

Als abonnee kan je dit + plusartikel lezen.



Diëtist Michaël Sels laat zijn licht schijnen op de trend om een flesje olijfolie te geven als cadeau.

+ Olijfolie is deze feesten de nieuwe fles wijn: "Het is origineler en hoeft niet koud te staan"

Wie ergens gaat eten in de komende feestperiode kan de fles wijn thuislaten, en een flesje olijfolie meenemen. Want de delicatessa is een steeds populairder cadeau voor de gastheer- of vrouw. "Past in trend van minder alcohol te drinken."

Anne Schoups

03:00

Luisteren

Delen

De klassieke fles wijn krijgt deze feestdagen concurrentie aan de tafel. Want olijfolie schuift verrassend vlot als alternatief geschenk naar voren. Niet toevallig stopte de onlinesupermarkt Crisp geen fles wijn of bubbels maar een fles olijfolie van 17,99 euro in haar "Kom-niet-met-lege-handen-deze-Kerst"-pakket voor wie ergens te gast is.

LEES OOK.

Wij lieten 32 'extra vierge' flessen uit de supermarkt testen, en het resultaat is onthutsend: "In één zat zelfs helemaal geen olijfolie"



"Noem het gerust een trend", zegt olijfoliesommelier Guy Hendrickx. "Mensen komen vaker een winkel binnen en vragen specifiek naar een fles olijfolie met een verhaal. Misschien omdat een fles wijn ondertussen te gewoon is." Of te vaak gegeven. "Olijfolie voelt origineler, en het hoeft niet koud te staan."



"Olijfolie kan je net zoals wijn degusteren, maar het is een stuk gezonder. En het is gewoon leuk om te geven"

Michaël Sels
Diëtist (UZ Antwerpen)

Gezonde vetten

Tegelijkertijd zorgt de huidige 'hyperfocus' op gezond eten er ook voor dat een fles olijfolie vlotter de feestmand in glijdt. "Er is een duidelijke trend om niet altijd alcohol te schenken", zegt diëtist Michaël Sels (UZ Antwerpen). "Olijfolie kan je net zoals wijn degusteren, maar het is een stuk gezonder." Zo bevat het veel gezonde vetten die goed zijn voor hart en bloedvaten. "En het is gewoon leuk om te geven", zegt Sels. "Afgelopen weekend nam ik het zelf mee naar een vriendendiner."



"Olijfolie voelt origineler, en het hoeft niet koud te staan", klinkt het. © Joris Herregods

Leuk en gezond dus. Maar hoe herken je een goede fles olijfolie om aan vrienden of familie te geven? "De kwaliteit is belangrijk, maar niet altijd makkelijk te bepalen", zegt Hendrickx. "Zeker niet aan de hand van een gesloten fles." Gelukkig heeft hij een paar handige tips. "Let erop dat het oogstjaar en de herkomst altijd op de fles vermeld staan. Een vermelding van de olijfsoort is ook een goed teken." En zijn beste advies: koop de olijfolie in een winkel waar je kan proeven en waar men weet wat ze verkopen. "Er bestaan meer dan 600 olijfvariëteiten. Het verschil tussen flessen olijfolie kan dus enorm zijn. Zelfs groter dan bij wijn."

Binnenland

Olijfolie