



Olijfolie, info en recepten / v0.4

Inhoudsopgave.

Soorten.....	3
Tips.....	4
Spicy chili-olie met extra vierge olijfolie.....	6
Zomerstamppot met taugé en olijfolie.....	7
Gebruikte afkortingen.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Soorten.



Extra vierge olijfolie.

Dit is olijfolie uit de eerste persing met een organoleptische* puntenwaardering van ten minste 6,5. Het gehalte aan vrije vetzuren - uitgedrukt in oliezuur - is maximaal 1 g per 100 g. De overige kenmerken komen overeen met de criteria die de Europese Commissie hiervoor heeft vastgesteld.

Vierge olijfolie.

Dit is olijfolie uit de eerste persing met een organoleptische* puntenwaardering van ten minste 5,5. Het gehalte aan vrije vetzuren - uitgedrukt in oliezuur - is maximaal 2 g per 100 g. De overige kenmerken komen overeen met de criteria die de Europese Commissie hiervoor heeft vastgesteld.

Olijfolie.

Dit is 'gewone' olijfolie die is verkregen uit het mengen van geraffineerde olijfolie met andere olijfolie uit een eerste persing. Het gehalte aan vrije vetzuren - uitgedrukt in oliezuur - is maximaal 1½ g per 100 g. De overige kenmerken komen overeen met de criteria die de Europese Commissie hiervoor heeft vastgesteld.

De 'organoleptische' beoordeling.

Proeven, ruiken, voelen.

De kwaliteit van olijfolie kan op verschillende manieren worden beoordeeld. In een laboratorium wordt een analyse gemaakt van zuiverheid en aciditeit (zuurgraad). Ook de afzonderlijke elementen die smaak en aroma bepalen, worden gemeten. Zulke waarden zijn objectief in getallen uit te drukken. Maar in feite zeggen die afzonderlijke getallen nauwelijks iets over de smaak. Daarvoor zijn organoleptische beoordelingen nodig: daadwerkelijk proeven en ruiken, want een puntje meer of minder van een bepaald smaakelement kan een groot verschil maken in de smaakbeleving. Uiteraard gaan deze classificaties verder dan 'lekker', 'heerlijk' of 'niet zo lekker'. Ervaren proevers letten op geur, smaak en de wijze waarop de olie in de mond 'aanvoelt'. Een vast, vooraf benoemd scala van indrukken - zowel positief als negatief - wordt genoteerd en krijgt een puntenwaardering. Op basis van die lijst wordt een totaalindruk gemaakt en zo ontstaat het rapportcijfer van de bewuste olijfolie.

Tips.



- Gebruik de extra vierge en vierge olijfolie voor koude gerechten. Gebruik de gewone olijfolie voor bakken, braden en frituren. Extra vierge en vierge olie verliezen namelijk meestal aan kwaliteit en smaak wanneer ze hoog worden verhit.
- Als u een vinaigrette maakt, kunt u het beste eerst de azijn (of het citroensap) in een kommetje gieten en daarna de olijfolie toevoegen. Liefst scheutje voor scheutje. Zo mengen de ingrediënten beter.
- Geef uw favoriete olijfolie een persoonlijk aroma. Doe bijvoorbeeld verse basilicum, dragon, venkel of een paar pepertjes in de olijfoliefles. Sluit deze goed af en laat de kruiden op kamertemperatuur trekken. Al na een paar dagen proeft u het verschil. Trouwens, zo'n zelf op smaak gebrachte olijfolie is ook een leuk persoonlijk cadeau!
- Maak zelf uw kruidenolie: voeg een eigen melange van kruiden en specerijen toe aan olijfolie en laat het enkele weken in een afgesloten fles of pot staan. Zorg wel dat al uw kruiden en specerijen schoon en droog zijn. Heerlijk over salades!
- Al uw recepten met olijfolie? Vervang de hoeveelheid vetstof door olijfolie. Ga ervan uit dat 1 eetlepel olijfolie overeenkomt met 50 gr vaste vetstof (boter, margarine). Deze eetlepel bevat ongeveer 120 calorieën. Olijfolie bevat precies evenveel calorieën als andere plantaardige vetten: 9 kcal/g. Let op: als boter in koude gerechten wordt gebruikt, ter versteviging (bijvoorbeeld van een taartbodem met biscuitdeeg), kan de boter niet door olie worden vervangen.
- Men kan olijfolie gebruiken in vele gerechten, ook in gebak en nagerechten. Indien u een zachte olijfolie gebruikt, domineert de smaak van de andere ingrediënten. Gebruikt u een geprononceerde olie, dan voegt u deze specifieke smaak toe aan uw gerecht.
- Het gebruik van olijfolie beschermt uw gebak en brood langer tegen ranzig worden.



