



Olio Extra Vergine d'Oliva

Villa Bussola - Le Marche, Italia

ANNO 2023

Extra Vergine Olijfolie behoort tot een van de meest natuurlijke en gezondste vetten en voedingsmiddelen. Olijfolie is een traditioneel product uit het Middellandse Zeegebied, waar het veelvuldig gebruikt wordt. Naast gezond is het ook ontzettend lekker en veelzijdig toepasbaar. Ik ben ermee opgegroeid, het is voor mij dus vanzelfsprekend dat het dagelijks bij het tafeldekken op tafel komt te staan. Extra Vergine Olijfolie is een puur product en maakt daarom deel uit mijn dagelijkse dieet. Sinds ik een eigen olijfboomgaard bezit, ben ik het nog extra gaan waarderen.

Vanessa

www.villabussola.eu

Olio
extra
VERGINE
Di



Wat is Olijfolie?

Olijfolie is een plantaardige olie die gewonnen wordt door de persing van olijven, de vruchten van de olijfboom. Het is een uniek product dat niet alleen heerlijk maar ook gezond is.

We noemen Extra Vergine Olijfolie de olie die uit de eerste persing wordt gewonnen, dit is een van de zuiverste en gezondste vetten die we kennen.

Het is namelijk rijk aan het onverzadigde oliezuur, die een gunstige uitwerking heeft op hart en bloedvaten en het verouderingsproces afremt. Het verlaagt het gehalte aan zogenaamde slechte cholesterol en verhoogt het gehalte aan goede cholesterol. Olijfolie is zowel verhit als niet verhit licht verteerbaar. Het is rijk aan vetzuren, Vitamine A, D en E, en helpt tegen spijsverteringsmoeilijkheden, botveroudering en aderverkalking.

Extra Vergine Olijfolie heeft bovendien een licht laxerende werking.

Wie aan artritis lijdt, kan zijn gewrichten inmasseren met olijfolie. In de oudheid werden - bij hoofdpijn of migraine - de slapen ermee ingewreven en bij ontstoken tandvlees werd het tandvlees ermee gemasseerd!

Olijfolie wordt in Italië ook het vloeibare goud genoemd, niet alleen vanwege de kleur, maar ook door zijn gezonde werking. In de Italiaanse keuken wordt veel olijfolie gebruikt, de meeste Italianen zijn ook zeer kritisch op de kwaliteit ervan.

Smaak en Kleur

De smaak van olijfolie is afhankelijk van de soorten olijven die gebruikt zijn, maar ook de bodemgesteldheid en de weersomstandigheden op de locatie van de olijfboomgaarden.

Een olijfolie kan zoet, bitter, pittig, fruitig, amandelachtig, etc. zijn. Sommige experts kunnen zelfs proeven of een olie uit noord, midden of zuid Italië of uit een ander land komt! De kleur van olijfolie varieert tussen verschillende tinten groen en geel, afhankelijk van de soort olijfboom. Er zijn namelijk meer dan 500 variëteiten: Leccino, Frantoio, Pendolino, Casaliva, Pisciottana, Coratina, Moraiolo, Biancolilla, Carboncella, Taggiasca, Moorse, Carolea, enz., elk van hen met verschillende eigenschappen die variëren van regio tot regio en zelfs van plaats tot plaats.

Kleur kan dus bij olijfolie geen kwaliteitsgraadmeter zijn!

Het proces van olijf tot olie

Villa Bussola heeft een olijfboomgaard met circa 450 prachtige exemplaren, waarvan er 90 al honderd jaar oud zijn!

De bomen worden jaarlijks gesnoeid en we hebben ervoor gekozen om er volledig biologisch mee te werken, het natuurlijk proces zijn loop te laten gaan en dat wil zeggen dat we ook geen enkele behandeling geven om specifieke insecten tegen te gaan. Liever kwaliteit dan kwantiteit!

Ieder jaar rond eind oktober / begin november gaan we weken achter elkaar oogsten. Samen met familieleden en leergierige gasten plukken we de olijven, dit gebeurt volledig handmatig. We leggen grote netten onder een boom en met behulp van harkjes (die voor de hogere gedeeltes aan een stok zijn vastgemaakt) kammen we alle olijven van de takken af. De geoogste olijven worden dan ontdaan van het grootste vuil (takjes en bladeren) en in geventileerde kratten verzameld.

