

طرق متعددة لتخليل زيتون العائدة

أ.د. محمد خير طله

قسم علوم الأغذية - كلية الزراعة - جامعة دمشق



الزيتون من المقبلات المشهورة التي تزين الأكلات، حيث يؤكل في وجبات الإفطار أو وجبات الغداء أو العشاء، والزيتون يحتوي على عدد قليل من السعرات الحرارية وغني بالكالسيوم والفسفور ويحتوي على العديد من العناصر الهامة للجسم والبشرة.

أولاً: القيمة الغذائية للزيتون:

يزرع الناس أشجار الزيتون منذ أكثر من 7000 عام، وقد ربطوا ثمارها منذ فترة طويلة بالفوائد الصحية. هناك المئات من أنواع الزيتون، وتشكل هذه الفاكهة وزيتها جزءاً لا يتجزأ من النظام الغذائي المتوسطي، مما قد يساعد الناس على الوقاية من الكثير من الأمراض والعيش لفترة أطول. للزيتون وزيت الزيتون تاريخ طويل من الفوائد الصحية، وهناك مجموعة متزايدة من الأدلة العلمية لدعم هذه الادعاءات. يعد زيت الزيتون، الذي يصنعه المصنعون من خلال سحق ثمار الزيتون ثم فصل الزيت عن اللب، دوراً رئيسياً في النظام الغذائي المتوسطي.

يحتوي الزيتون على نسبة منخفضة من الكوليسترول ومصدر جيد للألياف الغذائية التي يحتاجها الجسم لصحة الأمعاء. كما أنه غني بالحديد والنحاس.

تختلف القيمة الغذائية للزيتون باختلاف الكمية والنوعية، وتختلف النوعية باختلاف بلد المنشأ، مثلاً زيتون الكالاماتا الذي يمتاز بلونه الأرجواني، وحجمه الكبير (الشكل 1)، يحتوي الزيتون على دهون أحادية غير مشبعة، وهي نفس

الدهون الجيدة التي تتواجد في المكسرات. تزيد الدهون الأحادية غير المشبعة في النظام الغذائي من الكوليسترول الجيد، فالزيتون غني بالأحماض الدهنية غير المشبعة كالأوميغا 9، ويعد الزيتون مصدراً غنياً بمضادات الأكسدة والمعادن: كالسيوم، والكالسيوم، والصوديوم. والفيتامينات: فيتامين E، وفيتامين A.

هل تختلف القيم الغذائية للزيتون الأخضر عن الزيتون الأسود؟

نعم يوجد هناك بعض الاختلافات في القيم الغذائية بين الزيتون الأسود والأخضر وبالأخص من ناحية محتوى الدهون، حيث أن نسبة الدهون في الزيتون الأسود أعلى مقارنة بالزيتون الأخضر، وكل 100 غ من الزيتون الأسود يحتوي على 21 غ دهون، بينما يوجد 13.5 غ دهون في الزيتون الأخضر، لذلك فالزيتون الأسود يعطينا سعرات حرارية أكثر من الزيتون الأخضر، 100 غ زيتون أسود يحتوي على 207 سعرة حرارية، أما الزيتون الأخضر 144 سعرة حرارية، أما من ناحية الفيتامينات والمعادن فلا يوجد فروق كبيرة باستثناء الكالسيوم والحديد، فالزيتون الأخضر أعلى من الزيتون الأسود من حيث الكمية



الشكل (1): زيتون الكالاماتا

ويوجد أنواع كثيرة من الزيتون سواء كان الأخضر أو الأسود، وتعتمد جودة الزيتون المخلّل على نوع الزيتون المستخدم في المقام الأول ثم طريقة تخليله، ومن الأفضل أن يصنع المخلّل في البيت.



طريقة ضبط تركيز الملح:

يجب أن تكون نسبة الملح مناسبة للماء (10%) حتى لا تتعفن وتصبح ثمار الزيتون المخلة طرية وغير صالحة للأكل، ومن المشهور والشائع في ضبط كمية الملح، هو استخدام البيضة إذ إن عند وصول الملح للتركيز المناسب في الماء فإن البيضة ستطفو على السطح، أو الطريقة العلمية أن كل كوب ماء يحتاج لمعلقة كبيرة من الملح، بشرط المحافظة على التركيز المثالي للملح (10%)، ويفضل استخدام الملح الخشن في التخليل.

