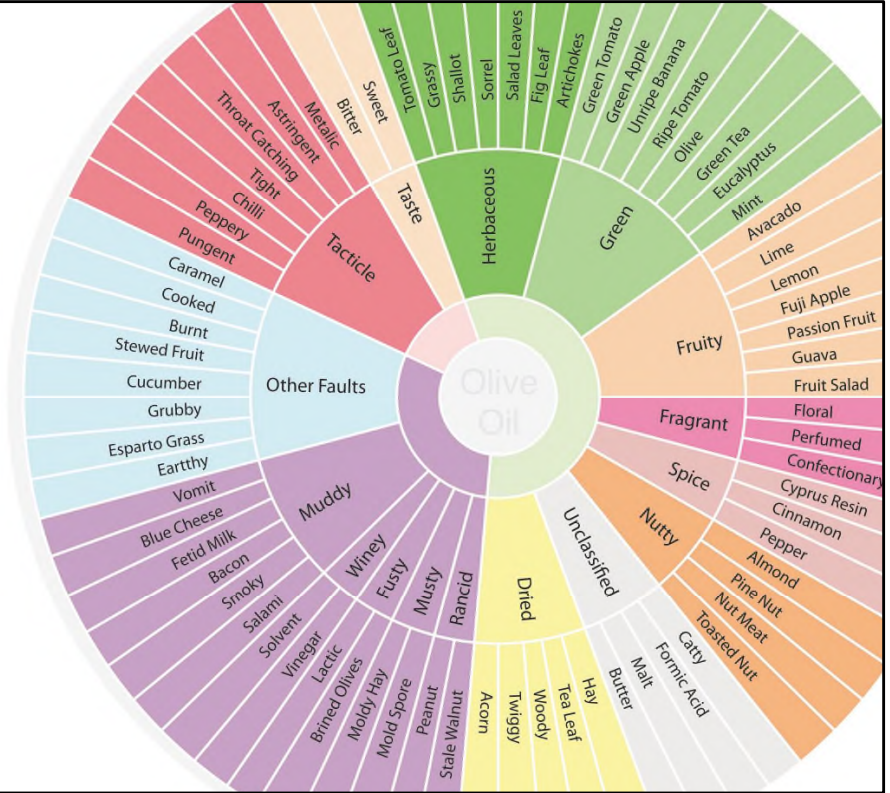




De Wereld van Olijfolie Ontdekken

Olijfolie Proeven en Zintuiglijke Ervaring

Al & Carolyn Ribes CGD PV Dow
Nov 26, 2023



Welkom bij de CGD olijfolieproeverij.

Vandaag gaan we een reis maken door de verschillende smaken en aroma's van olijfolie.

We gaan zeven verschillende soorten olijfolie proeven. De olijfoliën worden geproduceerd uit zeven verschillende soorten olijven van drie landen.

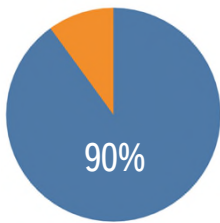
Aan het einde zullen we bespreken hoeveel smaken we kunnen herkennen. Ik vind het moeilijk om sommige van hen te onderscheiden, en ik hoop dat jij het veel beter kunt dan ik

Deze zeer kleurrijke cirkel wordt gebruikt door professionele testers. Voor onze testen, Ik zal een lijst delen van smaken en aroma's die in olijfolies wijn kunen vinden.

Olijfolie - International Olive Council

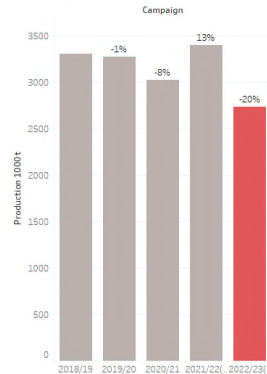
139 olive varieties

Tafelolijven



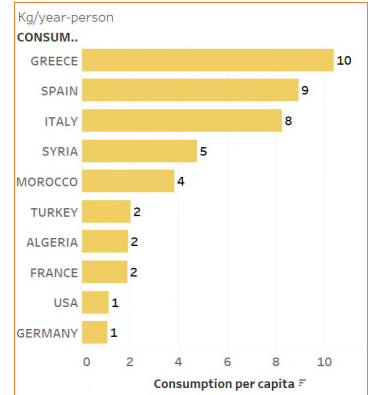
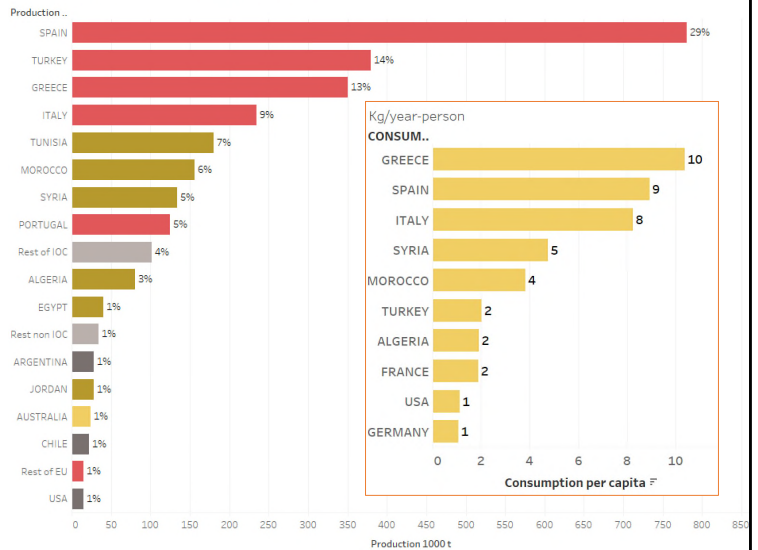
Olijfolie

World production olive oil



2,7 MM t
Oct 1, 2022 – Sep 30, 2023 (est.)

