

¿Cómo preparar tus propias conservas de aceitunas?

Silvana Quizama



Estación Experimental Agropecuaria Alto Valle
Agencia de Extensión Rural Villa Regina



CONTENIDOS

- 3 Hay opciones para todos los gustos
- 3 Primero lo primero: cosecha y selección
- 4 No te saltees estos tips básicos de higiene y seguridad
- 6 Aceitunas verdes en salmuera sin fermentar
- 6 Desamargado
 - 7 1. curado con agua
 - 8 2. curado con soda cáustica
 - 9 3. curado con ceniza
- 11 Aceitunas verdes en salmuera fermentadas
- 12 Aceitunas negras en salmuera
- 14 Aceitunas secadas al sol
- 15 Aceitunas negras tipo griego
- 16 Alteración de las aceitunas en conserva
- 16 Causas
- 17 Posibles alteraciones
- 18 Fuentes consultadas



Esta publicación surge como respuesta a una serie de consultas sobre cómo preparar aceitunas en conserva a pequeña escala, en forma casera. En la presente cartilla, la Técnica en Alimentación Silvana Quizama (INTA Villa Regina) comparte sus conocimientos en la materia, junto a una selección cuidadosa de recetas e información útil de distintas fuentes. La autora explica de manera sencilla los pasos a seguir desde el momento oportuno de cosecha de los frutos de acuerdo con el producto que se quiera obtener, hasta los tratamientos disponibles, los métodos de elaboración para cada caso y los secretos del envasado y la conservación. Con el fin de que todo salga acorde a lo deseado, también se brindan recomendaciones clave para cada paso del proceso y, ante la eventualidad de que se presente algún defecto o alteración en el producto final, se analizan sus principales causas. Esperamos que sea de ayuda a la hora de preparar y compartir conservas sanas y sabrosas con la familia y los amigos.

HAY OPCIONES PARA TODOS LOS GUSTOS

Según el grado de madurez de los frutos del olivo podemos preparar los siguientes productos:

- *Aceitunas verdes en salmuera sin fermentar.*
- *Aceitunas verdes en salmuera fermentadas.*
- *Aceitunas semi-maduras o maduras (negras) en salmuera.*
- *Aceitunas secadas al sol.*
- *Aceitunas negras tipo griego.*

¿Cómo saber el punto exacto para cada receta? ¿O cómo elegir la mejor receta para los frutos que tengamos disponibles? La respuesta es sencilla:

Si queremos preparar aceitunas verdes en salmuera, el mejor punto es cuando el fruto llega a un desarrollo óptimo: su color empieza a cambiar de verde intenso a verde amarillento y la pulpa tiene una consistencia media con suficiente cantidad de sustancias que permitirán realizar una correcta fermentación.

Cuando el color cambia a rojo violáceo, la pulpa continúa firme, blanca o apenas rojiza estamos en el momento ideal para hacer aceitunas semi-maduras o maduras en salmuera.

En cambio, la etapa aconsejable para preparar aceitunas negras en sal, tipo griego y desecadas es cuando los frutos tienen la piel negra brillante, la pulpa blanda y de color rojo violáceo.

PRIMERO LO PRIMERO: COSECHA Y SELECCIÓN

En nuestra zona, la cosecha se efectúa entre abril y mayo. Hacerlo en el momento oportuno es crucial, porque si nos adelantamos obtendremos un producto duro que fermentará mal y no tendrá el sabor y color al que estamos habituados. Como la maduración en la planta no es pareja sino escalonada, primero estarán a punto los frutos de la parte exterior, porque son los más expuestos al sol.

La recolección debe ser cuidadosa para evitar marcas, golpes y/o lesiones en los frutos, que puedan desmejorar la calidad final de la preparación o favorecer el desarrollo de alteraciones microbianas perjudiciales. Por ello se recomienda cosechar en forma artesanal, a mano, con un cesto de fondo acolchado, y desechar los frutos magullados y/o atacados por cochinillas.

