





18.4.4 Olie opbrengst per gewas

Vroeger waren er opeenvolgende persingen om de temperatuur van pulp en olie onder de 33°C te houden. Tegenwoordig werken industriële persen met een druk tot 300 à 400 bar. Daardoor is de term 'eerste koude persing' voor de Extra Vierge olijfoliën achterhaald.

Er wordt wereldwijd meer Italiaanse olijfolie verkocht dan alle olijfbomen in Italië kunnen opbrengen. (Foodwatch nl  fr, 3/2021)

Castorolie , ook ricinus -, wonderboom- of wonderolie  wordt geperst uit de zaden van (oorspronkelijk tropische) Ricinus communis en vooral gebruikt voor huid- en haarverzorging. Ook als lampolie en laxemiddel. Perspulp bevat veel giftig ricine (zolang die niet verhit werd). Het werd in Italië door Mussolini (1883 – 1945) ook gebruikt om politieke gevangenen te martelen. Overdosering bij inwendig gebruik kan ernstige diarree en de dood veroorzaken.



In de VS is er met succes, maar matige opbrengst, geëxperimenteerd met het persen van **eikelolie** . Eikels worden gepeld en in een goed afgestelde olijfperser verwerkt. De olie moet koel bewaard worden (en stolt wat in de koelkast). De Tan Oak (Lithocarpus densiflorus) bevat veel olie, maar ook veel tannines. Amerikaanse witte eik (Quercus alba) levert 5-10% olie en rode eik (Quercus rubra) 10-30%. De zwarte eik (Quercus nigra) uit het zuiden levert een mooie rode olie.

De zachte, zoetige beuken(nootjes)olie wordt beter met de jaren en kan tot +10 jaar bewaard worden. Hij wordt als lampolie, maar ook culinair gebruikt. Beukennootjes zijn licht giftig, omdat ze blauwzuur bevatten. Het omhulsel bevat giftig fagine, dat achter blijft in de perskoek. Weken of verhitten (roosteren of bakken) elimineert het blauwzuur. Rauw eten beperk je best tot 20 nootjes! (Na 1920 werd verboden om beukenolie te persen. Importeren mocht wel.) Gedroogd en vermalen was het een vervanging voor koffie of meel.

♪ *Sardientje: visje zonder kop dat in olie leeft*

Hoeveel olie kun je persen van één kilo oliehoudende zaden of noten?

De hoeveelheden zijn bij benadering, afhankelijk van standplaats, ondergrond, ondersoorten, het weer enz.

van 1 KILO ⌘	van 1 KILO	ongeveer
Zonnebloemzaad (gestreept, weinig olie)	Helianthus annuus	0,0 liter
Sojaboon	Glycine max	0,1 liter
Saffloer	Carthamus tinctorius	0,2 liter
Olijven	Olea europaea	0,2 liter
Wonderboom noot (niet ontschorst)	Moringa oleifera	0,2 liter
Beukenootjes	Fagus sylvatica	0,3 liter
Chia zaad	Salvia hispanica	0,3 liter
Hennepzaad	Cannabis sativa subsp. sativa	0,3 liter
Thee boomzaad	Camellia oleifera	0,3 liter
Zwarte netel	Perilla frutescens	0,3 liter
Lijnzaad	Linum usitatissimum	0,4 liter
Deder (huttentut, vals vlas of cameline)	Camelina Sativa L.	0,4 liter
Niger zaad (of Gingellikruid)	Guizotia abyssinica	0,4 liter
Pistache	Pistacia vera	0,4 liter
(Olie)pompoenzaad	Cucurbita pepo subsp. Pepo	0,4 liter
Purgeernoot (niet ontschorst)	Jatropha curcas	0,4 liter
Raapzaad / Canola	Brassica napus	0,4 liter
Zonnebloemzaad (zwart oliezaad)	Helianthus annuus	0,4 liter
Argan (olierijke boomzaden)	Argania spinosa L.	0,5 liter
Cacaobonen	Theobroma cacao	0,5 liter
Palmolie kernel	Elaeis guineensis	0,5 liter
Pinda / aardnoot	Arachis hypogaea	0,5 liter
Sesamzaad	Sesamum indicum	0,5 liter
Amandel	Prunus dulcis	0,6 liter
Hazelnoot	Corylus avellana	0,6 liter
Babassu (Zuid-Am. Palm)	Orbignya phalerata	0,7 liter
Kokosnoot (vruchtvlies)	Cocos nucifera	0,7 liter
Okkernoot	Juglans sp	0,7 liter
Purgeernoot (vr biodiesel, ontschorst)	Jatropha curcas	0,8 liter

♫ *Wat doen ze met een vette dooie ambtenaar? Daar maken ze kruipolie van.
Henk de Kleer*