

LEKKER

GEZOND

PROEF WAT
JE LICHAAM
NODIG HEEFT

PEPER
IN JE PAN

=

*Pit in
je leven*

12
geheimen
VOOR DE
PERFECTE
HUID

*Maak je
eigen vlees-
vervangers*

✓ MINDER ZOUT
✓ MET SMULGARANTIE

*Laat /
de herfst
pruttelen in
je pan*

- GEBAKKEN PEER
- PADDENSTOELENRISOTTO
- QUICHES
- GROENTEWAPS



NO CARB ↓
ALTIJD SLANK?

WAT JE MOET WETEN
OVER KOOLHYDRAATARM
ETEN

NAJAAR 2019 - € 4,95



HET SPROOKJE VAN 24 DUIZEND EN ÉÉN *olijfbomen*

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 biodynamisch landbouwbedrijf in Toscane kregen we niet alleen antwoorden op die vragen, we mochten ook nog aanschrijven. "Grazie mille!" >

📖 Sonja van den Heuvel 🌐 lekkergezond.nl

‘Olijven uit de boom kun je zo eten, maar lekker zijn ze niet; ze smaken waterig en bitter tegelijkertijd.’

“O, als die boom me maar houdt!”, lacht Annamaria van Fattoria la Vialla als ze wiebelend van de ladder in de kruin van een olijfboom stapt. 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.

Tallose keren ben ik op dit Toscaanse landbouwbedrijf geweest om mee te kijken met de oogst en het feestelijke moment dat de eerste olijfolie van het seizoen in de fles ging. In de bomen om Annamaria heen zitten, hangen en staan mensen 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

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, brood en meer. In de geres taureerde boerenhuizen kun je er je vakantie doorbrengen. De met prijzen overladen producten zijn te bestellen via lavialla.it en worden thuisbezorgd.



LEKKER GEZOND
Van de makers

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.”

ONDERTUSSEN IN DE SAUSMAKERIJ

Olijven doen het niet alleen goed als olie of tafelolijf, maar ook gedroogd. Mauro Calvaruso van Fattoria la Vialla 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 vruchtvlees 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 Viallini-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!”

Vervlogen NOSTALGIE

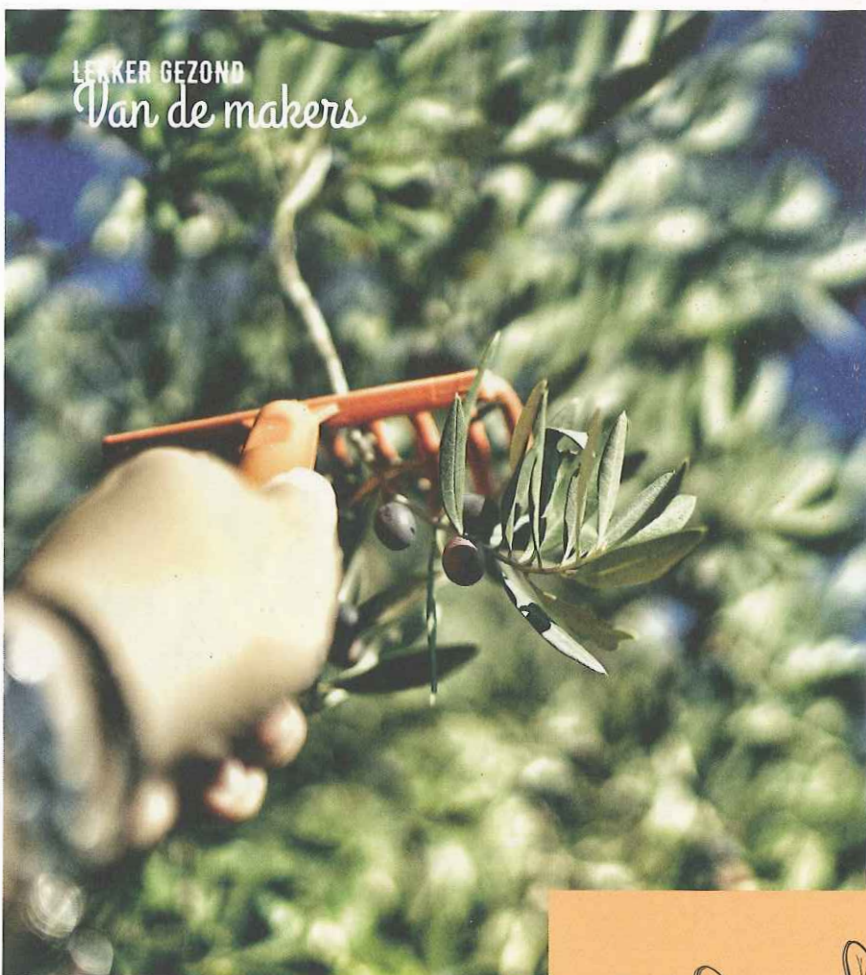
Ontelbare (kook)boeken zijn volgeschreven met lofzangen over de Italiaanse keukens. Pagina’s vol over brood dat gebakken wordt op de vloer van de oven, over geurige olijfolie geperst van handgeplukte olijven, over Italiaanse mama’s die zelf hun pasta maken en over urenlang tafelen met de hele familie. Vervlogen nostalgie? Gedeeltelijk wel. Onlangs kwam in het nieuws dat de dikste kinderen in Europa inmiddels in de zuidelijke landen te vinden zijn, met aan kop: Italië. Veertig procent van de 2- tot 10-jarigen kampt hier met overgewicht. De reden is de sterk toegenomen consumptie van chips en frisdranken.