طرق التخلص من المرارة في ثمار الزيتون:

يعود سبب المرارة الموجودة في ثمار الزيتون إلى وجود مركبات غليكوزيدية التي تدخل في تكوين الزيتون وتعطيه المذاق الحاد والمر وهي ذائبة في الماء لذا يمكن استخلاصها باستخدام الماء.

يمكن التخلص من مرارة ثمار الزيتون بواحدة من الطرائق التالية:

وضع الثمار في طبقات متبادلة مع طبقات من الملح في وعاء مناسب، يقوم الملح باستخلاص عصير الثمار والذي يحوي على معظم المادة المرة.

تجريح ثمار الزيتون ثم غمرها بالماء مع تغيير الماء يومياً لمدة

ولكن أيضاً بنسبة بسيطة، الحصة الغذائية الواحدة للنوعين والتي تعادل حصة دهون واحدة تعطينا 45 سعرة حرارية.

ثانياً: الفوائد الصحية للزيتون:

يحافظ على صحة القلب والشرابين، فيعمل على الوقاية من الأمراض التي يمكن أن تصيبها، والتي يأتي في مقدمتها الجلطات والسكتات القلبية أو الدماغية.

يعمل الزيتون على تقوية المناعة ومحاربة الجذور الحرة، والفضل في ذلك يعود إلى مضادات الأكسدة التي يشتمل عليها، والتي تجعله يكافح العديد من الأمراض، ويأتي في مقدمتها السرطان، وخاصة سرطان الثدي.

يساعد على التخلص من الوزن الزائد، لأنه يحتوي على نسبة منخفضة من السعرات الحرارية والعديد من الألياف الغذائية التي تمنحك الشعور بالشبع.

يساعد على تحسين مستوى الذاكرة، نظراً لاحتوائه على مادة البوليفينول وهي مادة كيميائية طبيعية تقلل من الإجهاد التأكسدي في الدماغ وتحارب الجذور الحرة، وتعمل على خفض معدل الأكسدة في خلايا الدماغ (تسبب الجذور الحرة أمراضاً متعلقة بالعمر وتساهم في السكتات الدماغية والسرطان والنوبات القلبية، وعدو الجذور الحرة الأكبر هو مضادات الأكسدة، والزيتون غذاء غني بمضادات الأكسدة).

ثالثاً: نصائح عند شراء ثمار الزيتون الطازج:

- يجب اختيار الزيتون ذات الحجم الكبير.

- اختيار ثمار الزيتون اللامعة.

- اختيار ثمار الزيتون المائل لونها إلى الاصفرار لسهولة تخليلها.

- تجنب شراء الزيتون ذات اللون الأخضر الشديد لأنها لا تُخلّل بسهولة.

- تجنب شراء ثمار الزيتون الصغيرة لأنها تحتفظ بمذاق مر جداً لفترة أطول من الزيتون الكبير.

- عدم اختيار ثمار الزيتون الطري بل انتقاء ثمار الزيتون الجاف والصلب.

- اختيار ثمار الزيتون الخالية من الخدوش والبقع تماماً.

رابعاً: طرائق تخليل ثمار الزيتون:

يعد الزيتون من العناصر الغذائية المهمة، ويقدم في وجبة الإفطار والوجبات الأخرى أي مع جميع الأطباق تقريباً، إن تخليل الزيتون الأخضر يضفي مذاقاً شهياً إذا طبّق بطريقة صحيحة، وأكثر من اشتهر بالزيتون هم سكان بلاد الشام،

نمنعه من الطفو فوق سطح الماء. ثم يتم وضع البرطمان في مكان بارد ومظلم، مع تغيير الماء مرة واحدة على الأقل في اليوم، واستبدال الماء بماء جديد بارد في اليوم التالي، عند تغيير الماء يتم تصفية الزيتون من خلال مصفاة الطعام، ثم إعادة الزيتون مرة أخرى وملء الوعاء مرة ثانية بالماء البارد.

نستمر في تلك العملية لمدة تصل إلى أسبوع تقريباً وبعد مرور أسبوع واحد من تغيير الماء يومياً، نقوم باختبار الزيتون لنرى هل تم التخلص من المرارة، وإذا كانت كذلك، فسيكون الزيتون جاهزاً؛ وإلا يجب الانتظار عدة أيام أخرى (مع تغيير الماء يومياً) للتخلص من المرارة بشكل نهائي.