Una vez finalizada esta etapa pasamos a la selección y clasificación: descartamos los frutos maduros, golpeados o atacados por insectos y separamos las aceitunas por tamaño, en grandes, medianas y pequeñas.

La clave está en que cuanto más parejos sean los tamaños, más uniformes serán los tratamientos que se les realicen y, por ende, la calidad del producto final.

Ahora sí, estamos casi listos para empezar a elaborar. Pero antes vamos a detenernos en algunas cuestiones que pueden parecer una obviedad, pero que son cruciales para la obtención de un producto sano e inocuo para disfrutar en familia.

NO TE SALTEES ESTOS TIPS BÁSICOS DE HIGIENE Y SEGURIDAD

La elaboración casera de conservas es una actividad donde se funden la tradición (o la simple curiosidad), el amor por la cocina y por quienes degustarán nuestros platos, y se aprovechan las materias primas disponibles en cada estación. Pero también es el momento de cuidar con responsabilidad algunos “detalles” que nos ayudarán a obtener productos seguros y no sufrir sorpresas desagradables.

Lo importante es seguir algunas técnicas sencillas de manipulación y preparación durante todo el proceso, donde la higiene es la clave para evitar la contaminación del producto con bacterias, mohos y levaduras. **Por eso, recomendamos a las y los cocineros:**

- *Lavarse cuidadosamente las manos y uñas antes de cualquier proceso.*
- *En caso de tener alguna pequeña herida, cubrirla con un apósito impermeable.*
- *Usar un gorro o el cabello recogido.*
- *Mantener las uñas limpias y cortas, sin esmalte.*
- *Evitar el uso de anillos, pulseras, cadenas, etc.*

En cuanto al lugar de elaboración y los elementos de trabajo es necesario:

- *Lavar muy bien las aceitunas.*
- *Mantener muy limpios todos los utensilios (cubiertos, embudos, coladores, frascos y otros recipientes, etc.). Estos pueden lavarse con agua tibia (que no sobrepase los 60 grados) mezclada con detergente.*
- *En estas recetas no hay que esterilizar los frascos ni sus tapas. Los lavamos muy bien como a los otros utensilios y los rociamos con una solución de dos cucharadas soperas de lavandina (30 ml) por cada medio litro de agua de agua. Luego se dejan secar naturalmente, sin el uso de un repasador. Lo mismo se puede hacer con los utensilios.*
- *¡Ojo! Las tapas que utilizaremos deben ser nuevas.*

- *Cambiar todos los días los trapos rejilla (estos se lavan primero con jabón en pan, se enjuagan y se dejan reposar por 10 a 15 minutos en una solución de agua con un chorrito de lavandina (o en agua y un chorrito de vinagre blanco por una hora). Se vuelven a enjuagar bien y se dejan secar al sol).*
- *Para evitar la contaminación cruzada, no dejar que estén en contacto materias primas junto a productos elaborados y/o semielaborados.*
- *Impedir la entrada y la circulación de animales en el lugar de elaboración.*

Ahora, vamos a la parte operativa del envasado:

- *Al llenar los envases, introducir las aceitunas hasta casi el tope, dejando 1,5 cm. entre el contenido y la boca del frasco.*
- *Agregar suficiente líquido para cubrir todo hasta el borde del frasco, de manera que este rebalse al taparlo.*
- *Después de añadir el líquido hay que expulsar las burbujas de aire, comprimiendo suavemente el producto desde las paredes del frasco hacia adentro.*
- *Limpiar el borde con un paño humedecido en agua caliente y cerrar el frasco con tapas corona o axiales (media rosca) nuevas.*
- *El agua que usaremos en cada receta debe estar potabilizada o previamente hervida.*



