

Gezond nu, gezond blijven

20
GEZONDE
EETADRESJES
MET IDEALEN

food
edition

116 pagina's
om je tanden in
te zetten



WAAROM JE
BREIN ZICH
NIET LAAT
MISLEIDEN
DOOR
Light

GLUTENVRIJ
MAAKT BLIJ

ETEN TEGEN
DIABETES:
WAT SCHAFT
DE POT?

Lisette
*Een betere
wereld begint
met betere
burgers*

100%
vegan



Pik je nieuwe graantje mee

De nieuwe quinoa:
freekeh, fonio & farro

Oktober 2015
€ 5,25 - gezondnu.nl

BP



8 710966 233207

01510





Plukken, Proeven & *Proosten*

KUN JE EEN OLIJF VAN EEN BOOM ETEN?



Olijven en olijfolie zijn helemaal ingeburgerd in Nederland. Maar wat weten we er eigenlijk van? Kun je een olijf zo van de boom eten?

En waarom smaakt elke olie anders? Op een bio-dynamisch landbouwbedrijf in Toscane kregen we niet alleen antwoorden op die vragen, we mochten ook aanschuiven. "Grazie mille!" >

Plof. Op de deurmat valt een boekje verpakt in bruin eco-papier. Het is post van Fattoria la Vialla. Eén blik in het boekje is genoeg om in gedachten terug te zijn. Vorig jaar was ik op dit Toscaanse landbouwbedrijf om mee te kijken met de oogst en het feestelijke moment dat de eerste olijfolie van het seizoen in de fles ging.

HET IS 9.00 UUR:

“O, als die boom me maar houdt!”, lacht viallina Annamaria als ze wiebelend van de ladder in de kruin van een olijfboom stapt. Ze grijpt zich met één hand vast aan een tak. Met de andere hand ritst ze met een klein harkje de zwarte olijven van de takken. Ze vallen in de netten die onder de olijfbomen zijn uitgespreid. In de bomen om haar heen zitten, hangen en staan viallini met groene truien of witte schorten aan en gasten die in de landhuizen verblijven en het leuk vinden te helpen plukken. De olijven die naar beneden vallen, proberen kinderen te vangen in hun emmer. Een gast vertelt: “Het is therapeutisch om hier te plukken: de stilte, het samenwerken. Ik dacht, ik kom even kijken, maar voor je het weet, zit je zelf in een boom!”

Annamaria staat inmiddels weer veilig beneden en legt uit: “Zoals je verschillende soorten appels hebt, zo heb je ook tientallen verschillende soorten olijven. Voor de olijfolie van La Vialla gebruiken we een mix van vier soorten: Leccino, Frantoio, Morellino en Raggiaia. Samen geven deze olijven een heel fruitige olie. Vandaag plukken we in de olijfboomgaard van landhuis La Lignana de zwarte Leccino-olijven.”

Eén van de plukkende gasten stopt zo’n zwarte olijf in zijn mond – “Ze zijn nu toch rijp?” – en kauwt. Hij verschiet van kleur en spuugt de olijf uit. “Holy moly, echt smerig!” Met een vertrokken gezicht spuugt hij nog een paar keer in het gras. Annamaria lacht: “Olijven uit de boom kun je zo eten, maar lekker zijn ze niet; ze smaken waterig en bitter tegelijkertijd. Lekker worden ze pas als ze een paar maanden in water met zout en azijn gelegen hebben. Om ze te persen hoeft dat niet. De manden vol olijven die we nu geplukt hebben, gaan direct door naar de olijfmolen waar ze geperst worden.”



Fattoria La Vialla is een Toscaans landbouwbedrijf van drie broers: Gianni, Antonio en Bandino Lo Franco. Samen met 140 medewerkers verbouwen ze op biologisch-dynamische wijze druiven, groenten, kruiden, olijven, graan en fruit en hoeden ze schapen. De oogst wordt ter plekke verwerkt tot pasta's, sauzen, soepen, koekjes, wijnen, kazen en brood. Dit is te bestellen via lavialla.it én het wordt thuisbezorgd.