World production olive oil est 2022-2023



90 procent van de geogoste olijven wordt gebruikt voor de productie van olie. De overige 10 procent wordt verwerkt tot tafelolijven.

De tweede grafiek aan de linkerzijde toont de wereldwijde productie van olijfolie in de afgelopen vijf jaar: Met 2018 als basisjaar is de productie in percentage niet significant gestegen: er zijn jaren van stabiele productie geweest, afgewisseld met jaren waarin de productie daalde. De meest recente campagne van 2022-2023 wordt geschat op 2,7 miljoen ton, wat een daling van 20% is ten opzichte van voorgaande jaren, toe te schrijven aan slechte weersomstandigheden. Dit heeft geleid tot aanzienlijke prijsstijgingen.

De grafiek aan de rechterzijde toont de productie van 2022-2023 door de top 16 producerende landen ter wereld. Kleuren zijn gecodeerd per regio. Je ziet dat Europa, met name de mediterrane landen, de productie domineert, gevolgd door Afrika. De Amerika's en Azië zijn verantwoordelijk voor een klein deel van de olijfolieproductie.

Spanje is de grootste producent. Een verrassing voor mij is geweest de relatief lagere productieniveaus in Italië, gezien het feit dat we veel Italiaanse merken olijfolie zien. De VS produceren slechts 0,5% van de wereldwijde olijfolie, maar ik verwacht dat dit zal veranderen gezien de VS de derde grootste consument van olijfolie is.

De ingevoegde grafiek toont het verbruik in kilogram olijfolie per persoon per jaar voor de landen met het hoogste totale verbruik. De hoogste consumptie is in Griekenland, gevolgd door Spanje en Italië. Duitsland, Frankrijk en de Verenigde Staten hebben slechts een fractie van het verbruik van de mediterrane landen.



De gemiddelde levensduur van olijfbomen is tussen de 300 en 500 jaar, maar met de juiste verzorging kunnen ze tot wel 1.000 jaar oud worden. Archeologisch bewijs heeft aangetoond dat olijfolie al 8.000 jaar geleden werd geproduceerd.

Een volwassen olijfboom produceert slechts 15 tot 20 kilogram olijven per jaar. Aangezien ongeveer vijf kilogram olijven nodig zijn om een liter olie te maken, is één boom in staat om slechts ongeveer drie tot vier liter olie per jaar te produceren - een kleine opbrengst, hoe je het ook bekijkt.

Olijven komen in verschillende tinten groen en zwart, afhankelijk van wanneer ze worden geplukt. Groene olijven zijn meestal steviger omdat ze onrijp zijn, terwijl zwarte olijven volledig rijp zijn en zachter zijn. Groene olijven worden aan het begin van het oogstseizoen geplukt in september en oktober. Zwarte olijven worden geplukt in november en december, of soms zo laat als januari.

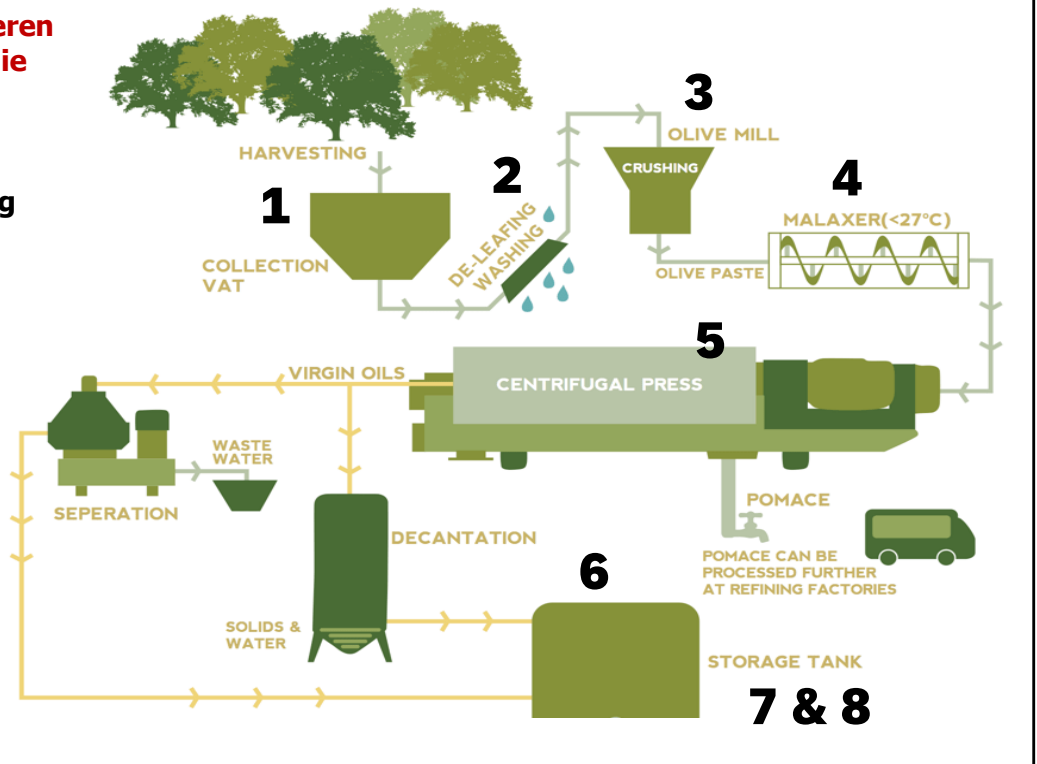
In deze foto zie je hoe olijven worden geoogst. Het gebruik van stokken en netten is een traditionele methode die nog steeds veel wordt toegepast bij de olijfoogst in veel olijfolieproducerende regio's.