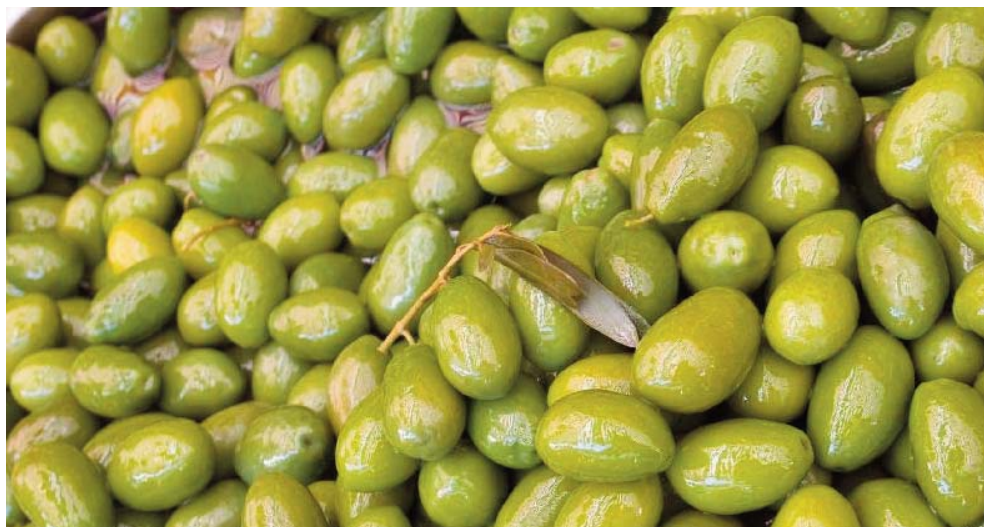
MANOS A LA OBRA

Las aceitunas son muy amargas, pero con la aplicación de algunos procesos ese sabor se atenúa. En las preparaciones que proponemos, la única que no requiere un “desamargado” es la de las aceitunas negras tipo griego. Empezaremos por las opciones que sí necesitan un control de amargor.

ACEITUNAS VERDES EN SALMUERA SIN FERMENTAR



<https://koketo.es/curar-aceitunas-y-alinar-aceitunas-no-es-lo-mismo>



Para esta preparación necesitamos frutos que estén pasando de una coloración verde menos intensa al verde claro amarillento, cuya pulpa sea de consistencia media, pero aún firme. Vamos a preferir los de tamaño y color uniforme, con carozo pequeño.

DESAMARGADO

El curado de las aceitunas es un proceso antiguo que convierte un fruto naturalmente amargo en deliciosamente salado y ácido. Demanda mucho tiempo pero permite obtener el sabor exacto que buscamos. Para ello es necesario elegir el método que más convenga de acuerdo con el tipo de fruto disponible (verde o maduro). Los curados con agua, salmuera, en seco, con soda cáustica o ceniza producen sabores y texturas distintos.

Hay quienes acostumbran y/o prefieren eliminar el sabor amargo de las aceitunas poniéndolas en agua, y otros eligen hacerlo con soda cáustica (NaOH) o con ceniza. Vamos a describir los tres.

1. CURADO CON AGUA



Imagen: <https://www.youtube.com/watch?v=Tk-kGJdogCU>

El curado con agua quita suavemente la oleoeuropeína, componente que da el característico sabor amargo y ácido a las aceitunas. Las de color verde en realidad son aceitunas sin madurar y por naturaleza son bastante suaves, así que el agua será suficiente para curarlas.

• Tiempo de preparación (en agua): de 7 a 10 días

Para que el agua llegue al interior de las aceitunas será necesario pincharlas, golpearlas ligeramente con un mazo de madera para rasgar la pulpa (con cuidado de no romperla), o hacerles tres cortes con un cuchillo bien filoso. Es importante no dañar el carozo.

