

De wereld van de Olijfolie

Kies je soort olijfolie

Dit is de hoogste kwaliteit olijfolie, verkregen uit de eerste koude persing van olijven, puur mechanisch en zonder enige chemische behandeling. De temperatuur tijdens het proces mag niet boven de 27°C uitkomen om de delicate smaken en voedingsstoffen te behouden.

? Kenmerken

Zuurgraad: Maximaal 0,8%.

Smaakprofiel: Complex, fruitig, en kan variëren van licht bitter tot peperig in de afdronk. Een goede extra vierge heeft een "groene", frisse geur van bijvoorbeeld gras, artisjok of tomaat.

?Gebruik

Ideaal voor koud gebruik om de smaak volledig tot zijn recht te laten komen. Perfect voor saladedressings, dips, en als finishing touch over pasta, soep of gegrilde groenten.

Net als extra vierge wordt deze olie verkregen via een mechanisch, koud persproces. Het verschil zit in de kwaliteit van de olijven, wat resulteert in een iets hogere zuurgraad en mogelijk lichte smaakafwijkingen die bij extra vierge niet zijn toegestaan.

? Kenmerken

Zuurgraad: Maximaal 2,0%.

Smaakprofiel: Mildere smaak dan extra vierge. Nog steeds van goede kwaliteit, maar mist de complexiteit en intensiteit van de hoogste categorie.

? Gebruik

Geschikt voor zowel koud gebruik als voor licht bak- en braadwerk waarbij de smaak van de olie minder dominant hoeft te zijn.

Deze olie, vaak verkocht als "Classico" of "Mild", is een blend. Het bestaat grotendeels uit geraffineerde olijfolie, waaraan een kleine hoeveelheid (extra) vierge olijfolie is toegevoegd om het enige smaak en kleur te geven.

? Kenmerken

Zuurgraad: Maximaal 1,0%.

Smaakprofiel: Zeer neutraal en mild. Het raffinageproces verwijdert de meeste uitgesproken smaken en aroma's.

? Gebruik

Een allround keukenolie. Door de neutrale smaak en het hogere rookpunt is deze olie zeer

geschikt voor bakken, braden en zelfs licht frituren.

Dit type wordt geproduceerd door olijfolie van mindere kwaliteit (lampante olie, die ongeschikt is voor consumptie) te behandelen met chemische en fysische processen. Deze processen verwijderen onzuiverheden, maar ook de smaak, geur en de meeste gezonde polyfenolen.

? Kenmerken

Zuurgraad: Maximaal 0,3%.

Smaakprofiel: Vrijwel volledig geur- en smaakloos. De kleur is vaak erg licht.

? Gebruik

Wordt voornamelijk gebruikt in de voedselindustrie of als basis voor de "gewone olijfolie" blend. Het hoge rookpunt maakt het geschikt voor frituren op hoge temperatuur.

Dit is de laagste kwaliteit eetbare olijfolie. Het wordt gewonnen uit de olijfpulp (pitten, schillen) die overblijft na de eerste persing. De olie wordt geëxtraheerd met behulp van chemische oplosmiddelen, waarna het wordt geraffineerd en gemengd met een beetje vierge olie.

? Kenmerken

Zuurgraad: Maximaal 1,0%.