Terwijl de olijven op de grond vallen, worden ze opgevangen door een net dat eronder is geplaatst. Nadat alle olijven van een boom zijn geoogst, worden ze verzameld van het net. De olijven worden meestal in manden of kratten geplaatst en vervolgens naar de plaats van verwerking gebracht.

Dit proces zorgt ervoor dat de olijven op een efficiënte en schone manier worden verzameld zonder beschadiging.

Proces van het extraheren van extra vierge olijfolie

1. Oogst van Olijven
2. Selectie en Reiniging
3. Malen
4. Persen
5. Centrifugeren
6. Opslag
7. Analyse en Certificering
8. Verpakking en Distributie



Het proces van het extraheren van extra vierge olijfolie, ook wel bekend als "koude persing.

Selectie en Reiniging: De geoogste olijven worden geselecteerd om eventuele onrijpe of beschadigde olijven te verwijderen. Vervolgens worden de olijven gewassen om vuil en bladeren te verwijderen.

Malen: De schone olijven worden naar de oliemolen gebracht, waar ze worden gemalen tot een pasta.

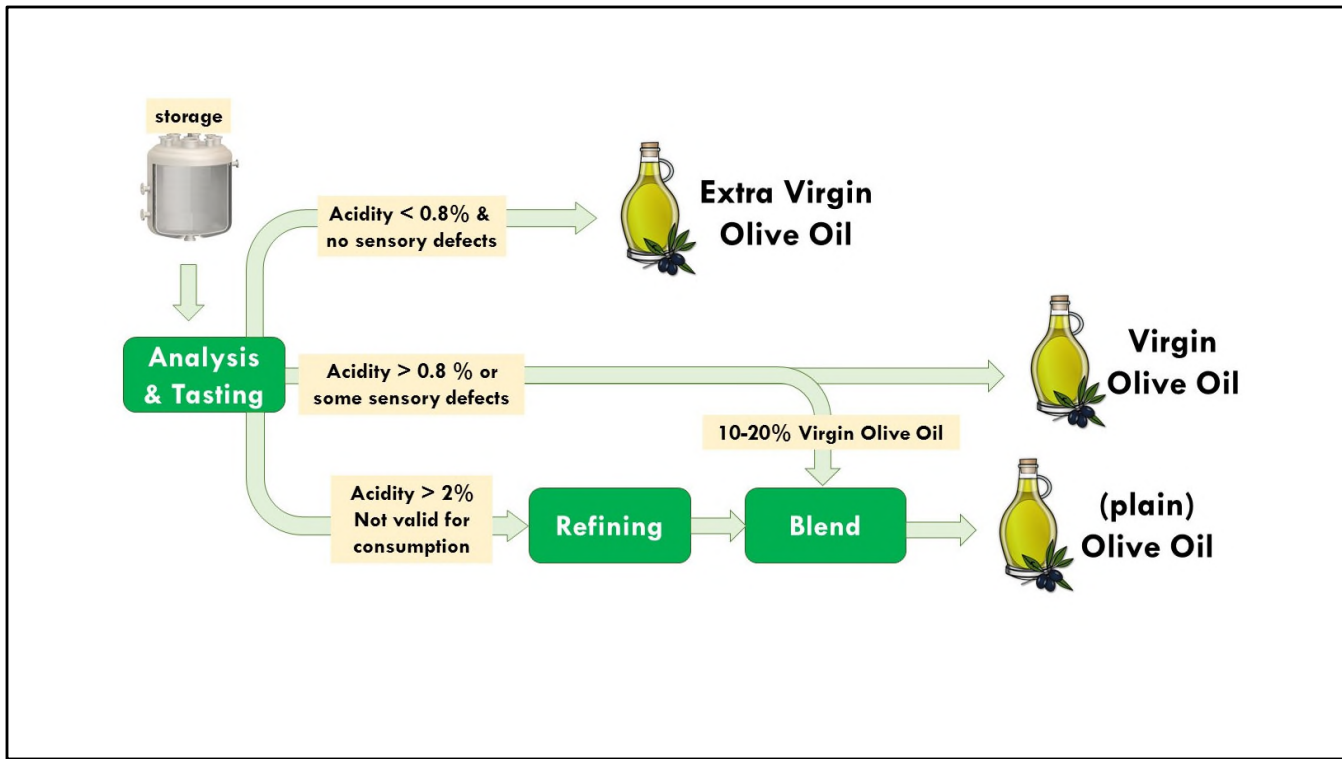
Persen: De olijvenpasta wordt geperst om de olie te scheiden van de vaste stoffen en de waterige componenten. Dit persproces moet bij lage temperaturen plaatsvinden om de kwaliteit te behouden.

Centrifugeren: De resulterende olie-watmengsel wordt vervolgens gecentrifugeerd om de olijfolie te scheiden van het water en andere onzuiverheden.

Opslag: De verkregen extra vierge olijfolie wordt opgeslagen in roestvrijstalen tanks of donkere glazen flessen om te voorkomen dat deze wordt blootgesteld aan licht en zuurstof, wat de kwaliteit kan verminderen.

Analyse en Certificering: De olie wordt onderworpen aan laboratoriumtests en smaaktests om te bevestigen dat het voldoet aan de vereisten voor extra vierge olijfolie.

Verpakking en Distributie: Na certificering wordt de olijfolie gebotteld en klaargemaakt voor distributie. Het wordt meestal in donkere flessen verpakt om te beschermen tegen licht en lucht.