Colocaremos las aceitunas en un recipiente y las cubriremos con agua fría en un recipiente con tapa para alimentos, que puede ser de vidrio o de plástico, apto para uso alimentario. Cubrimos las aceitunas en su totalidad y nos aseguramos de que ninguna sobresalga. Para evitar que floten en la superficie del agua podemos colocarles una tapa de un tamaño levemente inferior a la boca del recipiente, con algo pesado encima. Por ejemplo, un frasco con agua. Tapamos el recipiente parcialmente y lo dejamos en un lugar fresco y oscuro.

Al menos una vez al día hay que cambiar el agua. Es muy importante no olvidar este paso o se formarán bacterias en el agua, que contaminarán las aceitunas. Para reponer el líquido retiramos las aceitunas, lavamos el recipiente, las colocamos nuevamente allí y volvemos a rellenar con agua fresca y fría.

Repetiremos el proceso durante aproximadamente una semana. Después de cambiar el agua a diario probamos una aceituna para saber si nos gusta su nivel de amargor. De ser así, continuaremos con el siguiente tratamiento. Si queremos que estén menos amargas será necesario esperar unos días más (cambiando el agua a diario) antes de seguir con el proceso.

Salmuera final: Esta será la solución donde las aceitunas estarán conservadas. Es una mezcla de sal de cura, agua y vinagre que conservará las aceitunas y les dará su delicioso sabor a vinagre. Para hacer la salmuera necesitaremos mezclar los siguientes ingredientes (para 4,5 kg de frutos):

- 4 litros de agua fresca previamente hervida.
- 450 gramos (1 ½ tazas) de sal de cura (la que se usa para preparar jamones. No usaremos la sal de mesa yodada porque afecta el sabor).
- 2 tazas de vinagre de vino blanco.

Escurremos las aceitunas y las pondremos en un recipiente para guardarlas. Lo podemos hacer en un frasco grande de vidrio con tapa u otro a elección, al que previamente habremos lavado y secado muy bien. Como en toda conserva, llenaremos el recipiente cuidando dejar un espacio libre de 2,5 a 3 cm en la parte superior.

Cubrir las aceitunas con la salmuera. Una vez que hayamos llenado el frasco, agregar la salmuera en el recipiente hasta cubrir las aceitunas por completo. Tapar y mantener las aceitunas en la heladera o en un lugar bien fresco y oscuro dado que las temperaturas elevadas favorecen su descomposición.

- Si es del agrado, se puede saborizar la salmuera con cáscara de limón, ramitas de romero, ajo deshidratado o pimienta negra.

2. CURADO CON SODA CÁUSTICA



<https://www.youtube.com/watch?v=SCJ5UZr2jj0>



Colocamos todas las aceitunas de un mismo tamaño en una damajuana de vidrio o en un recipiente plástico de uso alimentario. A continuación preparamos una solución de soda cáustica al 2%. Para ello es necesario disolver 200 gramos de soda cáustica en 10 litros de agua hirviendo y dejar enfriar la solución.

PRECAUCIÓN: Cuando se prepara la solución de soda cáustica siempre se debe volcar la soda sobre el agua y no al revés.

Es muy importante hacerla con cuidado en un recipiente de vidrio, plástico, enlozado o de madera, ya que es muy corrosiva. Además, el contacto con objetos metálicos mancha las aceitunas –sobre todo durante la fermentación–.

Cuando la solución se haya enfriado la volcamos sobre las aceitunas, cuidando que estas queden totalmente sumergidas, porque si toman aire se nos echarán a perder. Para evitar que las aceitunas emerjan podemos colocar un frasco de ½ kilo en la boca del envase, que debe ser preferentemente de vidrio.

Cada 3 o 4 horas debemos revolver con muchísimo cuidado, con una paleta o cuchara de madera de cabo largo. Sacamos dos o tres aceitunas para ver hasta dónde llegó la soda y volvemos a tapar. Según el tamaño de los frutos, este proceso puede tardar de 6 a 12 horas, y a veces más. Para comprobar la penetración de la soda haremos un corte a lo largo hasta el carozo, sacando una tajada. La pulpa muta de color en la parte en que la soda penetró, y si ese cambio llegó hasta unos 2 o 3 milímetros antes del carozo podemos dar por finalizado el tratamiento. De ser así, habrá que volcar y reemplazar la solución por agua potable, dejar en reposo durante 6 horas y cambiar nuevamente el agua.

