

### Παραδοσιακή συνταγή: "Επεξεργασίας και διατήρησης επιτραπέζιας ελιάς"

---



Η σάρκα των ελιών όλων των ποικιλιών περιέχει σε υψηλό ποσοστό μια πικρή ουσία την ελευρωπαΐνη.

Η ελευρωπαΐνη συναντιέται σ' όλους τους ιστούς του δέντρου, γι αυτό και τα φύλλα της ελιάς είναι πικρά. Είναι ακίνδυνη ουσία για τον άνθρωπο, είναι απαραίτητο όμως να την απομακρύνουμε απ' την ελιά για να γίνει βρώσιμη.

Μικρά ποσοστά της ελευρωπαΐνης (στις υπόπικρες ελιές) όχι μόνον δεν βλάπτουν αλλά καλύτερεύουν τις οργανοληπτικές ιδιότητες της ελιάς και δρουν ευνοϊκά σε αρκετές παθήσεις του στομάχου και στο χαμήλωμα της πίεσης.

#### **Ξεπίκρισμα**

Πολλοί τρόποι υπάρχουν για να ξεπικρίσουμε τις ελιές.

Αφού επιλέξουμε το μέγεθος και την ωριμότητα των ελιών που θέλουμε, τις πλένουμε καλά.

Τις τοποθετούμε σένα δοχείο (με μεγάλο στόμιο και βιδωτό καπάκι) ανοξειδωτο ή πλαστικό ειδικό για τρόφιμα και ρίχνουμε νερό μέχρι να τις σκεπάσει, (στο στόμιο του δοχείου τοποθετούμε ένα τούλι ή πανάκι, για να αεριζονται. Το δοχείο το βάζουμε σένα δροσερό και αεριζόμενο μέρος).

Κάθε ημέρα αλλάζουμε το νερό, μέχρι η πικράδα των ελιών φτάσει σε επίπεδο που μας αρέσει ( 15 ημέρες περίπου, ανάλογα με την ωριμότητα των ελιών).

Για γρηγορότερο ξεπίκρισμα τρυπάμε τις ελιές μένα πιρούνι ή τις χαράσσουμε λίγο μια

## Ελιές βρώ σιμες - επιτραπέζιες "Ψιλόπουλου Κώ στα"

Συντάκτης: Ψιλόπουλος Κώστας

---

φορά μένα κοφτερό μαχαίρι ή ξυραφάκι (προσοχή μην κοπούμε).

Για να φτιάξουμε την άλμη ζυγίζουμε το νερό που ρίχναμε στο δοχείο μέχρι να σκεπαστούν οι ελιές.

### Υλικά άλμης

Σε κάθε 1 κιλό νερό βάζουμε:

70 γραμμάρια θαλασσινό αλάτι χοντρό.

10 γραμμάρια ξινό (κιτρικό οξύ).

### Εκτέλεση

Αν θέλουμε να διαλυθούν γρηγορότερα τα υλικά, ζεσταίνουμε λίγο μια ποσότητα από το νερό μας και ρίχνουμε το αλάτι και το ξινό ανακατεύοντάς τα μέχρι να διαλυθούν καλά. Μετά προσθέτουμε και το υπόλοιπο νερό, αφήνουμε το διάλυμα να κρυώσει και μετά το ρίχνουμε στο δοχείο που είναι οι ελιές μας.

Αφήνουμε τις ελιές για 10 έως 15 ημέρες μέσα στην άλμη.

Μετά αδειάζουμε την άλμη και προσθέτουμε ξίδι ίσο με το 1/4 της ποσότητας της άλμης και τις αφήνουμε για 24 ώρες. (Αν το ξίδι είναι πολύ δυνατό το αραιώνουμε με λίγο νερό). Προσοχή έχουμε βιδώσει καλά το καπάκι του δοχείου και ανακινούμε καλά τις ελιές ανά 2 έως 4 ώρες.

Μετά βγάζουμε το ξίδι και βάζουμε νέα άλμη που αυτή την φορά οι αναλογίες θα είναι διαφορετικές.

