

# Olijfolie, gezond en lekker!

door Juglen Zwaan

In elke supermarkt is er wel een breed aanbod aan olijfolie. Het schijnt erg gezond te zijn, maar er is wel erg veel keuze. Wat is er nu zo gezond aan olijfolie en hoe kies je een goede olijfolie?

**M**ensen rond de middellandse zee worden vaak erg oud. Hun geheim schijnt te schuilen in de olijfolie. Dat zou wel eens waar kunnen zijn. Olijfolie is erg heilzaam. Zo zitten er meer dan 30 soorten polyfenolen in. Polyfenolen zijn stoffen die in planten voorkomen en krachtig tegen kanker werken. Naar olijfolie is erg veel wetenschappelijk onderzoek gedaan en telkens blijkt dat de verhalen inderdaad waar zijn.

Enkele voordelen van olijfolie:

- Verlaagt de cholesterol
- Gaat trombose tegen
- Tegen hoge bloeddruk
- Geeft een verzadigd gevoel
- Voorkomt alzheimer

Olijfolie is echt een mediterrane product. Ruim 45% van de olijfolie op de wereld komt uit Spanje, maar vaak ook uit Italië of Egypte. Uit veel metingen blijkt dat groente en fruit, dat afkomstig is uit Spanje, behoorlijk wat bestrijdingsmiddelen bevatten. Je kunt dus beter kiezen voor olijfolie uit veiligere landen zoals Griekenland of Italië. Ook staan er in Spanje fabrieken van grote merken die olijfolie maken voor de massa. In deze fabrieken werken ze met een streng prijsbeleid, wat de kwaliteit niet altijd ten goede komt. Pas op! Veel olijfolie uit Italië wordt gemaakt van de olijven die van boeren in Spanje afkomstig zijn, zo worden we in de supermarkt vaak bij de neus genomen.

Olijfolie bestaat, afhankelijk van de kwaliteit, uit 55% - 83% oliezuur. Oliezuur is een enkelvoudig onverzadigd omega-9 vetzuur, waar olijfolie onder andere zijn heilzame effect aan te danken heeft. Oliezuur verlaagt het minder gunstige LDL cholesterol, maar verhoogt het gunstige HDL. Olijfolie is ook goed voor de huid: Werkt antibacterieel, krachtig tegen schimmels, werkt tegen een droge huid, is een goede massageolie, gaat eczeem en psoriasis tegen en de vitamine E gaat veroudering tegen.

In de winkel zijn er erg veel soorten olijfoliën te koop. Wat betekenen al die kreten op de verpakking nu precies?

Extra vierge: heeft een zuurgraad lager dan 0,8%. Afkomstig van één koude persing

Vierge: heeft een zuurgraad lager dan 2%. Afkomstig van twee persingen

Olijfolie: heeft een zuurgraad lager dan 1,5%. Is geraffineerde olijfolie aangelengd met wat extra vierge voor de smaak.

Geraffineerde olijfolie is wat er vaak in de supermarkt wordt aangeboden. Zo kan de zuurgraad chemisch verlaagd zijn, waardoor fabrikanten het plots 'extra vierge' mogen noemen. Raffineren

houdt in dat het zwaar bewerkt is. Dit kunnen tal van bewerkingen zijn zoals: extraheren d.m.v. oplosmiddelen zoals hexaan, bleken met chemicaliën, ontgeuren d.m.v. chemicaliën, neutraliseren d.m.v. het verwijderen van vrije vetzuren en stomen op 270 graden om vluchtige stoffen te verwijderen. Bij het bewerken van olie komen diverse chemicaliën kijken, die als residu achter kunnen blijven. Ook zorgt de hoge temperatuur tijdens het stomen voor verlies van alle heilzame stoffen.

Tips voor het kiezen van een goede kwaliteit olijfolie:

- Koop olie altijd alleen in glas en nooit uit plastic in verband met weekmakers
- Kies altijd voor olijfolie in een donker glas
- Pak altijd de achterste fles uit het schap
- Vergelijk de houdbaarheidsdatum en kies voor de langst houdbare
- Kies niet voor olijfolie van grote commerciële merken
- Laat commerciële olijfolie uit Spanje links liggen
- "Extra vierge" is de beste kwaliteit
- Biologische olijfolie bevat de minste toxines
- Koop kleine flesjes zodat de olijfolie altijd vers is
- Kies voor olijfolie van kleine boeren / producenten

De heilzame effecten van olijfolie zijn alleen van toepassing als je de olie koud gebruikt in bijvoorbeeld salades. Verhitting heeft een negatief effect op de kwaliteit van olijfolie. Als olijfolie sterk wordt verhit, kan het gemakkelijk oxideren en de heilzame stoffen verliezen dan hun werking. Mocht je moeten kiezen tussen zonnebloemolie of olijfolie, dan is olijfolie de beste keus om in te bakken.

Houd de temperatuur dan wel zo laag mogelijk. Om in te bakken kun je overigens beter kiezen voor roomboter, ghee of kokosolie.

(Bron: aHealthylife.nl)