- Bewaar olijfolie in een goed gesloten fles, op een donkere plaats en bij kamertemperatuur, dan blijft ze gemakkelijk anderhalf jaar houdbaar. Als u olijfolie in de koelkast bewaart, wordt ze dikker en ondoorzichtig en er ontstaan dikwijls vlekjes. Dit komt door stolling en heeft geen enkel nadelig effect op de olie. Op kamertemperatuur wordt de olie weer vloeibaar en de vlokjes verdwijnen. Sommige liefhebbers vinden het een uitgesproken lekkernij om gestolde olijfolie op een stukje (warm) brood te smeren.
- Om te weten of de olie op de juiste temperatuur is voor het bakken van aardappelen, groenten, vlees of vis, legt u gewoon een stukje brood in de pan. Borrelt de olie rond het brood, dan is ze op temperatuur.

Spicy chili-olie met extra vierge olijfolie.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Aziatische,
Mediterraanse
Hoeveelheid: 250 ml
Sterren: **
Bron: Aljeta.com

Ingrediënten

2 el chilivlokken,
gedroogde
2 tn knoflook, fijngehakt
200 ml olie, olijf-, extra
vierge
1 tl paprikapoeder,
gerookt
1 tl peper, Sichuan-
1 tl sesamzaadjes
1 tl zout, zee-

Bereidingstijd: 5 min.
Kooktijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 24 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de olie zachtjes op een laag vuur (laat het niet roken).
Voeg de knoflook, het sesamzaad en de Sichuanpeper toe.
Laat het sudderen tot de knoflook goudbruin is (ca. 5 min.).
Gebruik een lepel of zeef om de knoflook (en evt. andere vaste stoffen die je niet wilt bewaren) te verwijderen voor het bottelen.
Doe de chilivlokken, de paprikapoeder en het zout in een hittebestendige glazen pot.
Giet voorzichtig de hete olie over het kruidenmengsel (het zal kort sissen).
Laat het volledig afkoelen, sluit de pot af en laat de olie minstens 24 uur trekken.
Bewaar de olie in de koelkast (blijft 4-6 weken goed).

Tips:

- Liever wat milder? Gebruik minder chilivlokken of kies voor een zachte chili.
- Iets frisser? Voeg wat citroenschil toe terwijl de olie afkoelt.
- Heerlijk bij noedels, pizza, groenten of als dip. Vol smaak én gezondheidsboosters.

Zomerstampot met taugé en olijfolie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman,
Receptenboek.com

Ingrediënten

600 g aardappelen
- nootmuskaat
1½ dl olie, olijf-, extra vierge
- peper, versgemalen
2½ dl room, slag-
2 tk rozemarijn
150 g taugé
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in regelmatige stukken.
Breng ze aan de kook in water waaraan zout en de twee takjes rozemarijn zijn toegevoegd.
Kook de aardappels gaar.
Giet ze af en stoom ze goed droog.
Gooi de takjes rozemarijn weg.
Pureer de aardappelen.
Meng de slagroom door de puree.
Voeg nu al roerend de olijfolie toe.
Breng de aardappelpuree op smaak met versgemalen peper, zout en iets nootmuskaat.
Roer -vlak voor het serveren- de schoongemaakte taugé door de hete aardappelpuree (de taugé moet knapperig blijven).
Serveer direct.

Tips:

- Dit gerecht valt of staat met de olijfolie die wordt gebruikt. De geur van olijfolie komt juist in aardappelpuree duidelijk naar voren.
- Een prachtige manier om ovenschotels (of bovenstaand gerecht) te gratineren is een mengsel te maken van kaas, paneermeel of broodkruim en olijfolie; niet alleen kleurt dit mooi, maar door de olijfolie krijg je ook een aparte andere smaak en een heel knapperig korstje.

Gebruikte afkortingen.



v2.4

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