Bij il Frantoio worden de olijven tot olie geperst. Dit gaat volgens een modern procédé, De oogst wordt eerst gewogen en dan nog eens gecontroleerd: de olijven rollen over een trillende loopband waarbij ze van blaadjes, takjes en eventuele insecten worden ontdaan. Hierna vallen de olijven in een bak met water waar ze gewassen en dan gemalen/geperst worden. De pulpmassa gaat vervolgens in een eerste centrifuge waar de vaste stof wordt gescheiden van de vloeistof (water en olie). Na een laatste centrifuge waar het water van de olie wordt gescheiden, wordt het kraantje geopend: onze eigen heerlijke Olio Extra Vergine d'Oliva!

WAAROM Extra Vergine olijfolie

De hoofdbestanddelen van olijfolie zijn het onverzadigde oliezuur en het verzadigd vetzuur palmitinezuur. De enkelvoudig onverzadigde vetten hebben als eigenschap de slechtere vetten in het menselijk lichaam te vervangen (cholesterolverlagend) en kunnen dus een positieve bijdrage leveren aan de gezondheid.

Olijfolie Extra Vergine bevat ook antioxidanten en vitamine E die het verouderingsproces van de cellen helpen te vertragen.

Kies altijd een Italiaanse 'Extra Vergine' olie, dat betekent dat het aan strenge regels voldoet en dat het van de eerste persing afkomstig is.

(Als Italiaanse kan ik je uiteraard geen Spaanse, Griekse of Turkse olijfolie aanbevelen! Sorry voor mijn chauvinisme!). Bewaar olijfolie nooit in het warme zonlicht. Olie begint na 18 maanden smaak te verliezen, maar de kwaliteit verandert hier niet door.

Olijfolie die niet aan de kwaliteitseisen voor directe consumptie voldoet, wordt veelal geraffineerd, om de zuurgraad en smaak- en geurdefecten te verwijderen. Er ontstaat dan goedkope geraffineerde olijfolie, die voor consumptie gemengd wordt met 10% of minder Vergine of Extra Vergine olie om er wat smaak aan te geven. Het product heet dan gewoon 'olijfolie' of 'pure olijfolie'. Deze olie bevat nauwelijks nog gezonde stoffen. Gebruik het NIET bij het op smaak brengen van gerechten, het is alleen geschikt voor verhitting. Let dus altijd op dat je Extra Vergine Olijfolie koopt!



Italiaanse Olijfolie Kopen

De Italiaanse wet over de productie en verkoop van olijfolie is al jaren zeer streng. Sinds de nieuwe Europese wetten is een aantal regels hier omtrent versoepeld en dat heeft veel discussies aangewakkerd. Wil je zeker zijn dat je goede kwaliteit Extra Vergine Olijfolie in huis haalt? Let dan op de etiketten:

- Olio extra vergine di oliva (let op het woord extra dat is de eerste persing!).
- Olio di categoria superiore ottenuto direttamente dalle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici (dit betekent dat het op een veilige manier is geperst).
- Olio estratto in Italia da olive coltivate in Italia, dit garandeert dat het 100% Italiaanse olijven zijn (en dus niet gemengd met olijven uit allerlei landen waar mogelijk geen hoge kwaliteitsnormen worden gehanteerd).
- Prima spremitura a freddo of estratto a freddo, dit betekent eerste koude persing, dus extra vergine.
- da agricoltura biologica Regime di controllo CE, garantie voor biologisch.
- De houdbaarheidsdatum is 1,5 jaar na de botteling, maar de olie kan ook pas 1 jaar na de persing gebotteld worden, dus let op dat de houdbaarheidsdatum minstens nog een half jaar is!

FEITEN

Olijfolie is 100% natuurlijk (als het tenminste geproduceerd is zoals hiervoor aangegeven!)

Olijfolie is heel goed om mee te koken, maar langdurig en meerdere malen verhitten (zoals bij frituren) wordt afgeraden. Dit omdat onverzadigde vetzuren ontleden en radicalen vormen wanneer ze langdurig hoog verhit worden (150°C-200°C). Ze produceren dan diverse stoffen die kankerverwekkend zijn. Gebruik pindaolie (arachideolie) voor het frituren, omdat het hoger verhit kan worden en de prettige eigenschap heeft om minder te ruiken. Bovendien zal het gerecht sneller garen en minder vet absorberen omdat de olie heter wordt.

Bewaartip: olijfolie verliest deels zijn kwaliteit door licht, warmte en zuurstof. Een donkere goed afsluitbare fles en een koele plaats zijn een vereiste als het gaat om het bewaren van je extra vergine olijfolie.