### Υλικά νέας άλμης

Σε κάθε 1 κιλό νερό βάζουμε:

- 80 γραμμάρια θαλασσινό αλάτι χοντρό. (Αν θέλουμε να συντηρήσουμε τις ελιές για περισσότερο από ένα χρόνο και σε συνθήκες μη σταθερής θερμοκρασίας τότε η αναλογία του αλατιού να είναι 100 έως 130 γραμμάρια).

- 15 έως 20 γραμμάρια ξινό (κιτρικό οξύ).

Στο δοχείο συντήρησης που έχουμε τις ελιές μπορούμε ρίχνουμε την νέα άλμη μέχρι να τις σκεπάσει καλά και επάνω προσθέτουμε ελαιόλαδο ένα δάκτυλο πάχος περίπου.

Τις ελιές μας τώρα που είναι έτοιμες μπορούμε τις κάνουμε λεμονάτες ή ξυδάτες ή σκέτες.

## Λεμονάτες ελιές



### Υλικά

- 1 κιλό ελιές
- 2 λεμόνια τα οποία κόβω φέτες αφού έχω βγάλει την φλούδα τους.
- Χυμό από δύο λεμόνια.
- 1 κουτάλι της σούπας ρίγανη.

### Εκτέλεση

Παίρνω 1 κιλό ελιές από το δοχείο συντήρησης.

Βάζω τις ελιές στο στραγγιστήρι (για τα μακαρόνια) τις τοποθετώ κάτω από τη βρύση και τις ξεπλένω καλά.

Αφού στραγγίσουν βάζω το 1/3 της ποσότητας των ελιών σε ένα γυάλινο βάζο, ρίχνω ρίγανη και φέτες λεμονιού, ξανά το δεύτερο 1/3 των ελιών, ρίχνω ρίγανη και φέτες λεμονιού και το τελευταίο 1/3 των ελιών με τη ρίγανη και τις φέτες λεμονιού.

Ρίχνω τον χυμό 2 λεμονιών και τις κουνάω καλά ώστε να αλειφτούν με το χυμό όλες οι ελιές.

Ρίχνω ελαιόλαδο μέχρι να σκεπαστούν οι ελιές.

Μετά από 5 ώρες μπορούν να σερβιριστούν.

Μια φορά την ημέρα ανακινούμε το βάζο καλά.

Καλή σας όρεξη

## Ελιές βρώ σιμες - επιτραπέζιες "Ψιλόπουλου Κώ στα"

Συντάκτης: Ψιλόπουλος Κώστας

---

### Ξιδάτες ελιές

#### Υλικά

1 κιλό ελιές.

Ξίδι.

1 κουτάλι της σούπας ρίγανη.

#### Εκτέλεση

Παίρνω 1 κιλό ελιές από το δοχείο συντήρησης.

Βάζω τις ελιές στο στραγγιστήρι (για τα μακαρόνια) τις τοποθετώ κάτω από τη βρύση και τις ξεπλένω καλά.

Αφού στραγγίσουν βάζω τις ελιές σε ένα γυάλινο βάζο.

Ρίχνω τη ρίγανη και προσθέτω ξίδι μέχρι να σκεπαστούν τα 2/3 των ελιών. Αν το ξίδι είναι πολύ δυνατό το αραιώνω με νερό.

Τις κουνάω καλά ώστε να αλειφτούν καλά με το ξίδι όλες οι ελιές.

Ρίχνω ελαιόλαδο μέχρι να σκεπαστούν οι ελιές.

Μετά από 4 ώρες περίπου μπορούν να σερβιριστούν.

Μια φορά την ημέρα ανακινούμε το βάζο καλά.

#### Καλή σας όρεξη

#### Σημείωση:

1. Τις ποσότητες ρίγανης, ξίδι και λεμόνι μπορείτε να τις αυξομιάσετε ανάλογα με τις γευστικές σας απαιτήσεις.

2. Για σκέτες ελιές ακολουθούμε τη συνταγή για ξιδάτες χωρίς να προσθέσουμε ξίδι.

Με αγάπη στους λάτρεις της ελιάς!!!!!!