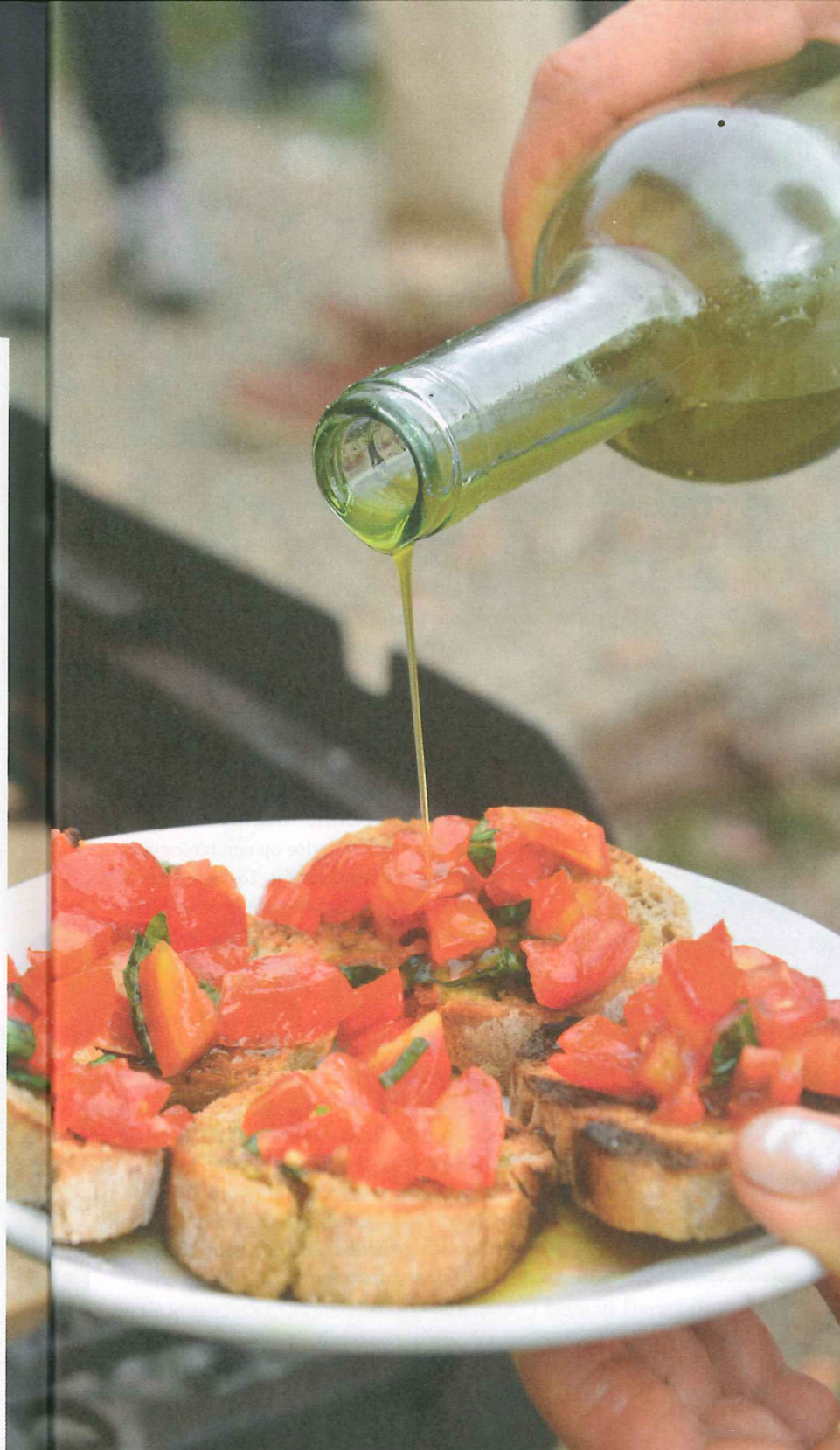
SINAASAPPELEN EN OLIJVEN

Ondertussen in de sausmakerij: Olijven doen het niet alleen goed als olie of tafelolijf, maar ook gedroogd. Viellino Mauro Calvaruso is verantwoordelijk voor de koekjes, sauzen, pesto's én de sinaasappelolijven die vandaag in de potjes gaan. Mauro: “Dit is een familierecept van de familie Lo Franco. De zwarte olijfjes drogen we en marinieren we in azijn en stukjes sinaasappelschil. In Toscane eten we ze als tussendoortje of als aperitief.”

Echt honger moet je dan niet hebben, want er zit maar een klein beetje vrucht vlees om de pit. Maar toegegeven, de smaak is de moeite van het knabbelen waard: een beetje bitter, ietsje pittig en het frisse van de sinaasappel. Al gaan de kinderen liever een deurtje verder, waar de koekjes gebakken worden. Van die typisch Italiaanse harde cantucci met amandel tot unieke brosse Viellini-koekjes met poedersuiker, rozijnen en pijnboompitten. Ze hebben geluk: het deurtje gaat open en ze krijgen een mandje vol warme koekjes, zo uit de houtgestookte oven. Oef, wat is het toch fijn om klein te zijn. Gelukkig ontdekken we even later dat opvallend langslopen genoeg is om ook als groot mens een warm koekje toegestoken te krijgen. “Grazie mille!”