Het scheiden van olijfolie in extra vierge, virgin en olijfolie is gebaseerd op verschillende kwaliteitscriteria en productiemethoden.

De zuurgraad is een ander factor die de kwaliteit van de olie bepaalt: hoe lager de aanwezigheid, hoe hoger de kwaliteit van het product.

De zuurgraad van extra vierge olijfolie mag niet hoger zijn dan 0.8%.

Virgin olijfolie kan een iets hogere zuurgraad hebben maar deze mag niet hoger zijn dan 2%, als zuurgraad hoger dan 2% is niet geschikt voor consumptie. Het olie-extractieproces kan plaatsvinden bij iets hogere temperaturen dan bij extra vierge.

Olijfolie, soms aangeduid als "geraffineerde olijfolie" of "pure olijfolie," heeft vaak een neutrale smaak en is geschikt voor algemeen koken, en vaak gebruikt voor diep frituren vanwege zijn hogere rookpunt.

Dit type olijfolie dat meestal wordt geëxtraheerd met behulp van chemische methoden zoals oplosmiddelen en warmte, om olie uit olijvenpulp (het achtergebleven vruchtvlees en de pitten van olijven na de eerste persing) te extraheren. De resulterende olie wordt vervolgens verfijnd, vaak door processen zoals neutralisatie en deodorisatie, om onzuiverheden en ongewenste smaken te verwijderen. En doorgaans wordt een blend gemaakt met virgin olijfolie.



Culinair Gebruik van Olijfolie

1. Saladedressings
2. Marinades
3. Bakken
4. Frituren

Combineren met Voedingsmiddelen

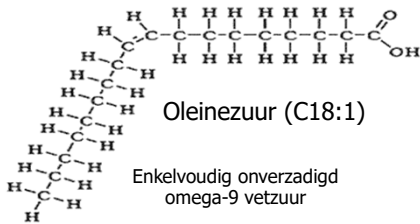
1. Kaas
2. Gegrilde Groenten
3. Gebakken Vis
4. Vers Fruit

1. Saladedressings: Olijfolie vormt de basis voor heerlijke saladedressings. Combineer het met azijn, citroensap en kruiden voor een lichte en smaakvolle dressing.
2. Marinades: Olijfolie is perfect om vlees, vis en groenten te marinieren. Het helpt smaken te absorberen en voegt vochtigheid toe aan gerechten.
3. Bakken: Het voegt een subtiele nootachtige smaak toe aan gebakken gerechten.
4. Frituren: Extra vierge olijfolie kan worden gebruikt voor frituren op gematigde temperaturen. Het behoudt zijn stabiliteit en voegt een unieke smaak toe aan gefrituurde gerechten.

Combineren met Voedingsmiddelen

1. Kaas: Olijfolie past goed bij kaas, vooral zachte kazen zoals mozzarella of geitenkaas. Druppel er wat olijfolie overheen voor extra smaak.
2. Gegrilde Groenten: Gegrilde groenten worden nog smaakvoller wanneer ze worden besprenkeld met extra vierge olijfolie en wat gehakte kruiden.
3. Gebakken Vis: Besprenkel gebakken vis met citroensap en olijfolie voor een frisse en smakelijke topping.
4. Vers Fruit: Probeer wat extra vierge olijfolie over vers fruit zoals aardbeien of perziken te sprenkelen voor een verrassende smaakcombinatie.

Gezondheidsfactoren van olijfolie



1. Gunstig effect op genen gekoppeld aan kanker
2. Rijk aan antioxidanten
3. Ontstekingsremmende eigenschappen
4. Voorkomt beroertes
5. Beschermt tegen hartziekten
6. Niet geassocieerd met gewichtstoename
7. Kan helpen bij het bestrijden van Alzheimer
8. Kan het risico op type 2 diabetes verminderen
9. Kan helpen bij de behandeling van reumatoïde artritis
10. Heeft antibacteriële eigenschappen

De meeste gezondheidsvoordelen worden toegeschreven aan de aanwezigheid van oleïnezuur die maakt 55 tot 83% uit van olijfolie.

1. Onderzoeken suggereren dat oleïnezuur gunstige effecten kan hebben op genen die verband houden met kanker.
2. Olijfolie bevat grote hoeveelheden antioxidanten, waarvan sommige krachtige biologische effecten hebben.
3. Olijfolie heeft sterke ontstekingsremmende eigenschappen.
4. Olijfolie kan helpen beroertes te voorkomen.
5. Olijfolie beschermt tegen hartziekten - Het verlaagt de bloeddruk, beschermt "slechte" LDL-cholesteroldeeltjes tegen oxidatie en verbetert de functie van bloedvaten.
6. Olijfolie wordt niet geassocieerd met gewichtstoename en obesitas.
7. Olijfolie kan de ziekte van Alzheimer bestrijden - Sommige onderzoeken suggereren dat, maar meer onderzoek is nodig.
8. Olijfolie kan het risico op type 2 diabetes verminderen, in combinatie met een mediterraan dieet, uw risico op type 2 diabetes kan verlagen.
9. Olijfolie kan helpen bij de behandeling van reumatoïde artritis.
10. Olijfolie heeft antibacteriële eigenschappen - Olijfolie bevat veel voedingsstoffen die schadelijke bacteriën kunnen remmen of doden.

