

شیرین کردن میوه زیتون در منازل

مقدمه: میوه تازه زیتون که از درخت چیده می شود بدلیل داشتن کلیکوزیدهای اولئوپکیرین و اولئوروپین دارای مزه تلخ غیر قابل تحمل است. لذا برای قابل مصرف کردن آن با روشهای مختلفی تلخی آن را از بین برده و به اصطلاح زیتون را کنسرو یا شیرین می کنند. البته روش تهیه کنسرو زیتون در صنعت و با مقدار زیاد با آنچه که در محیط خانه می توان انجام داد تفاوتی مختصری با هم دارند ولی اصول اولیه و کلی آن براساس تلخی زدائی است. در اینجا سعی می شود از روشهای مختلف و متعدد که برای کنسرو نمودن میوه زیتون وجود دارد فقط پنج روش ساده و معمول و قابل اجراء در منازل برای مصارف محدود شرح داده شود که این روشها عبارتند از:

الف- تهیه کنسرو زیتون سبز شکسته با آب خالص .

ب: کنسرو سبز زیتون سالم بدون کاربرد مواد قلیائی که با دو روش یکی با آب خالص و دیگری با آب نمک غلیظ انجام می گیرد.

ج- تهیه کنسرو زیتون با کمک مواد شیمیایی مثل آب و خاکستر چوب ، آب آهک حدوداً " ۱۰٪ و یا محلول سود NaOH ۲٪

د- تهیه کنسرو خشک از زیتون رسیده یا تهیه کنسرو مویزی

ه-تهیه کنسرو و سیاه زیتون

-تهیه کنسرو زیتون سبز شکسته:طبیعی ترین روش شیرین کردن زیتون که بیشتر در مناطق زیتون خیز شمال از قدیم مرسوم بوده است شیرین کردن یا تلخی زدائی زیتون بوسیله آب است البته در این روش طعم تلخ زیتون کاملاً از بین نمی رود همچنین مزه تلخ در حد کم مطلوب ذائقه مردم منطقه و بسیاری از مردم سایر مناطق است رویهم رفته این روش به علت عدم مصرف مواد شیمیایی در بین مردم طرفداران زیادی دارد.

زیرا هم منافی برای عامل تلخی زیتون درمعالجه بعضی از بیماریها ثابت شده است و هم اینکه خطر افزودنی مواد شیمیایی (سدیم) که ممکن است در کنسرو باقی مانده باشد وجود ندارد.

روش کار:پس از آنکه میوه های زیتون روی درخت به حداکثر رشد خود رسیدند و کمی از حالت رنگ سبز تیره به سبز روشن تغییر رنگ دادند در این زمان میوه ها را چیده و پس از تمیز کردن ازبرگ و زیتونهای له شده و نامرغوب (مخصوصاً زیتونهای آفت زده) میوه ها را دانه دانه با کمک دو قطعه سنگ تمیز با یک ضربه می شکنند به طوری که هسته زیتون سالم باشد یا به وسیله کارد میوه خوری دو شکاف طولی تا حد هسته به هر دانه میوه می دهند سپس زیتونهای شکسته و یا بریده شده را داخل ظرفی که حداقل دو برابر حجم زیتون گنجایش داشته باشد ریخته و با آب ساده و سرد پر می کنند و در مدت ۷-۱۰ روز مرتب صبح و عصر آب ظرف را تعویض می نمایند که در این صورت زیتونها تلخ زدائی می شوند باید توجه داشت که ظرف آب زیتون مورد نظر در آفتاب یا مکان گرم نگهداری نشود. چنانچه هوا در آب جریان پیدا کند مانند نصب پمپهای کوچک آکواریوم در ظرف محتوی آب و زیتون و با قراردادن زیتون داخل کیسه گونی و قراردادن در مسیر آبیکه جریان دارد زیتونها زودتر تهیه و تلخ زدائی می شوند. نوع زیتونی که در شمال برای تهیه کنسرو و زیتون سبز شکسته بکار می برند انواع

زیتون ماری و زرد زیتون است البته زیتونهای مثل فیشمی تخم کبکی و گلوله زیتون نیز برای اینکار مناسب است . بعد از این مرحله باید زیتونها را داخل آب نمک ۱۰-۱۲ درصد برای مدت ۳ هفته نگهداری نمود. و در طول هفته دوم و سوم اگر غلظت آب نمک کم شده باشد باید نمک تا حدود غلظت فوق اضافه شود. بعدا آب نمک را تخلیه و مجدداً با آب نمک ۳٪ برای مدت زمانی تا پایان مصرف نگهداری می کنند. البته در مناطق مختلف به اندازه وزن زیتون محلول سرکه ۲٪ تهیه نموده و زیتون را در آن محلول نگهداری می کنند و یا همچنین سبزیهای معطر منطقه نیز به آن اضافه می نمایند . یکی از مصارف زیتونهای سبز شیرین شده شکسته برای تهیه زیتونهای پرورده است.