TIJD VOOR FEEST

's Middags: “Hoera! Hoera! Hoera!”, klinkt het uit tientallen monden onder aanvoering van Bandino, de jongste van de drie broers Lo Franco. Glazen wijn gaan de lucht in. Het is feest; de eerste olijfolie van het jaar gaat in de fles. Een lange tafel met hapjes en drankjes voor de aanwezige gasten en medewerkers staat op het pleintje voor het robuuste stenen landhuis waar de olijfolie-



Tekst SONJA VAN DEN HEUVEL
Fotografie HETTY VAN OIJEN EN FATTORIA LA VIALLA

‘We gebruiken natuurlijk geen synthetische stoffen om de olie te onttrekken aan de olijven’

molen zich bevindt. Antonio, de middelste broer: “We zijn enorm trots op de nieuwe olijfoliemolen, die we vorig jaar in gebruik genomen hebben. We hebben het ontwerp zelf uitgedacht en er zelfs patent op gekregen. In de nieuwe olijfoliemolen vindt het complete proces plaats om van de versgeplukte olijven olie te maken: wassen, ontbladeren, malen, persen, extractie en bezinking zonder filtering, zodat niets van de kostbare voedingswaarden van de extra vergine olijfolie verloren gaat. Extra trots zijn we op het feit dat de molen compleet CO2-neutraal is; het wassen van de olijven gebeurt bijvoorbeeld met regenwater en zonnepanelen zorgen voor elektriciteit.” Even later staan we bij de molen. “De twee grote granieten molenstenen komen uit de oude olijfpers van La Vialla”, vertelt viallina Martina Bianchini. “Deze walsen de met regenwater gewassen olijven zo’n dertig minuten tot ze volledig gemalen zijn. Het nieuwe zit hem in de grote glazen koepel die om de molenstenen heen gebouwd is. Zodra de kratten met olijven gelegeerd zijn in de molen, sluiten we de koepel en vullen we de

afgesloten ruimte met stikstof – een compleet natuurlijke stof waaruit normale lucht ook voor 78 procent bestaat – waardoor er geen zuurstof meer bij de olijven komt. Zo blijven niet alleen de geuren smaakstoffen het beste behouden, maar ook de gezonde stoffen als polifenolen en antioxidanten die zich van nature in olijfolie bevinden.”

FLES NA FLES

De pulp die ontstaat, gaat na de molen door naar een volgende pers waar een schroefvormig mes de brei richting de centrifuge duwt. Omdat de opening steeds smaller wordt, blijft de pulp achter en loopt de olie de centrifuge in. Martina: “Bij La Vialla gebruiken we natuurlijk geen synthetische stoffen om de olie te onttrekken uit de olijven. We persen alleen en voegen in de centrifuge alleen water toe, waardoor de olie op het water gaat drijven.”

De molenstenen en de andere machines staan op de bovenverdieping van het landhuis, zodat de ongefiltreerde olijfolie zonder pomp naar beneden kan stromen in de vaten op de begane grond. Zo hoeft er geen elektriciteit aan te pas te komen. “Hierna vullen we de flessen met olie die niet gemengd wordt. In de fles zit alleen de olie van de olijven die zojuist geplukt zijn.”

Dit lijkt vanzelfsprekend, maar is het niet. Vaak mengen olijfolieproducenten hun olie. Dit is vooral het geval bij olijfolie die niet het label ‘extra vergine’ (Italiaans) of ‘extra vierge’ (Frans) draagt. Zo’n olie, die vaak ‘milde olijfolie’ of ‘pure olijfolie’ heet, is geraffineerde olie die een te hoge zuurgraad heeft om ‘extra vergine’ te mogen heten.

**‘Je werkt,
lacht, eet en
viert feest
samen,
terwijl je
prachtige
producten
maakt’**

Gezond eten begint bij de oorsprong van ons voedsel: de makers. gezondNU bezoekt in heel Nederland, en soms daarbuiten, deze mensen met een hartstocht voor (h)eerlijk eten. Ken je zelf een maker van passievol eten? Mail redactie@gezondnu.nl o.v.v. passie voor eten.

DRUIPEND VAN DE OLIE

Rookwolken stijgen op van het houtvuur waar dikke sneeën Toscaans brood boven geroosterd worden. Druipend van de zojuist geperste groene olijfolie worden ze even later uitgedeeld. We zetten onze tanden in een geurige snee brood. De olie prikkelt aangenaam in je neus en op je tong. Onvergelijkbaar met supermarktolijfolie, een smaakexplosie waarin je in één hap het idee hebt dat je de hele olijfbom proeft! Ook de Nederlandse viallina Ingrid Stoffer hapt in een snee. “Op La Vialla is het nooit rustig”, vertelt ze. “We hebben net de druivenoogst achter de rug en nu is het tijd voor de olijven. In totaal moeten er zo’n 24 duizend olijfbomen leeggeplukt worden, we zijn dus nog wel even bezig!”

WERKEN EN PLEZIER MAKEN

Hoe komt deze Nederlandse op een biologisch-dynamisch landbouwbedrijf in Toscane terecht? Ingrid: “Voor de liefde verhuisde ik naar Italië. Via een advertentie in de krant dacht ik een gewone kantoorbaan gevonden te hebben, maar hier weet ik nooit wat de dag brengt. De ene dag zit ik achter de computer, de volgende dag sta ik op een ladder olijven te plukken of hol ik met de gasten achter een kudde schapen aan. Het is werken met passie. De viallini zijn net een grote familie; je werkt, lacht, eet en viert feest samen, terwijl je prachtige producten maakt. Ik was nooit een keukenprinses, maar doordat je hier werkt, kun je niet anders dan liefde ontwikkelen voor alles wat groeit en bloeit én voor het lekers dat je daarvan kunt maken.”

