Introductie olijfolie



Introductie

Olijfolie is een plantaardige olie die door persing uit olijven, wordt gewonnen. In veel landen rond de Middellandse Zee is olijfolie al millennia van levensbelang vanwege de belangrijke toepassingen ervan. Niet alleen was het een voedingsmiddel, in tijden dat er nog geen elektriciteitscentrales en gasleidingen bestonden, was het onder meer een energiebron voor warmte en licht.

De olie heeft een groene of gele kleur, in verschillende tinten. Er zijn vele soorten olijfbomen en zij geven ieder hun specifieke olie. Na de oogst worden de olijven zo snel mogelijk gewassen en gemalen tot een pasta. Deze pasta wordt vervolgens geperst meestal met een krachtige centrifuge. Als de olie niet meer dan 2% vrij zuur bevat mag de olie ·vergine· olijfolie heten. Indien dit gehalte 0,8% of lager is, dan mag de olijfolie "virgem extra· genoemd worden. (Bij degradatieprocessen wordt oliezuur uit de estervorm vrijgemaakt). Verder komt in de formele Nederlandse kwaliteitsaanduiding "eerste koude persing" voor.

"Koude" houdt in dat de temperatuur tijdens het fabricageproces niet boven 30 graden Celsius mag komen. "Eerste persing" heeft geen betekenis meer, omdat de krachtige persen of centrifuges alle olie uit de gemalen olijvenpasta halen. Vroeger werd de pasta na de eerste persing met heet water vermengd om de resterende olie te kunnen winnen.

Olijfolie wordt als een bijzonder gezond voedingsbestanddeel beschouwd. Dit heeft twee redenen. Een reden is dat de olie rijk is aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren, welke de neiging hebben de kwalijker vetten in het menselijk lichaam te vervangen. De tweede reden is dat zich in olijfolie een aantal zeer gezonde stoffen bevinden, zoals natuurlijke anti-oxidanten welke cellen beschermen tegen veroudering. Om deze redenen kan het, zelfs als u probeert vetarm te eten, nog steeds zinvol zijn om olijfolie te nuttigen.