



de kracht van Koolzaadolie

Ooit verguisd om de vermeende ‘hartvervettende’ eigenschappen, maar vandaag de dag weer een hoogwaardig product en geliefd in de keuken: koolzaadolie. Wat maakt deze olie, gemaakt van de gele planten waarvan we in het voorjaar weer velden vol kunnen zien bloeien, zo lekker en gezond?

door Tanja van den Berge, convivium West-Friesland

Dick Soek, chef-kok van restaurant Piloersemaborg in het Groningse Den Ham, is enthousiast over de Brassica koolzaadolie – de koudgeperste koolzaadolie van Nederlandse grond. ‘Super, ik ben er heel positief over. Vooral de combinatie van spelt en koolzaadolie is prima, lekker nootachtig.’ Dick gebruikt koolzaadolie in de keuken, maar ook op tafel naast de boter en de reuzel. ‘Het is een Nederlands product en de smaak is goed, dat is natuurlijk heel belangrijk.’ Wel kijkt hij nog uit naar een biologisch geteelde variant, maar dat is niet zo heel eenvoudig. Antoon Kleverkamp, secretaris van koolzaadtelersvereniging Colzaco: ‘Ik wil heel graag biologisch telen, maar dat is heel arbeidsintensief. Dat geldt niet per se voor alle planten, het gaat er vooral om hoe de plant kiemt. Koolzaad zit maar amper een centimeter in de grond en is in de kiemfase heel kwetsbaar. Onkruid wieden is cruciaal, maar bijna onmogelijk op dat moment.’

Koolzaad wordt al sinds de oudheid verbouwd en Europa is tegenwoordig ‘s werelds grootste koolzaadproducent. Het overwegend milde klimaat maakt ook Nederland heel geschikt voor de koolzaadteelt. Halverwege de twintigste eeuw werd in Groningen alleen al 30.000 hectare koolzaad verbouwd, totdat de fossiele brandstoffen in populariteit stegen en koolzaad uit ons landschap verdween. Sinds 2000 is koolzaad als landbouwgewas bezig aan een hernieuwde opmars in Nederland. Dat jaar werd in totaal 854 hectare koolzaad verbouwd. In 2011 was dit al verdubbeld en in 2013 werd zelfs 3477 hectare verbouwd – hoofdzakelijk in Groningen, Gelderland, Overijssel en Noord-Brabant. In Nederland wordt voornamelijk winterkoolzaad geteeld vanwege de goede opbrengst. Maar hoe komt dat zaad in de fles? Ik sprak met Antoon Kle-

verkamp – hij is niet alleen secretaris van Colzaco, maar ook producent van Brassica en Hollands Goud, twee lijnen koudgeperste koolzaadolie op de Nederlandse markt. Kleverkamp woont in een boerderij in het bosrijke Overijsselse Schalkhaar. Een onverharde toegangsweg leidt tussen licht glooiende groengrijze koolplantvelden tot zijn boerderij. Er is nog weinig aan de planten te zien, geen gele bloemetjes, alleen blad. Begin mei zal het koolzaad pas volledig in de bloei staan.

Bij de koffie vertelt Kleverkamp waarom hij begon met het telen van koolzaad. ‘Het liefst teel ik aardappelen en bieten, want dat brengt het meeste geld op. Maar omdat je dat niet elk jaar op hetzelfde perceel kunt zetten, ging ik op zoek naar een meer duurzaam handelsgewas, en dat werd koolzaad. Mijn streven was om met koolzaad twee keer zoveel opbrengst te creëren als graan, en de laatste jaren lukt dat aardig. Ook wilde ik minder grootschaligheid en meer binding met het product, terug naar oorspronkelijke coöperatieve gedachte en met elkaar de handen ineenslaan. Op die manier sta ik weer meer achter mijn product en verdien ik daar een paar centen aan. Met de olie wilde ik daar een plus op zetten. Gelukkig is de markt er nu rijp voor. Mensen willen steeds vaker weten waar hun voedsel vandaan komt, willen gezonder leven en het woord “restproduct” mag niet eens meer in het woordenboek voorkomen. Ik denk dat we daar met koolzaad een hele mooie invulling aan kunnen geven.’

De plant staat in totaal elf maanden op het land, wordt begin september ingezaaid, bloeit begin mei en wordt eind juli geoogst. De koolzaadplant heeft lange wortels en verbetert de bodemstructuur en de opbrengst van gewassen die daarna op hetzelfde land worden geteeld. Kleverkamp: ‘Het jaar nadat ik koolzaad heb geteeld, heb ik tien procent meer opbrengst van mijn gewas. Boeren zeggen



We kunnen genieten van onze eigen variant op olijfolie: goudgele Nederlandse koudgeperste koolzaadolie



Hoera voor je hart

Koolzaadolie als consumptie-olie was aanvankelijk niet erg populair vanwege de typische geur die het hoge gehalte aan erucazuur, een onverzadigd vetzuur dat ook in mosterdolie zit, veroorzaakte. Bovendien beweerden wetenschappers in de jaren zeventig dat consumptie van koolzaadolie vanwege dat erucazuur tot hartvervetting zou leiden en dus slecht was voor de gezondheid. Inmiddels is uit verder wetenschappelijk onderzoek gebleken dat de conclusies uit dat onderzoek met ratten niet gelden voor mensen en is door de Europese Voedselveiligheid Autoriteit (EFSA) geen bewijs gevonden voor de stelling dat koolzaadolie een gevaar voor de volksgezondheid zou zijn. Middels veredeling is het gehalte erucazuur significant naar beneden gebracht, van 50 procent tot minder dan 1 procent, en gebruikt ook Colzaco het zogenaamde dubbel nul (oo)-koolzaad.