Para asegurarnos de que no queden restos de soda cáustica será necesario realizar, como mínimo, cinco enjuagues y reposos. La forma de darnos cuenta de que ya hicimos bien el procedimiento es cuando el agua deja de hacer espuma y se nos va la sensación jabonosa de las manos.

Finalizado el enjuague colocamos las aceitunas bien escurridas en frascos de vidrio y les adicionamos una salmuera preparada con 60 gramos de sal de mesa por litro de agua (previamente hervida durante dos minutos) hasta completar muy bien el volumen.

Tapamos los frascos herméticamente y los almacenamos en lugar fresco y oscuro. El producto estará listo para consumir después de las 48 a 72 horas.

Si no queremos fraccionar en frascos podemos dejarlas en un recipiente grande de vidrio (tipo damajuana de boca ancha) o de plástico de uso alimentario y utilizarlas extrayéndolas directamente del recipiente con un cucharón de plástico perfectamente limpio, pero debemos tener presente que no pueden conservarse más allá del mes de septiembre u octubre, ya que las temperaturas elevadas favorecen su descomposición.

3. CURADO CON CENIZA

La ceniza contiene óxido de potasio, y disolviéndola en el agua se obtiene hidróxido de potasio (potasa cáustica).

Si optamos por este ingrediente, debemos usar ceniza de maderas duras que no hayan pasado por ningún tratamiento químico, bien calcinada y blanca.

La pondremos en una olla que no sea de uso cotidiano ni de aluminio, a razón de tres partes de agua por una de ceniza (que previamente habremos pasado por un cedazo/colador para que esté bien fina). Al hacer la mezcla es probable que empiecen a flotar algunos pedacitos de carbón que hayan quedado, que se retiran con un colador.



El truco para darnos cuenta de que añadimos la cantidad adecuada de ceniza es colocar una papa en el líquido. Si flota está bien, pero si se hunde habrá que agregar más ceniza.

A continuación pondremos la olla al fuego y herviremos la mezcla durante 20 a 30 minutos con la olla tapada, pero sin cerrarla del todo. Una vez transcurrido este tiempo la dejamos en reposo hasta el día siguiente (aproximadamente 24 horas) y la filtramos para obtener la lejía con la que curaremos nuestras aceitunas.

Echamos la lejía sobre ellas, cuidando que estén totalmente sumergidas en el líquido y las dejamos varios días en reposo, revolviendo dos veces al día (puede ser a la mañana y a la tarde) hasta que adquieran el sabor de nuestro agrado.

Para ayudar a que penetre mejor la solución, podemos hacer a cada fruto 3 o 4 tajos o bien pincharlos varias veces.

Posteriormente se realiza un enjuague a fondo hasta eliminar los restos de la lejía, se escurren los frutos, se los envasa en frascos de vidrio y se los cubre con salmuera al 6 o 7 % (600 a 700 gramos de sal por cada 10 litros de agua fría previamente hervida).

Tapamos los frascos herméticamente y los guardamos en un lugar fresco y oscuro. El producto estará listo para consumir después de las 48 a 72 horas.

ACEITUNAS VERDES EN SALMUERA FERMENTADAS



<https://comohacerpara.com/conservar-aceitunas-recien-cosechadas-5965c.html>

*El Código Alimentario Argentino (CAA) dice que: "se entiende por aceitunas verdes en salmuera el producto obtenido por la fermentación láctica de los frutos de las distintas variedades del olivo (*Olea europaea* L.), envasadas con una solución de cloruro de sodio; con o sin la adición de ácidos: acético, cítrico, tartárico, málico, láctico o ascórbico; con o sin la adición de ácido sórbico o su equivalente en sorbato de potasio o sorbato de calcio hasta no más de 600 mg por kilogramo (600 ppm) a la salmuera de cobertura, esterilizado o no, y que se ajuste a las disposiciones generales que deben reunir las conservas vegetales..."*



Para esta preparación, al igual que para las anteriores es necesario un proceso previo de desamargado, ya sea con agua o con soda cáustica. Una vez que encontramos el sabor deseado en nuestras aceitunas, las cubrimos con salmuera.