تهیه زیتون پرورده: زیتون پرورده با فرمولها و روشهای مختلفی انجام می گیرد که معمول ترین آنها روش سنتی قدیمی شامل مخلوط زیر است:

-زیتون بدون هسته شیرین شده (گوشت زیتون یک کیلوگرم) هر نوع زیتون شیرین شده قابل استفاده است.

-مغز گردوی رنده شده ۲۵۰ گرم

-آب انار ترش بسته به میزان ترشی ۱-۲ لیوان یا بجای آن یک لیوان رب انار

-سیر نرم شده ۲-۳ حبه

-سبزیهای محلی مثل چچاق در شمال یا گلپر در فارس به اندازه دلخواه

-سبزیهای معطر دیگر مثل نعناع ،پونه،بابونه نرم شده یک قاشق غذا خوری پر.

-به اندازه ۲-۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون

-یک قاشق مرباخوری نمک

در روشهای تهیه زیتون پرورده صنعتی از ماست نیز استفاده می کنند .مخلوط فوق حتما بایستی در یخچال و برای مدت محدود نگهداری شود.

شیرین کردن زیتون با آب نمک غلیظ:در این روش زیتون سبز تمیز شده را داخل آب نمک غلیظ (۳۰-۴۰٪) قرار داده (آب نمک جوشانده و سرد شده) در طی مدت ۲-۳ ماه ماده تلخی زیتونها بتدریج زائل شده و کنسرو پس از نمک زدایی قابل استفاده می شود برای نمک زدایی زیتونها را از آب نمک خارج کرده و مدت ۴۸ ساعت داخل آب خالص و با چند مرتبه تعویض آب قرار می دهند.

توجه ۱: برای دقت در محاسبه تهیه محلول هم حجم زیتون باید در نظر داشت که معمولاً هر کیلوگرم زیتون بین ۱/۲ - ۱/۶ لیتر حجم دارد.

توجه ۲: چنانچه بعد از گذشت سه ماه تلخی زیتونها زیاد بود بایستی مدت بیشتری در آب نمک غلیظ نگهداری گردد.

تهیه کنسرو زیتون با کمک مواد شیمیایی مانند سود سوزآور:

برای تهیه کنسرو زیتون با کمک سود سوزآور محلول NaOH مواد لازم برای مثلا ۱۰ کیلوگرم زیتون بشرح زیر است.

وسایل و مواد لازم برای ۱۰ کیلوگرم زیتون عبارتند از:

۲۰۰ گرم سود خشک

۱/۵ کیلوگرم نمک طعام

یک عدد ظرف ۲۰-۲۵ لیتری پلاستیکی (پلی اتیلن)

یک جفت دستکش و سایر وسایلی که در آشپزخانه موجود است.

روش کار ۱- برای هر ۱۰ کیلوگرم زیتون مقدار ۲۰۰ گرم سود خشک را داخل ظرف پلاستیکی ۲۰ لیتری که ۱۰ لیتر آب داشته باشد با احتیاط ریخته و با یک قطعه چوب تمیز آن را به هم بزنید. سود موجود در آب سریعاً حل شده و محلول ۲٪ سود حاصله تا اندازه ای گرم می شود که باید چند ساعتی صبر کرد تا این محلول سرد شده و به اندازه حرارت محیط برسد.

۲- میوه های زیتون تازه چیده شده را که یکدست و از یک درخت یا درختان یک رقم چیده شده باشد بعد از تمیز کردن از برگ و خاشاک و زیتونهای زخمی و آفت زده بوسیله آب معمولی شستشو کرده و داخل ظرفیکه باید محلول به آن اضافه شود بریزید با کمک دستکش این عمل را انجام دهید ضمناً مواظب باشید که قطرات محلول به پوست دست و پوست بدن و صورت مخصوصاً چشم شما آسیب نرساند باید هر نیم ساعت به مدت چند دقیقه با کمک قطعه ای چوب زیتون های داخل محلول را خوب به هم بزنید.