-بعد التخلص من المرارة يتم تجهيز المحلول الملحي الذي سيتم تخزين الزيتون به. وهو مزيج من ملح التخليل، والماء والخل حيث يقوم كلاهما بحفظ الزيتون وإعطائه مذاق التخليل اللذيذ. ولعمل المحلول الملحي، نقم بمزج التالي: (1 لتر من الماء البارد وكوب ونصف كوب من ملح التخليل و2 كوب من الخل الأبيض)، ويتم تصفية الزيتون ووضعه في برطمان كبير من الزجاج أو البلاستيك. ويجب ترك مسافة كافية تصل إلى 2.5 سم في أعلى البرطمان. ويتم تغطية الزيتون بالمحلول الملحي، حيث يتم صبه داخل البرطمان حتى يغطي الزيتون تماماً. ثم يوضع الغطاء على البرطمان ويخزن الزيتون في مكان مناسب. يمكن إضافة شرائح الليمون، أو أغصان الروز ماري، أو الثوم، أو الفلفل الأسود، حيث تضيف النكهة للمحلول الملحي وذلك حسب الرغبة.

2-4-تخليل الزيتون بالمحلول الملحي:

نحضر الزيتون الطازج، ويمكن تخليل كل من الزيتون الأسود أو الأخضر بالمحلول الملحي، وهو مزيج من الملح والماء لحفظ الزيتون ومنحه المذاق المالح. تستغرق تلك الطريقة وقتاً أطول من التخليل والتعليق بالماء، ولكنها أفضل طريقة لاستخدام الزيتون الناضج حيث يتم معالجته بالمحلول الملحي.

يجب أن يكون الزيتون خال من أية كدمات به قدر المستطاع. وإذا كان الزيتون قد تم معالجته باستخدام مواد كيميائية، فيجب غسله منها قبل البدء في عملية التعليق. في بعض الأحيان يتم تصنيف الزيتون طبقاً للحجم. ويمكن تخليل أية كمية من الزيتون بشكل متساوٍ إذا كان حجم الثمار بها بنفس الحجم. وتتم الطريقة وفق الآتي:

-يتم تجريح الزيتون حتى يتمكن المحلول الملحي من الوصول إلى داخل الزيتون، باستخدام سكين

عشرة أيام، بهذه الظروف تستخلص المرارة من اللب مع باقي المواد الذائبة في الماء.

غمر ثمار الزيتون في المحلول القلوي أو الكلسي وتركها إلى أن يتشبع نصف إلى ثلثي اللب بالمادة القلوية أو الكلسية، وتزيل طعم المرارة من ثمار الزيتون.

يتم تخليل الزيتون بنوعيه الأخضر والأسود وفق الطرائق التالية:

1-4-تخليل الزيتون الأخضر بالماء:

نحضر الزيتون الأخضر الطازج، فالزيتون الأخضر هو زيتون غير ناضج، وهو بشكل طبيعي خفيف ومعتدل جداً، لذا فاستخدام الماء يكون كافياً لمعالجته.

فإذا ما تُرك الزيتون الأخضر على الأشجار حتى ينضج تماماً فسوف يتحول إلى اللون البنفسجي أو الأسود. وبمجرد أن ينضج بالكامل، فإن الماء وحده لن يُزيل المذاق المر؛ لذا يجب اختيار وسيلة أخرى لمعالجته.

-يتم اختيار الزيتون الخالي من العيوب والكدمات بقدر المستطاع، ويتم تجريح الزيت حتى تصبح المياه قادرة على الوصول إلى داخل الزيتون، ويتم ذلك باستخدام مطرقة خشبية أو باستخدام وسيلة أكثر شيوعاً، وهي الشوبك. لتعطي الزيتون ضربة خفيفة، حتى يظل متماسك بقدر المستطاع ويجب الحذر حتى لا تُتلف البذرة، أو يتم إحداث شق في الزيتون باستخدام سكين حاد حتى نسمح للماء بأن يخترقها.

-نضع الزيتون داخل برطمان من البلاستيك ويتم وضع الماء البارد فوقه حتى تغطيته تماماً، يجب استخدام برطمان من البلاستيك الصالح لوضع الطعام به مع تغطيته بالغطاء المناسب، مع الحرص على عدم طفو الزيتون فوق الماء وقد نحتاج لوضع شيء ثقيل

طبق فوقه حتى



لأن ذلك سيشتجع المناطق المتكتلة على الذبول.