Als extra vergine olijfolie op een plek onder de 15°C wordt bewaard, wordt de stollingsfase geactiveerd en wordt de olie vlokkelig, troebel en dikker. Eenmaal op kamertemperatuur zal de olijfolie weer helder worden. Dit heeft geen enkel effect op de kwaliteit. Het is nog wel mogelijk dat je een residu onder in de fles/het blik ziet, dit komt doordat onze olijfolie niet gefilterd is

Is je olie oud, gebruik het dan alleen voor het koken!



Onze OLIJFOLIE BESTELLEN?

De Villa Bussola Extra Vergine Olijfolie is jaarlijks te koop.

info@villabussola.com

Toepassing in de KEUKEN

Olijfolie is veelzijdig want erg geschikt voor koken, bakken en braden. In Italië worden er zelfs koekjes en taarten met olijfolie gemaakt. Toch komt Extra Vergine Olijfolie onverhit pas echt tot zijn recht: heerlijk puur op brood, in soepen, bij gegrilde vlees-, vis- en groentegerechten, als dressings in salades (puur of gemengd), bij het marineren van vlees en vis, bij pastagerechten...



Antipasti met olijfolie (voorgerechten)

Bij de borrel als appetizer, bij een diner als voorafje, als snelle maaltijd bij de lunch of voor een avondje gezellig op de bank.... Hier zijn heerlijke antipasti's met olijfolie! Eenvoudig en lekker!

Pane e olio

Het meest simpele recept is brood met olijfolie.

Snijd een stokbrood, leg de sneetjes op een schaal en besprenkel met olijfolie. Naar smaak kun je er zeezout overheen strooien.

Pane, olio e...

Brood, olijfolie en... vul het zelf maar in!

Gebruik rauwe seizoengroente, dus verse tomaten, champignons, courgettes, rode ui, paprika, venkel, broccoli, geraspte wortel, etc..

Dun snijden, wat zout en evt. kruiden eroverheen strooien én goede biologische extra vergine olijfolie. Heerlijk!

Bruschetta all'aglio

Geroosterd brood met knoflook en olijfolie.

Je kunt de sneetjes brood roosteren, inwrijven met een teentje knoflook, besprenkelen met olijfolie en wat zout eroverheen malen en klaar!

OF: dunne plakjes knoflook even snel in olijfolie met wat zout bakken (let op, niet bruin laten worden, dan wordt de smaak erg sterk en bitter).

Garneer hiermee de geroosterde sneetjes brood en besprenkel met de olijfolie!

Olio aromatizzato

Kruidige olijfolie is heerlijk op brood maar ook als dressing voor salades, vis en vlees. Maak verschillende schaaltes met olijfolie en breng ze op smaak met verse kruiden: - knoflook, basilicum, zeezout of - pikante pepertjes, knoflook en zeezout of - rozemarijn, peper en zeezout of - munt, kerrie en zeezout - etc.

in de keuken

Fave, Formaggio e Olio

Tuinbonen, kaas en olijfolie. In het voorjaar serveer ik het zeer regelmatig en het is altijd een succes! Je zult versteld staan van de smaak van vers geplukte, rauwe tuinbonen samen met een lekkere oude kaas zoals Pecorino of Parmigiano Reggiano, goede extra vergine olijfolie en wat brood.

Super gezond en een goede manier om de maaltijd te starten.

Pesto alle fave

Dit is een heerlijke pesto van tuinbonen.

Kook de gedopte tuinbonen snel in zout water, spoel ze af met koud water en pel ze zodat er alleen de binnenste zachtere boon blijft.

Doe de bonen met Parmezaanse kaas, zeezout, zwarte peper, de sap van een citroen, een paar blaadjes munt en citroenverbena, een teentje knoflook en veel goede biologische extra vergine olijfolie in een kom en mix met de staafmixer tot je een smeùge crème hebt. Proef en vul indien nodig aan! Heerlijk op crostini bij een aperitief of op een sandwich met uitgebakken pancetta!

Saladedressing

Een heerlijke frisse dressing voor salades is een deel citroensap en twee delen olijfolie, zout, peper, klein teentje knoflook, peterselie, basilicum, een eetlepel balsamico-azijn en een eetlepel honing. Alles door de blender en klaar. Heerlijk bij rauwkostsalades, maar ook bij couscous- of rijstsalades.

Spaghetti Aglio, Olio e Peperoncino

Een van de meest eenvoudige pasta's die je kunt bedenken. Zo simpel en zo lekker!!!