En este caso trabajaremos con distintas concentraciones de sal para permitir la formación de ácido láctico y que avance el proceso de fermentación.

En función de ello, empezaremos con una salmuera de 500 gramos de sal para 10 litros de agua. Conviene preparar la salmuera con agua previamente hervida. Cuando la solución se enfría cubrimos las aceitunas y las mantenemos en esa salmuera durante dos o tres días.

Transcurrido ese lapso las cubrimos con otra salmuera de 600 gramos de sal para 10 litros de agua, y las dejamos así durante 7 u 8 días.

Finalmente preparamos una salmuera de 700 a 800 gramos de sal para 10 litros de agua y cubrimos con ella las aceitunas. La salmuera se cambia cada 30 días durante 4 meses. Al cabo de este tiempo nuestro producto estará listo.

Es importante cuidar que el recipiente (damajuana u otro) esté en un lugar cuya temperatura no pase de los 24° C, para que las aceitunas no se ampolen. La temperatura ideal es de 20° C.

También hay que estar atentos de sacar el velo blanco que se forma en la superficie del líquido, porque si lo dejamos se puede echar a perder todo el trabajo.

Finalmente podremos envasar en frascos bien limpios cubriendo las aceitunas con una nueva salmuera preparada con 600 gramos de sal para 10 litros de agua, a la que se agrega $\frac{1}{4}$ litro de vinagre blanco.

Cerramos los frascos herméticamente (no es necesario esterilizarlos), los rotulamos y guardamos en un lugar fresco, seco y oscuro.

ACEITUNAS NEGRAS EN SALMUERA



<https://www.olivetto.com.co/oliva-a-la-mesa/diferencias-aceitunas-negras-de-las-verdes/>



*Según el CAA, "se entiende por aceitunas negras en salmuera el producto elaborado con los frutos semimaduros o maduros de las variedades de olivo (*Olea europaea* L.) que han alcanzado un color violáceo intenso o negro uniforme, sometidas a un proceso de fermentación láctica, oxidadas solamente por contacto con el aire, sin colorantes, envasadas con una solución de cloruro de sodio; con o sin la adición de ácidos: acético, cítrico, tartárico, málico, láctico o ascórbico; con o sin la adición de ácido sórbico o su equivalente en sorbato de potasio o sorbato de calcio hasta no más de 600 mg por kilogramo (600 ppm) a la salmuera de cobertura, esterilizado o no, y que se ajuste a las disposiciones generales que deben reunir las conservas vegetales..."*

Para lograr este producto seleccionamos aceitunas sanas, justo en el momento de maduración en que el color verde amarillento pasa al rojo vinoso, la pulpa es de consistencia blanda y la coloración de tinte rojizo.

Si las cosechamos antes no tendrán el color negro característico y la pulpa estará poco tierna. Por el contrario, si lo hacemos después, tendrán un color negro intenso, la sustancia que le da el sabor amargo se encontrará en menor cantidad, pero corremos el peligro de que la pulpa adquiera una consistencia muy blanda y por ende se pueda alterar con mayor facilidad.

Una vez realizada la cosecha haremos una rigurosa selección, descartando las verdes o muy maduras, con heridas, golpes, ataques de cochinillas y las clasificaremos por tamaños (chicas, medianas y grandes) para que los tratamientos que siguen sean uniformes.