ويتم تكرار تلك العملية مرة واحدة أسبوعياً لمدة شهر.

بعد مرور هذا الوقت، يتم اختبار الزيتون لتحديد جاهزيته.

وإذا كان الزيتون لا يزال مرّاً قليلاً، يتم الاستمرار في هذه

العملية لمدة أسبوعين آخرين. يمكن أن تستمر هذه العملية

حوالي ستة أسابيع ويعتمد ذلك على حجم الزيتون.

وعندما تنتهي عملية التخليل يصبح الزيتون طرياً.

بعد ذلك يتم التخلص من الملح تماماً

وتجفف ثمار الزيتون لمدة ليلة بفردّها

على مفرش من القماش. يخزن

الزيتون بوضعه داخل برطمان

زجاجي أو بلاستيكي مع

المحلول الملحي

با لتر كيز

المناسب

حاد؛ ثم يتم وضع الزيتون في برطمان زجاجي بغطاء لمنع دخول الهواء، والزجاج هو الأفضل لهذا الغرض. ويجب تعبئة الزيتون داخل البرطمان، مع ترك مسافة تصل إلى ٢,٥ سم في الأعلى.

يتم تغطية الزيتون بمحلول ملحي بتركيز مناسب حيث يتم مزج ٤/٣ كوب من ملح التخليل مع ٣,٨ لتر (جالون واحد) من الماء البارد. ويتم صب المحلول الملحي داخل البرطمان حتى يغطي الزيتون تماماً. ثم يتم إحكام الغطاء على البرطمان ويتم تخزينه في مكان بارد مناسب، ويجب ترك البرطمان بدون فتحه نهائياً حتى نسمح للملح والماء بأن يتسرب داخل الزيتون. بعد مرور أسبوع واحد، يتم تصفية الزيتون والتخلص من المحلول الملحي المتوسط، والذي يكون ممتلئاً بالنكهة المرة. ويتم الاحتفاظ بالزيتون داخل نفس البرطمان.

يتم تغطية الزيتون بمحلول ملحي جديد بحيث يغطيه بالكامل، ثم يتم غلق البرطمان بإحكام ويتم تخزين الزيتون لمدة شهرين في مكان بارد بعيداً عن ضوء الشمس. وفي نهاية الشهرين، يمكن اختبار الزيتون لتحديد هل مستوى المراحة مناسب. وإذا لم يكن كذلك، يتم تغيير المحلول الملحي مرة أخرى وتخزن الزيتون لمدة شهر أو شهرين. ويمكن أن تتكرر تلك العملية حتى نحصل على مذاق شهّي للزيتون.

3-4- تخليل ثمار الزيتون الأسود بالتجفيف:

يتم إحضار زيتون ناضج تماماً، ويتم استخدام الملح الجاف في تخليل الزيتون الأسود، حيث تغسل ثمار الزيتون، ويخلط الزيتون مع الملح، ثم يمزج كوب ونصف من ملح التخليل أو ملح الطعام لكل ١ كيلو غرام من الزيتون في وعاء كبير وعميق، مع الحرص على خلطه كلياً حتى يتم تغطية كل ثمرة الزيتون بالملح لمنع نمو العفن (لا يستخدم ملح المائدة المُعالج باليود؛ حيث يمكن أن يؤثر ذلك على نكهة الزيتون).

يتم وضع كل من الزيتون والملح في وعاء مناسب، وتغطيته بطبقة من ملح التخليل. ويتم تغطية الوعاء بنسيج الشاش ليبقي الحشرات بعيداً عن الزيتون. ويتم وضع الوعاء مرفوعاً عن الأرض على قاعدة لتحفيز دورة الهواء، ويجب قلب ثمار الزيتون بعد أسبوع واحد. ويتم هز الوعاء جيداً لمزج الزيتون، حتى نضمن أن تتم تغطية كل ثمرة الزيتون بطبقة متساوية من الملح، ويتم التخلص من أية ثمار تالفة أو متعفنة من الزيتون (إن ظهور بقع بيضاء دائرية، قد تكون فطريات) وعادة تبدأ الفطريات في نهاية ساق الزيتون ويجب إزالتها لأنها لن تكون جيدة عند تناولها فيما بعد).

