

Obdelava presnih oliv

Dr. Kostja Makarovič

www.kostja.si

Zadnja leta postajajo nalepke “polnovredno”, “naravno”, “nepredelano”, “presno”, vse pogostejše, kupci pa so na udaru teh nalepk. Zdrava prehrana, ki je en od dejavnikov zdravega načina življenja pa je brez pogojno sestavljen iz polnovrednih, naravnih, nepredelanih in presnih živil, predvsem iz sadja, mehke zelenolistnate zelenjave in majhne količine semen in oreščkov.

Sadje je relativno revno z maščobami, z izjemo avokada, duriana, oliv in še nekaterih eksotičnih sadežev. Iz med omenjenih so le olive tisti sadež, ki zraste v Sloveniji, vse ostale sadeže moramo uvoziti. Človeška fiziologija pa ne glede na to, da že nekaj deset tisoč let živimo daleč od nam naravnega okolja, še vedno enaka, smo tropske sadjejede živali in zato je tropsko sadje hrana, ki za naše telo najboljša in najbolj hranljiva. Kompromisi, ki nam jih prinaša življenje v drugih klimatskih predelih, vključujejo hiše, obleke, centralno kurjavo, razsvetljavo in tudi pri hrani se pojavijo kompromisi. Eden od kompromisov je tudi uživanje oliv, ki so neobdelane grenke, neužitne in strupene. Če jih želimo uživati, jih moramo na nek način obdelati.

V trgovinah lahko najdemo:

- razgrenjenen olive v slanici
- v slanici razgrenjene olive v olju
- pasterizirane olive v slanici (razgrenjene z aplikacijo temperature)
- v slanici razgrenjene olive v kisu
- posušene olive v olju

Olje, sol in kis so definitivno snovi, ki ne sodijo v zdravo prehrano in zato so presne ali nepresne olive obdelane, s soljo, kisom ali oljem neuporabne. Če želimo torej res presne olive, ki ne vsebujejo soli, kisa ali olja, si jih moramo pripraviti sami.

Zakaj moramo olive obdelati in jih narediti užitne?

Sveže olive vsebujejo grenak oleuropein in podobne fenolne snovi, ki jih moramo, pred uživanjem oliv odstraniti. Poleg zgoraj omenjenih postopkov, ki so iz kemijskega vidika fermentiranje, lahko olive fermentiramo in s tem odstranimo grenke fenolne snovi tudi z uporabo čisto navadne vode.

Olive naberemo in jih damo močiti v posodo z vodo pri sobni temperaturi. Poskrbimo, da je vode dovolj, da so vse olive prekrite in ni kontakta z zrakom, naprimer 1 kg oliv na 4 litre vode. Vodo menjamo vsake 2-3 dni vse dokler voda ne postane bistrejša. To traja približno 30 do 60 dni. Potem je čas, da olive prestavimo v kozarce, vanje damo kar se da veliko oliv in kozarce do vrha napolnimo z vodo. Olive obtežimo s stekleno kroglico ali s karkoli steklenega, ki preprečuje, da bi olive splavale na površino. Kozarce nato hranimo v hladilniku vse dokler oliv ne porabimo, skrbimo le za to, da je kozarec vedno poln vode in da so olive vedno potopljene pod vodo.

Kakor vidimo, so tudi presne olive fermentirana hrana. Ker je fermentirana hrana nastala s pomočjo mikroorganizmov, ki so določena hranila v sadežu porabili za svoje življenje, so med svojim delovanjem v olive izločili tudi nekaj svojih metabolnih produktov. Metabolni produkti mikroorganizmov pa so za človeka vedno škodljivi.

Druga možnost pa je, da olive "posušimo" na zraku. Tudi v tem primeru olive fermentirajo in izgubijo grenak okus. Kako jih posušimo? Dehidrator naravnomo na 35 °C in jih počasi posušimo. Okus sušenih oliv pa je podoben okusu zemlje, zato takšne olive niso zelo priljubljene.

Ker so olive edini mastni sadež, ki raste pri nas in ker razne tradicionalne jedi vsebujejo olive, nam je njihov okus edinstven in služi kot popestritev zimskih solat. Zato je kompromis, da jemo fermentirane olive smiselno. Ker so olive masten sadež, ki vsebuje veliko vode, so dober dodatek k solatam in ga lahko kombiniramo z ostalimi živili na isti način kot avokado, z neškrobno zelenjavo, z nesladkim sadjem in s kislim sadjem.

Uživajte!