۳- مدت زمانیکه زیتون داخل سود می ماند ۶-۱۶ ساعت و بطور متوسط ۷ ساعت است که این تفاوت زمانی بستگی به نوع زیتون، فصل چیدن، گرمی هوا و مخصوصاً دانه مصرف کننده دارد. مثلاً چنانچه زیتونها خشبی و نارس و هوا سرد و مصرفی کننده بخواهد کنسروزیتون اصلاً تلخی نداشته باشد از حداکثر مدت ۱۶ ساعت استفاده می شود (برای شیرین کردن زیتون تا حدی نارس مثل خرما زیتون یا زیتون درشت شیراز حدود ۱۶ ساعت وقت لازم است).

۴- مدت زمان شیرین شدن زیتون در حد استاندارد معمول در بازار را می توان بعد از ۵ ساعت مرتب آزمایش کرد بدینطریق که چند دانه زیتون داخل محلول سود برداشته پس از شستشو بوسیله کارد میوه خوری آنها را برش عرضی داده که اگر دوسوم تا سه چهارم ضخامت گوشت از طرف پوست خارجی به طرف هسته تغییر رنگ داده باشد و به اصطلاح تحت تاثیر سود شیشه ای شده باشد و فقط یک سوم تا یک چهارم قطر باقیمانده گوشت بطرف هسته سفید مایل به سبز باشد سود دهی کافیست. (نکته قابل توجه آن است که اگر میوه های زیتون مورد عمل متعلق به چند درخت گوناگون باشد تاثیر محلول سود متفاوت و در نتیجه کنسرو و غیر یکنواخت از لحاظ طعم و مزه و شکل حاصل خواهد شد).

۵- مرحله بعدی خارج کردن یک سوم از محلول قهوه ای حاصله شده روی زیتونها است که باید به جای آن آب اضافه کرده و حدوداً " ۲-۳ ساعت با چند بار بهم زدن تمام محلول را کاملاً تخلیه کرده و تا مدت ۴ روز و هر روز ۲ نوبت صبح و عصر آب

ظرف را تعویض کنید. دقت فرمایید محلول قهوه ای اولیه و سایر محلولهای حاصل از شستشو پای گلدانها و در باغچه ریخته نشود زیرا محلول قلیائی بوده و برای گیاهان مضر است.

۶- بعد از شستشوی کافی بوسیله تعویض آب و اطمینان از نبودن سود داخل ظرف می توان یک قطره فنل فتالئین روی آب ظرف ریخته که اگر رنگ ارغوانی رد محل ریختن قطره پیدا شد هنوز در داخل ظرف سود وجود دارد و باید تا تخلیه کامل سود عمل شستشو را ادامه داد. می توانید به جای استفاده از محلول فنل فتالئین از کاغذ تورنسل قلیائی بودن محیط را مشخص کنید.

۷- زیتونها شستشو شده بدون سود را مدت ۱۵ تا ۲۰ روز داخل آب نمک (۱۰-۱۲) درصد (هرلیتر ۱۰۰- ۱۲۰ گرم نمک طعام) نگهدارید تا عمل تخمیر لاکتیکی انجام گرفته و آماده مصرف شود. سعی کنید در تمام مدت ظرف پر از آب بوده و زیتونها با هوا تماس پیدا نکنند در صورت تماس زیتونها با هوا رنگ زیتون از سبزی به سبز کدر و قهوه ای متمایل می شود اگر لازم شود که به بشکه آب اضافه شود حتما باید آب نمک با غلظت ۱۰-۱۲٪ باشد برای کمک به تخمیر لاکتیکی می توان پس از ۱۵ روز که از شروع زیتون در داخل آب نمک گذشت حدود یک لیتر آب زرد روی ماستهای آب انداخته به بشکه مذکور اضافه و خوب بهم بزنید.

۸- پس از ۲۰ روز نگهداری زیتون داخل آب نمک برای مصرف باید مدت ۴۸ ساعت یا بیشتر داخل آب خالص قراردادده شود تا نمک زدائی گردد(اگر مدت بیشتری در آب قرار گیرد طعم مخصوص زیتون تغییر می کند).