نفحص الزيتون حتى نتأكد من أنه بدأ في التخليل بالتساوي. وإذا كانت هناك ثمرة من الزيتون بها مناطق ذابلة ومناطق متكتلة. عندها يتم تبليل الزيتون قبل إعادة تغليفه بالملح؛

و يغلق

ياحكام. ويتم

تخزينه لعدة أشهر

أو أكثر (يمكن أيضاً مزج

الزيتون مع زيت الزيتون البكر

والتوابل لإضافة المذاق).

4-4- طريقة تخليل الزيتون الأخضر مع الفليفلة الحارة:

ينقى الزيتون من الشوائب وتزال حبات الزيتون الفاسدة. ويغسل عدة مرات ثم ينقع بماء به قليل من الملح لمدة سبعة أيام إلى عشرة أيام مع تغيير ماء الزيتون في اليوم مرتين للتخلص من المرارة.

يجوز الليمون ويعصر ويحتفظ بقشره.

تدق حبات الزيتون حتى تفتح الحبة بمقدار بسيط ثم يعبأ نصف كمية الزيتون في البرطمان وتوضع طبقة من شرائح الليمون والثوم والفليفلة الحارة.

يعبأ باقي الزيتون بحيث يكون الزيتون قد عبأ ثلاثة أرباع البرطمان تقريباً أو أكثر بقليل مع بقاء مجال للمحلول الملحي (المحلول الملحي لكل كوب ماء ملعقة كبيرة من الملح الخشن وملعقة صغيرة من الخل وربع ملعقة صغيرة سكر وربع ملعقة

والفلفل الأحمر. ويحضر برطمان مناسب ويوضع في قاعه جزء من الجزر والفلفل الأخضر والفلفل الأحمر المهروس، ثم يوضع الزيتون في البرطمان على شكل طبقات، طبقة من خلطة الفلفل مع شرائح الليمون والكرفس وحبّة البركة وهكذا إلى أن يمتلئ البرطمان.

-يذوّب الملح في الماء ويُغطّى الزيتون مع وضع عصير الليمون عليه. يُرج (يخلط) جيداً ويوضع كوب من الزيت فوق الزيتون، ويغطى بإحكام حتى ينضج ولا يفتح عليه إلا بعد مرور ستة عشر يوماً وليس أقل.

4-7-مخلل الزيتون السريع:

-يوضع الزيتون المحلّى الأسود أو الأخضر في مصفاة، ويغسل بماء بارد. في وعاء كبير، ويُضاف ورقتان من الغار. ربع ملعقة صغيرة من الروزماري اليابس. نصف ملعقة صغيرة من بذور الشمرة. نصف ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس. ست ملاعق كبيرة من الخل الأبيض المقطّر. كوب من الماء. ملعقتان كبيرتان من الملح الصخري.

-يوضع الخليط في برطمانين ويجب التأكد من أن كل قدر يحتوي ورقة غار.

-يضاف زيت الزيتون في البرطمانين بالتساوي، ولا يترك أي فراغ في البرطمان.

-يغلق البرطمان ويُهز جيداً.

-يُخزن في أي مكان مناسب.

صغيرة ملح الليمون).

-يُسكب المحلول الملحي فوق الزيتون حتى يغمره. ويُسكب الزيت على الوجه، ويُحكم إغلاق البرطمان جيداً. يُترك لمدة ثلاثة أسابيع ثم يُفتح ويصبح جاهزاً للاستهلاك.

4-5-تخليل الزيتون بتتبيلة الثوم والزعتر:

-يصفى الزيتون ويغسل بماء دافئ ثم يجفف جيداً. يسخن قليل من الزيت ومن ثم يضاف إليه الثوم والزعتر والشطة ويترك على نار متوسطة لمدة خمس دقائق، ويترك جانباً حتى يبرد.

-يخلط الزيتون الأخضر والأسود ويوضعان في برطمان معقم. يضاف باقي الزيت والبقدونس المفروم والزعتر وعصير الليمون إلى الزيت والثوم ويقلب الخليط جيداً.

-يسكب خليط الزيت فوق الزيتون المخلل مع مراعاة تغطية الزيت للزيتون كلياً.

-يحفظ الزيتون في مكان بارد لمدة أسبوع قبل أن يستعمل. ويمكن استخدام أكثر من نوعين من الزيتون في الوقت نفسه، كذلك يراعى فتح الزيتون الأخضر قليلاً بالضغط عليه أو بطرف سكين حادة حتى يتشبع بالنكهة، ويقدم للاستهلاك.