Aromatische en smaakbeschrijvingen voor olijfolij

Positief		Positief		Negatief		Negatief	
Klasse	Tem	Klasse	Tem	Klasse	Tem	Klasse	Tem
Kruidachtig	Grasachtig	Fruitig	Appel	Gedroogd	Hooi	Verbrand	Verbrand
	Kruidig		Avocado		Houtachtig		Karamel
	Olijfblad		Meloen		Theeblad		Metaalachtig
	Sjalot		Rode bes	Tabak	Gekookt		
	Artisjok		Banaan	Ranzig	Notig	Aards	Aards
	Groene banaan	Kaneel	Walnoot		Esparto		
	Groene tomaat	Moutig	Pinda	Matten	Hennep	Mat	
	Groene appel	Geurig	Schimmelachtig		Bevroren	Vanille	Gestoofd fruit
	Olijf		Bloemig	Vochtig		Komkommer	
	Tabaksblad		Gedroogde kruiden	Ingelegde olijven	Andere gebreken	Pleister	Samentrekkend
	Groene thee	Snoepgoed	Melkachtig	ANDERE GEHEMELTEKARAKTERS		Scherp	Pittig
	Eucalyptus	Geurend	Wijnachtig		Azijn		Keel vangend
	Mintachtig	Tropisch			Nagellakverwijderaar		Chilipeper
	Zuring				Passievrucht	Lijm	Gember
	Sla blaadjes	Guave	Vluchtig		Modderig	Smaak	Bitter
	Vijgenblad	Papaja	Prikkelend				Salami
	Citrus	Oranjebloesem	Lychee		Overrijp	Braaksel	
Limoen		Kattenpis	Rookachtig				
Citroen		Oude fruitschaal	Zoet		Stinkende melk		
	Amandel	Parmezaanse kaas					
	Pijnboompit	Niet-geclassificeerd		Gekneusde mieren			

Dit is een lijst van aroma's en smaken ontwikkeld door professionele testers, die je kunt gebruiken voor de proeverij.

Je hebt smaken die als positief worden beschouwd en andere die als negatief worden beschouwd, op twee niveaus: een van algemene aard en een op gedetailleerd niveau. Je krijgt extra punten als je kunt doordringen tot de gedetailleerde beschrijvingen van smaken.

Sommige termen zijn begrijpelijk, andere zoals geroosterde mieren, kosten wat tijd om uit te zoeken.

Proefwerkblad

Olijfolie	Kleur	Geur	Smaak	Score	Opmerkingen
Olisone - Hojiblanca				○○○○○	
Texas - Arbequina				○○○○○	
OroBailen - Frantoio				○○○○○	
Española - Manzanilla				○○○○○	
Iliada - Kalamata				○○○○○	
Texas - Coratina				○○○○○	
Dominus - Picual				○○○○○	

Als je wilt, kun je enkele proef- en aroma-aantekeningen op deze werkblad maken voordat je doorgaat naar de volgende olijfolie.

Maak aantekeningen over de kleur, het aroma en de smaak van de olijfolie, en geef de olie een beoordeling van 1 tot 5 op de scoreladder.

De Proefprocedure: tussen de smaken



1. Neutrale smaakpauze
2. Lichte snacks
3. Lucht snuiven
4. Bewuste overgang
5. Geen haast

Tijdens proeverijen van extra vierge olijfolie wordt veel aandacht besteed aan het beheren van overgangen tussen de smaken van de olie en het voorbereiden van de smaakpapillen voor het proeven van de volgende olie. Hier is hoe dit proces doorgaans wordt beheerd:

Neutrale smaakpauze: Dit kan bijvoorbeeld worden bereikt door te nippen aan lauw water en het in de mond te spoelen. Sommige proevers gebruiken ook stukjes appel of brood om de mond te neutraliseren.

Lichte snacks: Deze snacks helpen niet alleen om de smaakpapillen te kalmeren, maar ze bieden ook wat textuurvariatie.

Lucht snuiven: Proevers nemen vaak een moment om de neus te gebruiken en diep in te ademen om de lucht als een "smaakpauze" te ervaren. Dit helpt de neus te zuiveren en bereidt de zintuigen voor op de volgende olie.

Bewuste overgang: Proevers worden aangemoedigd om zich bewust te zijn van de overgang en om hun verwachtingen bij te stellen voordat ze de volgende olie proeven. Dit helpt bij het voorkomen van vooroordelen op basis van de vorige smaak.

Geen haast: Er wordt geen haast gemaakt bij het proeven van oliën, zodat de proevers de tijd hebben om zich goed voor te bereiden op elke olie en de smaken volledig te waarderen voordat ze doorgaan naar de volgende.



De Proefprocedure

- Warmt de olijfolie op.
- Zwaai het glas voorzichtig.
- Adem de aroma's in met je neus
- Neem een kleine slok van de olie
- Sluit je mond en adem uit door je neus.
- Slik de olie door.
- Als je wilt, kun je enkele proef- en aroma-aantekeningen maken.
- Reinig je gehemelte.
- Wanneer je je klaar voelt, ga dan verder met de volgende olijfolie.

Het proces zoals hieronder beschreven omvat het doorslikken van de olijfolie. Als je dat liever niet doet, hebben we emmers waarin je de olijfolie die je in je mond doet kunt uitspugen.

