro stengel zou bijten.

### **2.Moulin d’Uzes - Picholine**

100% picholine,afkomstig van het Duché d’Uzes,de olie heeft in de neus toetsen van groene kruiden,vegetaal,wat groene fruitaroma’s ,aangevuld met peperige toetsen. In de mond een kenmerkend bittertje

Ideaal met alles met hetzelfde profiel heeft : rauw, levendig fris. Een verse geitenkaas, rauwe groenten met wat zout, tartaar of carpaccio van vis of schaal-en schelpdieren, vis gestoomd in folie of een basilicum sorbet

### **3.Moulin du Paradis - Picholine**

Ook 100 % picholine, productie zine Martinaegues. Een mooi aromatisch evenwicht met een lichte pepertoets op het eind.

### **4.Moulin du Paradis - Négrette**

100% négrette olijf, deze zijn zeer kleine olijven die ter plaatste négrette of noiret wordt genoemd, het is een rustieke olijf .Ze produceert olie met een smaak van rijpe vruchten Het is een milde olijfolie, niet bitter, zeer fijn, lang in de mond met een lichte peperige nasmaak. Ze heeft een lichte gevanilleerde drop(zoethout) smaak..

Aan geraden bij salades van rauwe groenten,bvb bloemkool ,wortels,zelfs gestoomde aardappels. Ook carpaccio van zalm en verder nog andere visgerechten, een tip ook lekker bij aardbeien en als aanvulling bij verse slagroom.

### **5.Domaine La Réméjeanne- assamblage**

De olijven worden met de hand geplukt, daarna geperst en op de fles gedaan op het domein. De olijven zijn nog niet volledig rijp. Zodat ze hun fruitige smaak behouden. Ideaal om uw salades te verrijken. Soorten picholine, négrette, en aglandau, de bomen staan zuidelijk gericht en staan op leem/zand/kalkbodems.

### **6.Moulin d’Uzès - Fruité Mûr**

Aroma’s van rijp fruit,zelfs hooi en gedroogd gras. Een zeer lichte en fijne aciditeit en lichte bitterheid.

## **7.Moulin du Paradis – Fruité à l'ancienne**

Deze olie is een mengsel van verschillende soorten olijven uit de Gard. Het unieke productieproces zorgt ervoor dat ze doet denken aan oude olie met behoud van de frisheid van de huidige oliën. Le Moulin Paradis, zoekt met deze olie de traditionele smaken terug op. Zeer geurig, het heeft een lichte smaak van rijpe rode vruchten (zwarte bessen, bramen, kersen) en geeft de indruk van het bijten in een zeer donkere en rijpe olijf.. Deze olie wordt alleen gebruikt om salades te begeleiden

### **We maken bij deze degustatie twee eenvoudige hapjes**

#### **Salade van tomaat,ricotta,basilicum en olijfolie**

6 kumato tomaten 12 pruim tomaten 5 gele tomaten 300 g ricotta , enkele takjes rucola, enkele blaadjes basilicum, grof zout en peper, 1 lente uitje

Versnijd de tomaten in mooi presenteerbare en eetbare stukken; kruidt met Fleur de sel en witte peper van de molen. Versnijd de blaadjes basilicum met een mes en bestrooi de tomaten. Kruidt de ricotta met peper en zout.

Maak een quenelle van de ricotta ,versnijd de lente-ui en bestrooi,overgiet met een olijfolie naar keuzen die volgens jou het best past bij deze bereiding. Werk af met enkele blaadjes rucola.

#### **Gekonfijte rode paprika met zeebarbeel**

3 rode paprika's	20 filet van de zeebarbeel	olijfolie om te bakken
Pezo	citroen	olijfolie om smaak te geven

#### **Bereiding**

Stop de rode paprika's in de oven bij 180 °C gedurende +/- 25 minuten, haal eruit en doe in een afgesloten plastic zak. Na enkele minuten verwijder de schil, de pitten en de witte stukken van de paprika en versnijd de paprika in mooie reepjes.

Bak de zeebarbeel snel aan in olijfolie,kruidt met peper en zout en enkele druppels citroensap. Serveer de gebakken filets op de gekonfijte rode paprika reepjes.

Opnieuw maakt u een keuze uit de olijfolie die volgens u het best past bij deze bereiding.