4-6-تخليل الزيتون بالكرفس والليمون والجزر:

-يغسل الزيتون جيداً في طبق بلاستيكي كبير ثم يصفى من الماء بوضعه في مصفاة.

-يدق الزيتون من كل الجوانب. ويتم تجهيز خلطة التخليل المكونة من الكرفس والجزر المبشور والعصفر وحبّة البركة



-إذابة القطرونة جيداً بالماء للحصول على محلول تركيزه 0.9-2 %.

-إضافة المحلول القلوي إلى الزيتون مع التحريك حتى يتوزع بشكل جيد.

-وضع ثقل للمحافظة على غمر الزيتون بالمحلول.

-ترك الزيتون مغموراً بالمحلول 24 ساعة كحد أقصى.

-بعد مرور الوقت نخرج حبة زيتون للتأكد من تشربها بالمحلول بشقها نصفين فإذا كان لونها متجانساً فهذا دليل أن الزيتون قد تشرب بالمحلول القلوي وأصبح جاهزاً للمرحلة التالية.

-يغسل الزيتون بالماء النقي عدة مرات ويغمر بالماء لمدة 24 ساعة مع تغيير الماء كل ساعتين للتخلص من آثار المادة القلوية. ذلك يجهز المحلول الملحي ويضاف إلى الزيتون ويترك لمدة من شهر إلى شهرين.

-يتم التخلص من الماء المالح وغمر الزيتون بالماء النقي للتخلص من الملح.

-يجهز الزيتون للاستهلاك بخلطه بزيت الزيتون وإضافة شرائح الليمون ووضعه في الثلاجة حتى يتشرب النكهة، من بعد ذلك يقدم للاستهلاك.

ما هي القطرونة (الصودا الكاوية)؟

هي مادة هيدروكسيد الصوديوم وهي مادة قلوية معروفة باسم «الصودا الكاوية» أو «القطرونة».

4-10- تخليط الزيتون الأسود:

-يحضر الزيتون الأسود (يتم تنقيته من الشوائب وغسله)، ثم شقّه بالسكين على طول الحبة مع الحفاظ عليها من أن تنعصر باليد.

-يوضع الزيتون بالماء والملح لمدة يومين مع تغيير الماء من وقت لآخر، وإضافة الملح لها.

-يوضع الزيتون مع الملح بمكان تتوفر فيه أشعة الشمس بشكل جيد، مع تقلبيه من وقت لآخر.

-نعاود وضع الزيتون بالماء والملح لمدة يومين آخرين، ونعاود تعريضه للشمس في مصفاة؛ للتخلص من كامل الماء الموجود داخله. ويتم تكرار عملية وضعه بالماء والشمس لمدة عشر أيام حتى يصبح طعمه حلواً، والتخلص من المرار الداخلي للزيتون.

-وبعد التأكد من أن الزيتون قد تخلص من المرار بشكل كامل، يتم تحضيره للتخليل: بتحضير وعاء زجاجياً، ثم نضع شرائح الليمون والمحلول الملحي، ونضع الزيتون داخله مع إحكام إغلاقه.

4-8- الزيتون العطون البيتي:

الزيتون العطون هو الزيتون الأسود الذي يترك على الشجرة إلى ما بعد النضج حتى يتساقط على الأرض فيتم جمعه وغسله للتخلص من الأتربة والشوائب، ويتم وضعه في صناديق بعد رش الملح عليه وخلطه بشكل جيد. يوضع عليه ثقل مناسب وكل يوم تقوم بتقليله ووضع الثقل مرة أخرى. وتستمر هذه العملية حتى تقعد الثمار نسبة مناسبة من مائها مما يعطي الثمار شكلها المجعد وتصبح قليلة المرارة، بعدها يتم تعبئتها بهرطانات مع شرائح الليمون وغمرها بزيت الزيتون.

خطوات التحضير:

-غسيل ثمار الزيتون وتنقيتها وعمل شق في الثمار بالسكين الحاد للإسراع بعملية التخلص من المرارة.

-رش الزيتون بمقدار من الملح الصخري مع التقليب وتعبئته في كيس ووضع ثقل عليه.

-في اليوم التالي نقوم بتقليب الزيتون مع رش مقدار من الملح حتى يصبح الزيتون طرياً جداً للتخلص من المرارة، وتكرر هذه الخطوة عدة مرات مع عدم التماذي في إضافة الملح.