1. Kies je olijfolieproefglas. De professionals gebruiken blauwe glazen bekertjes om te verbergen de kleur van de olijfolie, die onbewust beoordelingen kan beïnvloeden.
2. Giet één tot twee eetlepels (10 milliliter) in het proefglas. Houd het glas in je linkerhand en bedek de bovenkant met je rechterhand. Hierdoor warmt de olijfolie op en komen er meer aroma's vrij.
3. Zwaai het glas voorzichtig rond om de zijkanten van het glas te bedekken en verdere aroma's vrij te geven.
4. Breng het glas naar je neus en verwijder je hand die het bedekt. Adem de aroma's van de olijfolie in met je neus en maak een notitie van hoe het ruikt. Is het fruitig? Bitter? Scherp? Iets anders?
5. Neem een kleine slok van de olie terwijl je inademt, wat de smaak nog meer zal versterken. Zorg ervoor dat je genoeg olie proeft om je tong volledig te bedekken. Laat de olie even staan en noteer eventuele smaken, zoals je eerder hebt gedaan met de aroma's.
6. Sluit je mond en adem uit door je neus om je retronasale perceptie te activeren. Omdat je mond en neus met elkaar verbonden zijn, open je hiermee nieuwe aroma's en smaken.
7. Slik de olie door en let op welke smaken en sensaties je voelt tijdens het slikken. Scherp kan in de keel worden gevoeld. Die scherpe sensatie wordt eigenlijk veroorzaakt door de antioxidanrijke polyfenolen die te vinden zijn in hoogwaardige olijfolie. Je kunt ook wat bitterheid opmerken, wat een veelvoorkomende noot is in olijfoliën, vooral die gemaakt van jongere, groenere olijven. Tot slot, let op fruitige noten, wat ook groenten- en kruidensmaken omvat. De combinatie van deze drie elementen - scherp, bitterheid en fruitigheid - geeft elke olijfolie zijn kenmerkende smaak.
8. Reinig je gehemelte zoals eerder beschreven. We gaan nu dan verder met de volgende olijfolie.



Dit zijn de zeven olijfoliën die we vanavond zullen proeven. De eerste werd gekocht bij Lidl en is periodiek verkrijgbaar. Lidl heeft ook andere variëteiten van olijfolie van dit merk. Nummers 2 en 6 zijn olijfoliën uit de VS. Nummer 5 is de olijfolie uit Griekenland en werd gekocht in Terneuzen, bij Albert Heijn. Alle andere oliën zijn gekocht in Spanje.

Net zoals bij wijnproeverijen, beginnen we met op papier, degene die wordt begrepen als de mildste, en eindigen we met een olie met de sterkste smaken. Aan het einde kunnen we bespreken of de volgorde juist was.



Hojiblanca

1. Kleur: Lichtgroen tot diepgroen.
2. Aroma: Fruitig en grasachtig met hints van groene appel en vers gemaaid gras.
3. Smaak: Een gebalanceerde smaak met een lichte pittigheid en bitterheid. Tonen van groene tomaten, artisjok en amandel.

Olisone - Hojiblanca

Meestal heeft het aanvankelijk een lichtzoete smaak, gevolgd door een lichte bitterheid van onrijp fruit en een nasmaak van amandel.

Gouden medaille in drie opeenvolgende competities.

De eerste olie die we zullen proeven is de olie van de Hojiblanca-olijven. Boven aan de dia zie je een algemene beschrijving, en daaronder de proefnotities van de olieproducent. Zoals je kunt zien, zijn er overeenkomsten en verschillen in hoe de olie wordt beschreven.

Land: Spanje Gebruik: Olie en tafel



Arbequina

1. Kleur: Lichtgeel tot goudgeel.
2. Aroma: Mild fruitig aroma met subtiele tonen van groene amandelen en verse kruiden.
3. Smaak: Delicaat en zoet met een lichte pittigheid en een hint van zoete amandelen. Tonen van appels en bananen.

Olive Texas Ranch - Arbequina

Het is een van de oudste variëteiten van olijven en de eerste die in Texas werd geplant.

Het biedt een boterzachte textuur en een frisse smaak. De nasmaak is warm en grasachtig.

Het is een zoete olie zonder scherpe nasmaak. Een fruitige geur zoals banaan en appel. Zeer aromatisch.

De tweede olie is Arbequina. Dit is een zeer populaire olie in Spanje, maar degene die we vandaag hebben is geproduceerd in Texas.

Gebruik: Olie en tafel

Vanwege de kleine, gelijkmatige vorm van de vruchten zijn Arbequina-olijven gemakkelijk te oogsten en worden ze vaak gekozen voor gemechaniseerde oogstoperaties. Hun hoge oliegehalte en aanpassingsvermogen dragen bij aan hun populariteit onder producenten.

Naast dat het een populaire oliesoort is, worden Arbequina-olijven ook gebruikt als tafelolijven. Hun redelijk lage concentratie polyfenolen geeft ze een milde, boterachtige smaak die veel consumenten waarderen.



Deze Frantoio olie is uit Spanje en is gebruiken meestal voor olie.

Frantoio-olijven hebben een gemiddelde olieopbrengst van 23 tot 28 procent, waardoor ze populair zijn bij commerciële telers. Frantoio-olijven zijn over de hele wereld geëxporteerd en worden ze commercieel geoogst op zes continenten.



Manzanilla

1. **Kleur:** Geaccentueerde groene kleur en een glanzend uiterlijk.
2. **Aroma:** Zeer aromatisch met een hoge groene fruitigheid, waarin herkenbare tonen van appel, fruitsalade, tomaat en rijpe banaan kunnen worden gewaardeerd.
3. **Smaak:** Balans tussen scherp, bitter en zoet.

Española - Manzanilla

Een evenwicht tussen scherpe en fruitige smaken. Het verheft je maaltijd met een zachte bitterheid, subtiele pittige kruiden en zachte tonen van amandel en appel.

Diepgroene grasachtige kleur, aroma van wilde vruchten. Het heeft verschillende internationale prijzen ontvangen.

Deze Manzanilla olie komt uit Spanje. De oliven zijn gebruikt voor olie en tafel



Kalamata

1. Kleur: Diepgroen.
2. Aroma: Verse grasachtige geur met tonen van citrus en tomaten aan de wijnstok.
3. Smaak: Gemiddelde fruitigheid en een lichte tot gemiddelde scherpte. Volle kruidige smaak die langzaam in de mond opbouwt en een prettige peperige nasmaak achterlaat.