۹- پس از تخلیه آب نمک غلیظ اولیه میتوان زیتونها را در آب نمک ۳٪ یا محلول سرکه ۳-۱٪ قرار داده و تا زمان پایان مصرف در محل خنک نگهداری نمود بهتر است بعد از قرارداددن داخل آب نمک ۳٪ حدود ۱۰ روز زیتون در همین حال بماند و بعدا مصرف گردند.

۱۰- توجه فرمایید که هرچه زیتون بیشتر شستشو شود ضمن تلخی زدائی بیشتر مواد غذایی و ویتامینها زیتون نیز بیشتر شستشو می شود و تقریبا زیتون بی مزه می گردد.

طرز تهیه کنسرو خشک یا زیتون مویزی

یکی دیگر از روشهای تهیه زیتون برای مصرف تهیه کنسرو خشک یا زیتون مویزی است که ذیلا شرح داده می شود.

مواد لازم: زیتون مورد مصرف میوه های رسیده و سیاه شده روی درخت است که برای هر ۱۰ کیلوگرم زیتون سیاه رنگ کاملا رسیده حدود ۲۵-۲۰ کیلوگرم نمک طعام مخصوص آشپزخانه و یک عدد ظرف سوراخ دار غیر فلزی مثل سبد پلاستیکی که بجای آبکش برنج مورد استفاده قرار می گیرد و یا ظروف سفالی که در ته آن سوراخ متعدد تعبیه شده باشد می باشد.

طرز عمل: زیتونهای سیاه رسیده را (در درجات مختلف رسیده بودن) تمیز کرده و باید خوب شستشو گردد و پس از شستشو آنها را مدت ۲۴ ساعت روی پارچه تمیزی پهن کرده تا آب روی پوست خشک شود سپس داخل ظرف مورد نظر ابتدا یک طبقه نمک ریخته و روی آن یک لایه زیتون به قطر ۲ سانتی متر به صورت یکنواخت بریزید سپس به همان ترتیب لایه لایه نمک و زیتون در چند طبقه ریخته و روی ظرف نیز باید از نمک پوشیده گردد. سپس ظرف را در مکانی قرار دهید که آب نمک حاصله از جذب آب میوه زیتون توسط نمک بتواند به راحتی از ته ظرف خارج گردد. همراه جذب آب توسط نمک اطراف

میوه های زیتون ماده تلخی آن نیز از میوه خارج گردیده و این عمل به تدریج در مدت ۳-۴ ماه طول می کشد و سپس زیتون حاصله بنام زیتون مویزی یا کنسرو خشک زیتون قابل استفاده است. که از لحاظ مواد غذایی فوق العاده غنی می باشد.

تهیه کنسرو سیاه زیتون یا کنسرو زیتون سیاه آبدار: تهیه کنسرو سیاه زیتون در کشورهای تولید کننده مثل اسپانیا، یونان و ایتالیا با روشهای گوناگونی انجام می شود که یکی از روشهای ساده به قرار زیر است:

از زمانیکه میوه های زیتون روی درخت زرد شده و کم و بیش متمایل به رنگ سیاه می شوند . البته تا قبل از چروکیده شده زیتونها را برداشت نموده و تمیز می نمایند بعد در ۳-۴ نوبت آن را در محلول سود قرار داده و هوا می دهند بدین ترتیب که روز اول مدت ۲۴ ساعت در محلول سود ۱٪ قرار داده و روز دوم از سود بیرون آورده ۲۴ ساعت در معرض هوا قرار می دهند مجددا نوبت دوم (روزهای ۳ و ۴) مثل نوبت اول ۲۴ ساعت در محلول سود ۱٪ و ۲۴ ساعت هوادهی انجام می گردد نوبت سوم (روزهای ۵ و ۶) و نوبت چهارم که روزهای ۷ و ۸ است بهمان ترتیب عمل می کنند برای زیتونهای لطیف و ریز نوبت چهارم لازم نیست بعد از آخرین نوبت زیتونها را در آب نمک ۱۲٪ همراه یکی از ترکیبات زیر سولفات آهن خوراکی به نسبت یک در هزار (۱۰۰۰ - پی پی ام) با گلیکونات آهن یا فرودکتورد آهن به نسبت نیم در هزار حجم محلول آب نمک برای مدت ۳ هفته نگهداری می کنند سپس غلظت آب نمک را به ۳٪ رسانیده و زیتون سیاه آمده مصرف است که بهتر است مدتی در آب نمک ۳٪ نیز باقی بماند در کشورهایی که کنسرو زیتون مصرف می کنند حدود ۵۰٪ زیتونهای کنسروی از نوع کنسرو سیاه زیتون است در تهیه و مصرف کنسرو سیاه زیتون توجه به نکات زیر لازم است.