Vanaf de sausmakerij (of de koekjesfabriek, zoals de kinderen het gebouw inmiddels noemen) is het maar een klein stukje lopen naar de olijfoliemolen, waar het al lekker druk is.

’S MIDDAGS: TIJD VOOR FEEST

“Hoera! Hoera! Hoera!”, klinkt het uit tientallen monden onder aanvoering van Bandino, de jongste van de drie broers Lo Franco, die samen Fattoria la Vialla runnen. 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 olijfoliemolen zich bevindt. Antonio, de middelste broer, vertelt: “We zijn enorm trots op onze olijfoliemolen, die we nu een aantal jaar in gebruik 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.”

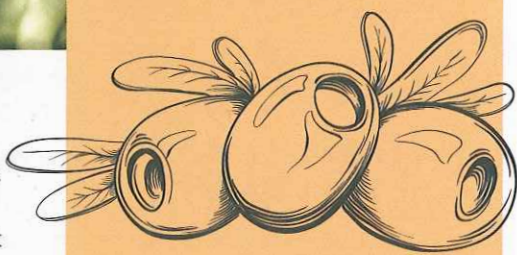
Even later staan we bij de molen. “De twee grote granieten molenstenen komen uit de ➤



oude olijfpers van La Vialla", vertelt Martina Bianchini van Fattoria la Vialla. "Deze walsen de met regenwater gewassen oliven 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 oliven geleegd 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 oliven komt. Zo blijven niet alleen de geur- en 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



BETAAL DE BOER OF BETAAL DE DOKTER

Waar komt deze voorliefde voor echt eten van de Italianen vandaan? Een Italiaans spreekwoord luidt: 'Betaal de boer of betaal de dokter.' Gelukkig is er ook in Nederland deze beweging gaande. Steeds vaker kiezen we voor dicht bij huis geteeld (streekproducten, groenteabonnements van de boer, boerderijwinkels), voor biologisch vlees in plaats van vlees van de kiloknaller, voor vrije-uitloopeieren en voor echte boerenkaas in plaats van smaakloze fabriekskaas.

de olie te onttrekken uit de oliven. We persen alleen en voegen in de centrifuge simpelweg water toe, waardoor de olie op het water gaat drijven."

De molenstenen en de andere machines zijn op de bovenverdieping van het landhuis geplaatst, zodat de ongefilterde olijfolie zonder te hoeven pompen 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 oliven 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. Een hoge zuurgraad ontstaat onder andere door het gebruik van bedorven oliven. Om de olie een beetje smaak te geven wordt er meestal een beetje extra vergine olie aan toegevoegd.

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 olijfboom proeft!

Ook de Nederlandse 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 oliven. In totaal moeten er zo'n 24 duizend olijfbomen leegge-



ZOUTLOOS BROOD

In Umbrië en Toscane wordt zoutloos brood gegeten. De sterfte door hart- en vaatziekten is daar zes procent lager dan het Italiaans gemiddelde.

Reden genoeg voor het Ministerie voor Gezondheid om te besluiten het zoutgehalte van brood in de rest van Italië met zo'n vijftien procent te verlagen.

plukt worden, we zijn dus nog wel even bezig!" 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 oliven te plukken of hol ik met de gasten achter een kudde schapen aan. Het is werken met passie. We 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 lekkers dat je daarvan kunt maken." • LG