Iliada – Kalamata

Emeral green to golden green, medium fruitiness, with aromas of green fruit, light bitterness, and light to medium pungency.

The taste is smooth, fresh, full body, medium fruitiness, light bitterness, light to medium pungency, peppery after-taste.

A robust herbaceous flavor which builds in the mouth.

Kalamata-olie komt uit Griekenland en kan worden gekocht bij Albert Heijn.

De gebruik van de olijven is voor tafel en olie

Kalamata-olijven zijn misschien wel de meest bekende tafelolijfsoorten. De traditionele Griekse olijven zijn groot en worden geogst zodra ze volledig rijp zijn - ze veranderen dan donkerpaars of zwart.

De olijven worden omschreven als vlezig vanwege de overvloed aan vruchtvlees en het relatief lage oliegehalte - ongeveer zeven procent - en worden vaak bewaard in wijnazijn of olijfolie. De olijven worden met de hand geplukt nadat ze zwart zijn geworden en nooit geogst als ze groen zijn.



Coratina

1. Kleur: Van groen tot geel.
2. Aroma: Intense noten van groene amandel en rucola, en een pittige hint van witte peper.
3. Smaak: Intens, pittig fruitige smaak, met een lichte neiging tot bitterheid.

Olive Texas Ranch - Coratina

Een krachtige smaak die een vleugje amandel biedt met een scherpe sensatie van een peperige afdronk. Het is monocultivar, volledig afkomstig uit de bodem van Texas, bij de Rio Grande.

Een zeer fruitige, pittige en bittere smaak, soms gebruikt in een mix van olijfolie om smaak toe te voegen aan minder gearomatiseerde olijfolie. Het heeft een van de hoogste gehalten aan polyfenolen.

De volgende olie is Coratina. Dit is een zeer populaire olie in Italië, maar degene die we vandaag hebben is geproduceerd in Texas.

Gebruik van de olijven is voor Olie

Gouden medaille
Intense 2022
Amsterdam

Chefs Choice Award
Intense 2022
Amsterdam



Picual

1. Kleur: Intens groen.
2. Aroma: Zeer fruitig, met aroma's van tomatenbladeren en verse kruiden.
3. Smaak: Krachtige smaak met een uitgesproken peperige afdronk en een lichte bitterheid. Tonen van vijgen, bananen en oregano.

Dominus Early Harvest - Picual

Intens groene kleur. Geweldig in balans met zijn fruitigheid, bitterheid en scherpte. Geuren van vers gemaaid gras, vijgen, tomaten, artisjok en amandel. Een explosie van smaken en geuren komt je tegemoet.

De laatste olie is Picual uit Spanje. Het wordt gebruikt als olie.

Volgens een recent onderzoek komt ongeveer een derde van de wereldwijde olijfolieproductie van Picual-olijven. Picual-olijven hebben een hoog oliegehalte, tussen 20 en 27 procent.

Wanneer ze worden omgezet in extra vierge of vierge olijfolie, hebben Picual-variëteiten een hoog gehalte aan polyfenolen.



Starbucks Oleato



Olijfolie Koffie (Starbucks Oleato Copycat)

Bereidingstijd: 2 minuten

Kooktijd: 5 minuten

Klaar in: 7 minuten

Porties: 1

Ingrediënten:

80 ml haver melk

15 ml extra vierge olijfolie

70 ml vers geperste espresso

Instructies:

Verwarm de haver tot deze stoomt - ongeveer 45 seconden in de magnetron of 3-4 minuten op het fornuis op laag tot middelhoog vuur.

Voeg de olijfolie toe aan de haver- of melk en schuim deze gedurende 20 seconden op, of totdat deze dik en romig is.

Voeg de espresso toe aan je mok en bedek deze met het opgeschuimde haver- of melkmengsel. Geniet direct.

Patatesli Börek - Aardappel Börek

Turkse börekrollen liggen op een bakplaat en een hand pakt er een.

Aardappel börek met filodeeg. Het is lekker, knapperig en super makkelijk te maken. Ideaal om leftovers te hebben voor de volgende dag.

Bereidingstijd: 15 minuten Kooktijd: 50 minuten Totale tijd: 1 uur 5 minuten Opbrengst: 10 stuks Categorie: gebak Bereidingswijze: Bakken Keuken: Turks

INGREDIËNTEN

Vulling:

4 grote aardappels
½ theelepel zout
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel komijn
½ theelepel zwarte peper
2 eetlepels olijfolie
½ kopje gehakte peterselie

Voor de Börek:

20 vellen filodeeg
½ stuk (70 g) boter, gesmolten
1 eierdooier
1 theelepel olijfolie
½ eetlepel zwarte komijnzaadjes
½ eetlepel sesamzaadjes

INSTRUCTIES

Bereid de vulling voor:

Doe de aardappels in een pan. Voeg water toe totdat de aardappels bedekt zijn. Breng het aan de kook op middelhoog vuur. Zet het vuur lager en laat het sudderen totdat de aardappels zacht zijn. Je kunt hun gaarheid controleren door een mes in een aardappel te steken. Als deze zacht genoeg is, haal je de pan van het vuur. Giet af en vul de pan met koud water om de aardappels af te laten koelen. Schil ze en hak ze fijn of rasp ze in een kom.

Voeg zout, paprikapoeder, zwarte peper, olijfolie en peterselie toe. Roer goed door en zet opzij.

Bereid en bak de Börek:

Bestrijk een bakplaat met olie. Verwarm de oven voor op 180°C.

Haal de filovellen uit de verpakking. Bedek ze met een vochtige keukenhanddoek zodat ze niet uitdrogen tijdens het maken van de rollen.

Leg een filovel op het aanrecht, bestrijk het met gesmolten boter. Leg er nog een vel bovenop, zodat ze elkaar overlappen.

