

VERSLAG : Olie en Azijn

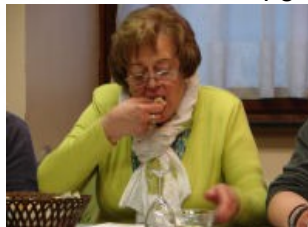


Het assortiment van olie en azijn is de laatste jaren fel uitgebreid zowel voor het gebruik in als buiten de keuken. In deze voordracht bekijken we het bestaande aanbod uit de supermarkt vanuit verschillende invalshoeken zoals herkomst, smaak, gebruik, prijs,...

We starten om 20:00h met een kleine quiz over olie. Eerste vraag: welke soorten olie ken je? Er kwam natuurlijk olijfolie uit de bus, maar ook arachideolie, zonnebloemolie, koolzaadolie, ... Hoe kies je olie? Was de tweede vraag. Voor de gezondheid, omwille van de smaak, waarvoor we het gaan gebruiken, en natuurlijk ook de prijs.... Voor Chantal – onze lesgeefster – is het belangrijkste dat we – bij aankoop van olie – het etiket goed lezen. Daar staat duidelijk – of zou toch moeten - op vermeld of de olie voor koud of warme bereiding bruikbaar is, en of deze mag gebruikt worden voor frituren.



Daarna overliepen we een hele reeks verschillende olieën. Sommige bespraken we gewoon en andere onderwierpen we ook aan een smaaktest. We begonnen met de allerduurste olie in de reeks: de **Arganolie**, typisch marokkaanse olie met een literprijs van 90 €. Deze olie heeft een geur van verbrande noot en smaakt ook zo, liet ons panel van 13 deelnemers ons weten. Sommige vonden hem wel lekker... maar groot nadeel is dat deze olie heel snel ranzig wordt. Daarna kwam **Avocado-olie**. Dit bleek later de topper van de avond te zijn... deze olie ruikt minder uitgesproken, heeft een diepgroene kleur en is scherp van smaak maar heel erg lekker, vond ons panel. Dan



bespraken we de druivenpitolie of beter bekend als de fondue-olie en de frituurolie, door iedereen gekend. De volgende olie die onderworpen werd aan een smaaktest was de **hennepolie**. Deze olie zou zeer gezond zijn. Jammergenoeg konden we deze test niet helemaal geslaagd noemen omdat 0,1% rozemarijn in de olie verwerkt zat, waardoor de smaak helemaal overheerst werd door dit kruid. De kokosolie is vooral bekend voor zijn gebruik in de cosmetica, ligt onder vuur qua twijfelachtig voor de gezondheid en dus hebben we hem niet getest. Koolzaadolie was voor een groot deel van ons panel niet onbekend daar we enkele jaren geleden een bezoek brachten aan een



bedrijf in de rand van Brussel waar koolzaad werd geteeld en verwerkt tot koolzaadolie en biodiesel. **Lijnzaadolie** is vooral gekend als medicijn voor mens en dier, kwam uit ons panel voort, was geen succes vanwege zijn bittere nasmaak. De **notenolie** kon niet iedereen bekoren terwijl de **olijfolie extra vierge** dan weer als lekker en fris uit de test kwam. Nog een gezonde olie – **pompoenpitolie** – werd ontvangen op lekker en kruidig tot niet zo speciaal. **Rijstolie** is vooral populair in de Aziatische landen en smaakt naar... niks. **Raapolie** is mooi geel van kleur, ruikt niet lekker en smaakt... naar raap, dus je lust het of je lust het niet. De laatste olie die we aan een smaaktest onderwierpen was de **sesamolie**... de aziatische variant. De top 3 van deze avond bestond uit: avocado-olie op 1, olijfolie extra vierge op 2 en sesamolie op 3.

Daarna was azijn aan de beurt. Jammer... dat dit deel van het onderwerp niet zo uitgebreid is, dat hier geen proeverij in verwerkt is. We vonden dat azijn als product zwaar te kort gedaan wordt in een les over « Olie en Azijn ». Er zijn namelijk zoveel soorten azijn (cfr Oil & Vingear) die de moeite waard zijn om te bespreken, te proeven ... dus daar bleven we toch op onze honger zitten. Rond 22:15h sloten we onze les af en gingen onze deelnemers (13) wijzer naar huis.