Ingrediënten voor 4 personen:

400 gr spaghetti
4 tenen knoflook
1 pikant pepertje
olijfolie
zout of een beetje bouillonblok
50 gr Parmezaanse kaas (geraspt)

Bereiding:

1. Kook de pasta in een grote pan met veel zout water (Let op! Het water moet net zo zout zijn als de zee, of als een bouillon!)
2. Doe de in dunne plakjes gesneden knoflook en pepertje* in een koekenpan met veel olijfolie (de hele bodem moet bedekt zijn!)
3. Zet op het vuur totdat de knoflook begint te kleuren (niet bruin laten worden!).
4. Maal er wat zout overheen en/of wat verkruimeld bouillonblok.
5. Giet de pasta af zodra het 'al dente' is.
6. Doe de hete pasta onmiddellijk in de koekenpan.
5. Meng snel door elkaar en serveer.
6. Strooi naar smaak wat Parmezaanse kaas erover.

*Let op! De pepertjes kunnen zeer overheersend zijn. Je kunt het beste met een paar plakjes beginnen en vervolgens de olie proeven om te bepalen of het de gewenste pittigheid heeft bereikt.



Gegrilde vis of vlees

De smaak van olijfolie komt het beste tot zijn recht als je het puur gebruikt.

Grill een vis- of vleesfiletje op een hete plaat, grillpan, of in een hete antiaanbak pan.
Serveer het met olijfolie, zeezout en zwarte peper.
Op zijn puurst!



Roomijs met olijfolie en zeezout

Deze combinatie zou je nooit zelf bedenken, maar het is verrassend lekker!

Koop bij de allerbeste ijssalon slagroomijs (fior di latte heet het in Italië), serveer een of twee bolletjes besprenkel met onze olijfolie en een beetje zeezout. Geniet van de Wow-sensatie!

Aardbeien met Mozzarella

Dit is een heerlijke frisse appetizer voor 4 personen. Het smaakt fantastisch bij een glas Prosecco of droge spumante.

Ingrediënten:

2 Mozzarella's (vers en hard)
1 bakje zoete biologische Aardbeien
Olijfolie (extra vergine, biologisch)
Balsamicoazijn crème

Bereiding:

1. Was de aardbeien en verwijder het groen ervan.
2. Snijd de aardbeien en de mozzarella's in dunne plakken van een halve cm.
3. Pak een mooie grote schaal en schik de mozzarellaplakjes erop.
4. Leg op iedere plak mozzarella een plakje aardbei.
5. Besprenkel het geheel met olijfolie en decoreer met de Balsamicoazijn crème.

Geniet!



Cheviche-marinade voor dun gesneden garnalen, zalm, kalfsvlees, rundvlees of rauwe groente.



Het zure van het citroensap zorgt ervoor dat je vis, vlees of groente gaart. De enige voorwaarde is dat de producten dan wel dun gesneden moeten zijn. Laat de ceviche-marinade een uur intrekken en klaar!

Ingrediënten:

1 Ui (rood of wit), fijn gesnipperd
1 teentje Knoflook,
verse Peterselie, gehakt
½ pikant rood Pepertje, naar smaak
2 BIO Citroenen, de sap en de rasp van de schil
4 eetlepels goede Olijfolie Extra Vergine
Zeezout & Zwarte Peper

Bereiding:

Meng alle ingrediënten door elkaar. Mix het vervolgens met de flinterdun gesneden vis, het vlees of de groene, en laat het een uur afgedekt in de koelkast intrekken.

VariatieTip:

Geef de marinade een twist door in plaats van verse peterselie een ander kruid te gebruiken, bijvoorbeeld verse dille, venkelloof of kervel. Vervang de rode pepertjes dan door roze peperbessen of verse gember. Heerlijk bij flinterdunne plakjes zalm of courgette!

Olijfolie en Cosmetica



Met olijfolie worden zelfs cosmeticaproducten gemaakt: handcrème, bodylotion, zeep, scheerschuim, lipbalsem, etc. Deze producten zijn steeds vaker bij reformwinkels en via internet te koop.

Hier een paar tips om zelf aan de slag te gaan.

HAAR de haren met olijfolie inwrijven en als een masker een half uur laten intrekken, daarna gewoon wassen, het resultaat is een prachtige glans.

HANDEN en VOETEN Je droge handen en voeten ermee insmeren, (latex) handschonen / sokken aantrekken, 20 minuten wachten, daarna normaal wassen en je handen en voeten zijn heerlijk zacht.

GEZICHT bij een droge huid: een klein lepeltje olie is voldoende als maskertje om je gezicht ermee in te smeren (eerst je gezicht grondig wassen). Laat de olie 15 minuten inwerken, het liefst met een warm handdoek op je gezicht, daarna gewoon wassen en je huid is mooi zacht.

ZONNECRÈME wil je snel bruin worden? Smeer je in met olijfolie en je hebt snel een bruin tintje (Let op! Je kunt wel heel snel verbranden hiermee!)