Leg ongeveer 3 eetlepels aardappelvulling op de grote kant van het filovel, laat aan de zijkanten wat ruimte over. Rol het op. Bestrijk het uiteinde met wat extra gesmolten boter om te sluiten. Je krijgt een langworstige vorm. Draai het in een spiraalvorm. Druk voorzichtig het einde dicht met je handen. Je kunt hiervoor wat gesmolten boter of gewoon water gebruiken. Leg het op de bakplaat en bestrijk het direct met gesmolten boter. Herhaal dit met alle filovellen en leg ze allemaal op de bakplaat.

Klop de eierdooier los en bestrijk de bovenkant van elke börek ermee. Strooi zwarte komijnzaadjes en sesamzaadjes over elke börek en bak ze goudbruin, ongeveer 20 minuten.

Serveer warm of op kamertemperatuur.

Recept voor Traditionele Spaanse Pisto

Bereidingstijd: 10 minuten. Kooktijd: 25 minuten. Porties: 4 porties

Ingrediënten

3 kleine courgettes fijngehakt
2 middelgrote rode paprika's fijngehakt
2 middelgrote groene paprika's fijngehakt
4 middelgrote uien fijngehakt
3 kleine paarse aubergines, geschild en fijngehakt
2 pond rijpe tomaten, gepeld en fijngehakt
5 teentjes knoflook, fijngehakt
1 klein takje verse tijm, 1 klein takje verse rozemarijn, 1 klein takje verse oregano (optioneel), 1 theelepel gemalen komijn, en 1 theelepel kristalsuiker of honing of bruine suiker
zout en peper naar smaak
2-3 gedroogde cayennepepers (optioneel en niet traditioneel)
extra vierge olijfolie om te bakken

Voor het serveren (optioneel): gebakken eieren voor pisto con huevo of dun gesneden Manchego-kaas voor pisto manchego

Instructies

Leg de fijngehakte aubergine op keukenpapier en bestrooi royaal met grof zout. Laat het minstens 10 minuten staan, spoel het daarna goed af en laat het goed uitlekken.

Verhit een scheutje olijfolie in twee koekenpannen op middelhoog vuur gedurende 2 minuten.

Voeg de uien toe aan een van de pannen samen met een snufje zout. Bak op middellaag vuur tot ze doorschijnend zijn, bedek ze dan en laat ze stomen zonder te bruinen. Roer af en toe. Zodra ze gaar zijn, zet je ze apart in een grote kom.

Voeg ondertussen de paprika's toe aan de andere pan en bak ze op middelhoog vuur tot ze bruin zijn. Zet het vuur lager, bedek en laat ongeveer 10 minuten koken, af en toe roeren. Zet apart samen met de uien.

Bak de courgette en uitgelekte aubergine in de twee pannen met een scheutje olijfolie. Begin op middelhoog vuur te bakken, verlaag dan het vuur naar medium-laag zodra ze beginnen te bruinen. Bedek en kook tot ze gaar zijn, af en toe roeren. Zet apart samen met de andere gekookte groenten.

Voeg alle kruiden toe aan de kom met gekookte groenten en meng goed.

Voeg indien nodig wat meer olie toe aan een van de pannen en voeg de fijngehakte knoflook toe (en de gedroogde cayennepepers als je ze gebruikt). Bak op middelhoog vuur tot het aromatisch ruikt, ongeveer 1 minuut.

Voeg de gepelde en fijngehakte tomaten toe aan de pan. Laat op middellaag vuur ongeveer 20 minuten koken, regelmatig roeren, tot je tomatensaus hebt. Voeg suiker en zout naar smaak toe. Meng in een grote koekenpan het gereserveerde groente- en kruidenmengsel met de tomatensaus en verwarm op middelhoog vuur tot het heet is, ongeveer 10 minuten. Proef en pas kruiden aan indien nodig.

Server de pisto als voorgerecht of bijgerecht bij vlees of vis. Als je het als hoofdgerecht wilt serveren, voeg dan een gebakken ei toe (pisto con huevo) of dun gesneden Manchego-kaas (pisto manchego).

Eenvoudig gesneden sinaasappels met olijfolie

De Italianen voegen peper toe. De Spanjaarden doen er een beetje suiker bij. De Sicilianen voegen misschien wat kruiden toe. Zelfs Martha Stewart deed een duit in het zakje met een versie waarin ze daadwerkelijk gehakte groene olijven toevoegt. Hoe dan ook, het is tijd om verse EVOO over wat sinaasappelschijfjes te gieten. Beide barsten van smaak deze tijd van het jaar. Serveer als voorgerecht of als dessert, afhankelijk van je levensstijl. We beschouwen de onderstaande versie graag als een "salade als dessert".

Hier zijn de ingrediënten die je nodig hebt:

Voor 1-2 personen

1-2 sinaasappels (afhankelijk van variëteit en grootte).

2-3 eetlepels extra vierge olijfolie

1-2 eetlepels suiker (optioneel)

1/2 theelepel kaneel (optioneel)

Verse munt of basilicum of gebruik granaatappelpitjes als garnering.

Hier is de bereidingswijze:

Het schillen en klaarmaken van de sinaasappel is het enige wat wat moeite kost.

Begin met het afsnijden van de boven- en onderkant van de sinaasappel met een scherp mes.

Zet de sinaasappel op een plat oppervlak en snijd langs de natuurlijke kromming. Snijd het dan dwars en verwijder eventuele zaden of het witte vlies. Schik op een bord.

Strooi wat suiker en kaneel over elke plak.

Besprenkel met jouw Citizens of Soil EVOO.

Garneer met munt.

Serveer direct.