۱- چنانچه کنسرو سیاه زیتون مدت زیادی مخصوصا در آب نمک غلیظ قرار گیرند رنگ آن از سیاهی به زردی متمایل می گردد که می توان برای مدت کوتاهی آن را از محلول بیرون آورده و یکی دو ساعت هوادهی کنند رنگ آن مجددا سیاه خواهد شد.

۲- می توان زیتونهای کنسروی سیاه شده را قبل از مصرف یا ارائه با مقدار کمی روغن زیتون وبا کمک یک عدد برس تمیز جلا داده که براق و بازار پسند خواهد شد.

۳- باید توجه داشت که علاوه بر سولفات آهن خوراکی و گلیکونات آهن و سایر ترکیبات مجاز مثل قرصهای آهن خوراکی و حتی کاکائو و مواد غیر مجازی ماننده براده آهن و حتی قرار دادن یک قطعه میل گرد آهنی در زیتون در حال عمل آوری نیز باعث سیاهی زیتون خواهد شد که از لحاظ بهداشتی این قبیل مواد غیر مجاز قابل توصیه نیست لذا از لحاظ خرید زیتون سیاه از بازار بایستی از صحت عمل آوری زیتون مطمئن بود ضمنا مصرف بیش از حد مواد مجاز باعث تغییراتی در طعم زیتون و ایجاد عوارضی مانند خشکی دهان و مری خواهد شد.

۴- چنانچه زیتونهای کنسروی به عمل آمده اعم از سیاه یا سبز نرم شده باشند با اضافه کردن یون کلسیم مانند افزودن آب آهک زیتونها سفت خواهند شد.

۵- بهترین نوع زیتون برای تهیه کنسرو زیتون سیاه ماری کوچک، زرد زیتون، شنگه، فیشمی کنسروالیا و میشن و ارقام دانه ریزی مثل کرونائیکی است.

چند نکته قابل توجه در مورد تهیه کنسرو زیتون (کنسرو سبز و کنسرو سیاه):

۱- بهترین نوع تخمیر برای تهیه کنسروزیتون تخمیر لاکتیکی است و این تخمیر درشرایطی انجام می گیرد که غلظت آب نمک حدود (۱۰٪) باشد تا هم تخمیر لاکتیکی کند صورت گیرد و هم فلورهای میکروبی دیگر نتواند فعالیت نمایند در صورتیکه غلظت آب نمک از ۶٪ کمتر شود بجای تخمیر لاکتیکی تخمیر بوتریکی تحت اثر و فعالیت قارچ کلستریدیوم بوتریکوم انجام می شود که کنسرو بوی لجن خواهد داد. از این رو در مدت چند هفته تخمیر بایستی میزان غلظت نمک را کنترل کرد که (۶-۷٪) کمتر شود.

۲- اضافه کردن ۱۰۰ گرم شکر و ۲۰ گرم اسید لاکتیک یا یک لیتر آب ماست برای ۱۰ کیلو زیتون در حال تخمیر کمک به انجام تخمیر لاکتیکی خواهد کرد.

۳- ارقامی از زیتون که عدسک روی میوه زیادتیر است مانند نوع دزفولی چون سود بهتر در داخل میوه نفوذ می کند کنسرو و یکنواخت خواهد شد.

۴- اگر میزان قلیاء در محط زیادتیر از نسبتهای توصیه شده باشد تخمیر مطلوب انجام نمی گیرد.

۵- اگر ضمن تهیه کنسرو زیتونها زیاد شسته شوند مواد غذایی از جمله قندها شسته شده تخمیر بخوبی انجام نمی گیرد.

۶- وجود تاول زیر پوست کنسرو (چشم ماهی) از دست دادن رنگ نرم شدن دلیل بر فساد کنسرو زیتون است.

۷- بهترین درجه حرارت برای تخمیر لاکتیکی کنسرو و درجه حرارت ۲۵ درجه سانتی گراد است.