

# Fem conserva d'olives

Avui dia sembla que les olives només es poden menjar amb l'amanida o bé a l'hora del vermut, però històricament han estat un recurs alimentari molt útil: no necessiten nevera, són fàcilment transportables perquè no es fan malbé, són calòriques, no porten colesterol i poden acompanyar perfectament una bona llesca de pa en el moment de descans de la feina a l'hort o al camp. I a més, ens les podem preparar al nostre gust.

TEXT: REDACCIÓ. IMATGES: ISABEL VILLENA.

Per amanir olives verdes el primer que s'ha de fer és treure'ls l'amargor. Se'n diu matar-les. Per matar les olives verdes per la via ràpida, es posen unes quantes hores en una dissolució de sosa càustica. Si no tenim tanta pressa i el gust de la sosa (que els paladars prou fins saben notar) ens molesta, el que podem fer és matar-les a força de tenir-les en aigua i anar-la canviant durant prou dies (més de quinze). Si els fem un tall amb un ganivet o les matxuquem amb una massa, accelerarem el procés i probablement amb una novena ja en tindrem prou.

Sigui a base de sosa o base de paciència, després les olives es posen en salmorra i això també les acaba d'esmoreir.

Hi ha moltes receptes tradicionals per preparar olives, però les proporcions de sosa i sal habituals són 100 grams de sosa per cada cinc litres d'aigua i una salmorra de 140 grams de sal per litre d'aigua. La recepta que us proposem fa anar la sosa i la sal molt més moderadament. Les olives queden menys salades i no es nota tant el gust de la sosa. Això sí, en lloc d'afegir la sal d'una vegada, ho fem en dues tandes. D'aquesta manera permetem que la lactofermentació arranqui i, quan hi podria haver el perill que es torcés, hi tornem a afegir sal per assegurar que les olives no es faran malbé.

## Ingredients:

### Olives verdes

*Per matar les olives:* 60 grams de sosa per cada cinc litres d'aigua. És suficient per omplir una galleda de 15 litres amb olives. Aquesta galleda d'olives ens ocuparà tres pots de vidre de quatre litres i en sobrarà una mica.

*Salmorra per amanir-les:* en total 60 grams de sal per litre d'aigua. Per omplir un pot de vidre de quatre litres n'hi ha prou amb un litre i mig de salmorra.

*Herbes:* sajolida, timó, fonoll, llorer per omplir-ne un bon tou al cul del pot. És millor tenir la sajolida collida d'abans perquè al novembre, que és quan se solen arreglar les olives, ja està molt passada.

### Procediment:

Posarem aigua a la galleda i hi afegirem la sosa càustica. Hi afegirem les olives i les hi deixarem 16 hores. A sobre de tot de la galleda hi posarem un plat que evitarà que les olives de més amunt flotin i es tornin negres. Encara que sembli al

### Pots de vidre que no vessen i olives que no es floreixen

Els pots de vidre amb tapa metàl·lica de rosca no tapen hermèticament, encara que molta gent es pensa que sí, a no ser que s'hi hagi fet el buit a dins. Per això si alguna vegada hem provat de transportar-hi líquid, el més probable és que el pot hagi vessat. La manera d'evitar-ho és afegint-hi el líquid calent i rosquant la tapa de seguida. Quan el pot es refreda ja queda ben tancat. Realment cal molt poca temperatura perquè això passi (n'hi ha prou en escalfar el pot i tot el seu contingut per sobre dels 30°C), però com que encara que, per dues vegades, afegim aigua molt calenta les olives aquestes no s'estoven gens, val més no tirar curt amb la temperatura. Un pot tancat hermètic evita les floridures que solen fer-se a la capa superficial de les olives, tot i que, treballant en pots tan grossos, i tapes reaprofitades, sempre n'hi ha algun que se t'escapa. Una altra manera d'evitar-les seria deixar els pots a sol i serena mentre les olives fermenten. La llum ultraviolada del sol és un bon desinfectant. Si se'ns floreixen una mica, no passa res, només cal eliminar les capes superiors fins arribar a les olives que estan bé.



### Les olives mortes

Si les olives es deixen a l'arbre, es van tornant negres i quan els ha tocat prou el fred deixen de ser amargues, són olives mortes. Si les collim negres (madures) però encara amarguen, les podem acabar de matar només amb sal. El procediment és força diferent que l'utilitzat per les olives verdes: abans de posar-les a macerar es van prement d'una a una amb dos dits de la mà; després es posen en un cistell de vímet a capes, intercalant capes de sal (no molt denses, cal que puguem veure les olives a sota); també hi podem afegir pell de taronja o llimona; les deixarem a sol i serena però a cobert de la pluja i quan canviïn de color ja ens les podem menjar amb la precaució d'anar-les passant prèviament per aigua. Cap al febrer es poden trobar olives mortes en algun mercat o fira.

contrari, és millor posar el plat cap per amunt. Treballarem amb guants i vigilarem de no fer esquitxos. Passat el temps, buidarem la dissolució de sosa i afegirem aigua neta. Canviarem l'aigua cada dia i a partir del quart dia tastarem les olives. Quan es nota que han perdut l'amargor ja es poden amanir. Hi ha anys que al quart dia ja estan a punt, hi ha anys que els costa molt més. Si en lloc de sosa les hem deixat amb aigua, podem continuar el procés en aquest punt.

Al cul del pot s'hi posen les herbes, després les olives (es sacseja el pot per tal que n'hi càpiguen més) i finalment la salmorra. La sal es dissol més bé en aigua calenta, no cal que la deixem refredar abans d'abocar-la sobre les olives. Un cop el pot és ple, a sobre de tot s'hi posa un tros de drap o de paper de cuina doblegat per evitar que a les olives de dalt els toqui l'aire, o hi podem posar més herbes que mantinguin les olives submergides. L'aigua ha d'arribar ben amunt perquè quan es refredi s'encongirà i, si li hem estalviat, algunes olives quedaran sense cobrir. Es rosca el tap abans el pot no es refredi. Encara que els pots es tanquin hermèticament, així que les olives comencin a fermentar es produiran gasos que pot ser que facin que del pot vessi aigua. No passa res, només hem de prendre la precaució de posar un plat sota del pot, si volem evitar que l'aigua s'escampi per la superfície on l'hem deixat.

Passats quinze dies, buidarem l'aigua de cada pot en un recipient per anar al foc, hi afegirem més sal (30 g per litre, que ve a ser uns 50 g per pot de vidre de quatre litres). Abans de buidar-lo ens fixarem si al pot hi ha prou aigua, si veiem que l'aigua no acaba de cobrir del tot les olives n'hi afegirem una mica més (n'hi sol haver prou amb una tercera part d'una tassa de café amb llet). Un cop l'aigua arranca el bull es torna a tirar sobre les olives. Es cobreixen amb un paper de cuina i es tapen amb el tap de rosca. Aquest és el moment per netejar per fora els pots de vidre per eliminar els regalims que s'hi ha pogut fer. Amb el pot calent no costa gens. Amb l'escalfor els pots es tancaran hermèticament i, com que la fermentació principal ja ha tingut lloc, és més difícil que els pots vessin aigua un cop tancats.

Si volem notar el gust de les herbes en les olives, hem d'esperar més de dos mesos a consumir-les. 🌱



2016 - XVIII edició

+ de 10.000  
VISITANTS  
+ de 100 EXPOSITORS  
ACTIVITATS PER A  
PETITS I GRANS



MANRESA,  
AL PALAU FIRAL  
21, 22 i 23  
D'OCTUBRE  
[www.ecoviure.cat](http://www.ecoviure.cat)