Het is nu alleen nog wachten op een geduldige biologische boer die de stap naar biologisch koolzaad wil zetten

tegen mij: “Antoon, ik kon op de streep af zien waar vorig jaar het koolzaad heeft gestaan”.

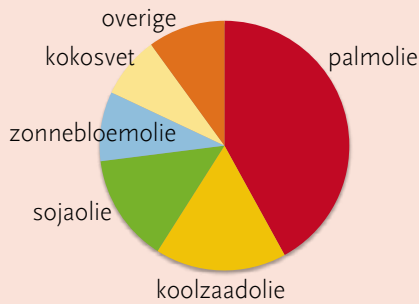
Een ander voordeel van de koolzaadplant is dat er veel van wordt gebruikt. Het zaad bevat ruim veertig procent olie, de overgebleven perskoek dient als eiwitrijk veevoeder en de plantresten worden stro. En bovendien bleek dat de olie van dit zaad niet alleen geschikt voor menselijke consumptie, maar ook nog eens erg lekker en gezond

Een hectare koolzaad levert gemiddeld 1500 liter koolzaadolie op. In totaal produceert Colzaco jaarlijks zo'n 430.000 liter olie. In eerste instantie was de olie bedoeld als biobrandstof, maar al snel sprak men er schande van dat die hoogwaardige koolzaadolie in de tank terechtkwam. Kleverkamp: ‘Dat zat behoorlijk in mijn oren en toen heb ik mijzelf de vraag gesteld: “Hoe kunnen wij de koolzaadolie in de Nederlandse keukens krijgen?”’ Dat bleek niet eenvoudig: het oogstmoment is cruciaal, en het weer moet meezitten, want: ‘één hagelbui en je hele oogst is weg’. Bovendien moet het zaad goed worden opgeslagen en je hebt een oliemolen nodig die het zaad perst. Die vond Kleverkamp net over de Duitse grens. In 2009 zag de eerste fles Brassica, Nederlandse koudgeperste koolzaadolie het licht, won vrijwel direct de Horecava Innovatie Award en eindigde als finalist bij Smaakvol 2009. Sindsdien verspreidt Brassica zich als een olievlek over culinair Nederland, zijn er verschillende soorten voor verschillend gebruik en moet ook het speciaal voor de consument ontwikkelde Hollands Goud de harten van de thuishok gaan veroveren. Brassica is verkrijgbaar bij groothandels en speciaalzaken. Sinds medio 2013 is Hollands Goud bij Albert Heijn, Plus, Spar en Agrimarkt verkrijgbaar, ook zijn er gesprekken met Jumbo gaande. Het is nu alleen nog wachten op een geduldige biologische boer die de stap naar biologisch koolzaad wil zetten. Ondertussen kunnen we wel alvast genieten van onze eigen variant op olijfolie: goudgele Nederlandse koudgeperste koolzaadolie.

Kijk voor een recept met koolzaadolie op pagina 24-25.

‘In eerste instantie was de olie bedoeld als biobrandstof, maar al snel sprak men er schande van dat die hoogwaardige koolzaadolie in de tank terechtkwam’

Olietaartdiagram



Uit cijfers van het Voedingencentrum blijkt dat koolzaadolie met 17% op de tweede plaats staat van alle consumptie-oliën, direct na palmolie (42%). Daarna volgen sojaolie (14%), zonnebloemolie (9%), kokosvet (8%). Olijfolie valt samen met lijnzaad, sesamzaad en saffloer onder de overige (10%). Helemaal nieuw is de consumptie van koolzaadolie niet. Er wordt jaarlijks heel wat meer koolzaadolie geconsumeerd dan olijfolie. Dat geldt met name voor de geraffineerde koolzaadolie die wordt gebruikt in margarine en andere plantaardige producten. De koolzaadolie van Colzaco is echter een ambachtelijke en koudgeperste olie, dat wil zeggen dat het zaad bij maximaal 40 graden wordt geperst. Dit heeft grote invloed op de smaak die ook genoemd wordt door chefs. De olie heeft een bijzonder gunstige verhouding omega-6 (linolzuur) en omega-3 (linoleenzuur)-vetzuren die bijdragen aan een gezonde cholesterolhuishouding.



FOTO'S TANJA VAN DEN BERGE

Van boven naar beneden: Antoon Kleverkamp op zijn koolzaadveld in Schalkhaar; de lange wortels van de koolzaadplant: de zogeheten penwortels; de koolzaadoogst.