-في اليوم الأخير يتم التخلص من الملح وإضافة شرائح الليمون مع كمية من زيت الزيتون وإغلاق المرطبان لحين الاستهلاك.

طريقة تحضير أخرى:

-يغسل الزيتون جيداً ثم يشق بالسكين ويرش بمقدار من الملح ثم يوضع في مصفاة ويوضع فوقه ثقل للتخلص من المادة المرة لمدة عشرة أيام.

-يصبح الزيتون العطون مجعداً وهذه علامة نجاح عملية التعطين.

-يتم التخلص من الملح الزائد وإعادة شكل الزيتون.

-يتم غلي كمية من الماء وتبريدها وإضافتها إلى الزيتون لإعادة شكله والتخلص من الملح الزائد.

-يصفى الزيتون من الماء ويتم وضعه على قماش للتخلص من الماء.

-يعبأ في مرطبان ويضاف إليه الزيت ويغلق لحين الاستهلاك.

4-9- الزيتون المكلس، أو المعامل بالقلوي:

الهدف من المعاملة بالقلوي أو الكلس هو التخلص من المادة المسببة للمرارة الموجودة في ثمار الزيتون.

خطوات التحضير:

-غسيل الزيتون جيداً.

وأخرى حتى يختلط مع الملح، ثم نضع طبقة أخرى من الملح على السطح في كل مرة نقلب بها ونعيد تغطيته بالصينية. بعد مرور ثلاثة أسابيع يغسل الزيتون أول مرة للتخلص من الملح، ثم يترك في ماء نظيف مع القليل من الملح مدة يومين كاملين.

عندما يتم التخلص من طعم المرار نغسل الزيتون جيداً، ثم نضعه في مصفاة ونتركه حتى يجف تماماً من الماء.

نعبئ الزيتون في برطمان ونغمره تماماً بزيت الزيتون أو أي زيت نباتي. ويمكن أن نضع بعض شرائح الليمون وبعض قطع الفلفل الحار، حسب ذوق المستهلك.

4-12- الزيتون المُكلس:

يتم تجهيز الزيتون الأخضر أو الأسود.

ثم يتم إطفاء الكلس بالماء (إذابة الكلس بشكل كامل 2٪ في كمية مناسبة من الماء).

إضافة مادة بيكربونات الصوديوم 2٪، ووضع الزيتون في الماء الكلسي الجاهز لمدة أسبوع كامل مع التحريك من وقت لآخر بملعقة خشبية.

بعد انتهاء فترة النقع يُغسل الزيتون عدة مرات حتى يصبح خالٍ تماماً من آثار الكلس، ويُجهز الزيتون للاستهلاك.

ثم نضع الوعاء بمكانٍ دافئٍ لمدة خمسة عشر أو عشرين يوماً (في فصل الشتاء)، ويمكن التأكد من نضجه عن طريق تذوقه، وذلك بأن يكون قد تخلّص من طعمه المرّ.

يتم الحفاظ على الزيتون بعد نضجه بمكانٍ بعيدٍ عن الحرارة، حتى لا يصبح طرياً ويفسد طعمه ويتحلّل.

عند التقديم تتم إضافة القليل من عصير الليمون الطازج مع ملعقة من زيت الزيتون.

في حال استخدام كميات كبيرة من الزيتون، وعدم توفر كميات كبيرة من زيت الزيتون يمكن أن نحفظ بالزيتون في أوعية محكمة الإغلاق مع إضافة المحلول الملحي فقط، وقبل تناول الزيتون يتم إخراج مقدار كافٍ منه ووضعه في الشمس لمدة يومين حتى يتخلّص من الماء، ثم نضع عليه زيت الزيتون والليمون، ويتم تناوله مباشرة.

4-11- تخليط الزيتون الأسود بالزيت:

تغسل حبات الزيتون الأسود بالماء جيداً عدّة مرات لتنظيفه من الشوائب والتخلص من الحبات الفاسدة.

نصفّي الزيتون من الماء ثم يتم وضعه داخل مصفاة كبيرة مثقّبة مع الملح، ونقلّب حتى يتوزّع الملح على حبات الزيتون جيداً، ثم نغطّي السطح بطبقة من الملح ثم نضع عليه غطاءً أو صينية أخرى.

يترك الزيتون لمدة ثلاثة أسابيع مع تقلبيه جيداً كل فترة