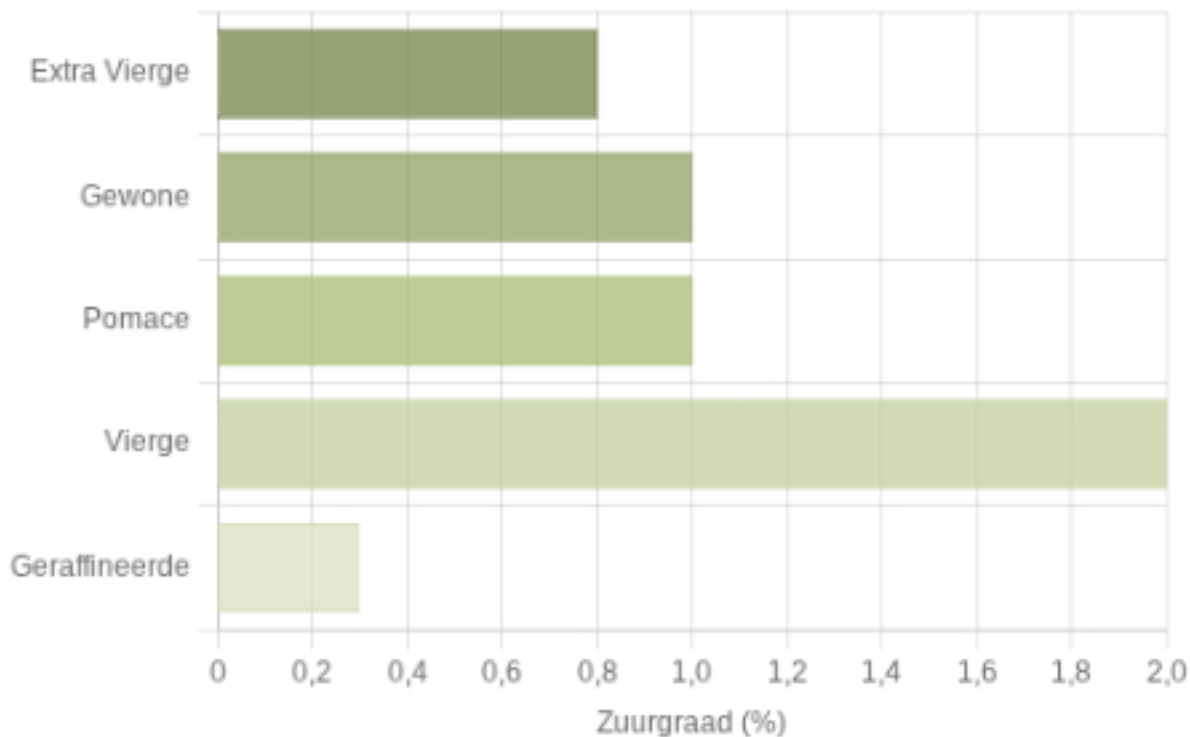
Smaakprofiel: Zeer mild en neutraal. Het is een economisch product met weinig van de karakteristieke olijfoliesmaak.

? Gebruik

Door de lage prijs en hoge hittebestendigheid wordt deze olie soms gebruikt voor frituren in industriële keukens, maar wordt over het algemeen als de minste kwaliteit beschouwd.

Vergelijking van de Zuurgraad.

De maximale zuurgraad is een belangrijke indicator voor de kwaliteit van olijfolie. Een lagere waarde duidt over het algemeen op een hogere kwaliteit en zorgvuldiger productieproces. Hieronder ziet u de wettelijk vastgestelde maximale percentages per type.



Hoe kies je een goed olijfolie?

? Kijk naar de fles

Goede olijfolie is gevoelig voor licht. Kies altijd voor olie in een donkere glazen fles of een blik. Vermijd doorzichtig glas, want licht breekt de kwaliteit af.

?? Controleer de oogstdatum

Olijfolie is een versproduct. Zoek naar een oogstdatum ('Harvest date' of 'Raccolto') op het etiket. Hoe recenter, hoe beter. Een houdbaarheidsdatum alleen is minder betrouwbaar.

? Let op de herkomst

Vage termen als "Olie uit de EU" duiden vaak op een blend van mindere kwaliteit. Goede producenten vermelden trots de specifieke regio of zelfs de olijfgaard van herkomst.

? Zoek naar keurmerken

Keurmerken zoals DOP (Denominazione di Origine Protetta) in Italië of BOB (Beschermd Oorsprongsbenaming) garanderen dat de olie uit een specifieke regio komt en aan strenge kwaliteitseisen voldoet.