Para eliminar el natural sabor amargo colocamos las aceitunas en recipientes de vidrio o de material plástico de uso alimentario. Agregamos, hasta cubrirlas, una solución de sal de mesa al 3 % en agua (300 gramos de sal cada 10 litros de agua) y las dejamos en reposo durante 7 días.

IMPORTANTE: Deben quedar completamente cubiertas por la salmuera, para evitar que las que sobrenaden en la superficie se oscurezcan al contacto con el aire. Para ello será suficiente usar una tapa un poco más chica que la boca del recipiente con el que se está trabajando.

Transcurridos los siete días las retiramos de la salmuera y las dejamos al aire, preferentemente en un lugar soleado, en bandejas formando una sola capa, durante dos o tres días.

El aire y el sol contribuyen a mejorar y uniformar el color oscuro. Antes de que se comiencen a marchitar las lavamos bien y las colocamos nuevamente en el recipiente de vidrio. A continuación se agrega una salmuera de 500 gramos de sal por cada 10 litros (para dejarla al 5 %) y se cubre con ella a las aceitunas.

Tras un reposo de siete días repetimos la exposición al aire, las lavamos y volvemos a colocarlas en el recipiente antes de que se marchiten. En esta oportunidad las cubriremos con una salmuera de 700 gramos de sal por cada 10 litros (para dejarla al 7 %).

Ahora el reposo demandará de 30 a 40 días y ya estarán listas para consumir.

Se pueden envasar en frascos utilizando la misma salmuera como líquido de cobertura, previamente filtrada, calentada a 70–80 °C (para asegurar la destrucción de los microorganismos) y posteriormente enfriada.

Una vez envasadas tapamos los frascos herméticamente, rotulamos y almacenamos en un lugar fresco y oscuro.



ACEITUNAS SECADAS AL SOL

 <https://cuk-it.com/recetas/aceitunas-negras-secas>



Para este tipo de aceitunas necesitamos frutos bien maduros, sanos, sin heridas ni magulladuras. Las vamos a curar con el método que más nos guste (agua, soda cáustica, salmuera) hasta lograr el sabor de nuestro agrado.

Concluido el proceso de desamargado las colocamos en bandejas o “paseras” para desecado y las ponemos al sol hasta que tomen la apariencia de ciruelas secas.

Se pueden guardar en frascos o bolsas de polipropileno en un lugar fresco, seco y oscuro (como a los orejones), o darles un baño o lavado de salmuera al 10 % (100 gramos de sal por cada litro de agua) hirviendo y dejándolas orear.

Finalmente las bañamos en aceite de oliva y las envasamos en frascos de vidrio de medio kilo. Para esta receta, las aceitunas se deben colocar ajustadamente unas sobre otras hasta llenar los envases y luego estos se llevan tapados a Baño María por 10 minutos contados a partir del momento en que el agua comienza a hervir.

Cumplido el tiempo estipulado, retiramos los frascos del agua caliente con mucho cuidado para evitar roturas y los dejamos enfriar. No apoyar directamente sobre la mesada.

Una vez fríos, rotulamos y almacenamos los frascos en un lugar fresco, oscuro y seco.

ACEITUNAS NEGRAS TIPO GRIEGO



<http://www.regionalesmicumbre.com.ar/es/productos/encurtidos/aceitunas-griegas.html>



El código Alimentario Argentino, a través de su Artículo 954 define este tipo de preparación como “el producto elaborado con variedades del fruto del olivo (Olea europea L) que han alcanzado su máxima madurez y sufrido una deshidratación parcial y pérdida del sabor amargo por efecto del tratamiento con sal o salmuera concentrada (...) Se expendrán en envases herméticos o no; recubiertas o sumergidas en aceite alimenticio, o simplemente comprimidas. Cuando el envase no sea hermético, se presentarán en una salmuera concentrada o en sal”.

Para poder elaborarlas seleccionaremos aceitunas sobremaduradas, de color negro.

Las vamos a colocar en cajones de madera, alternando capas de aceitunas con capas de sal gruesa de mesa en una relación de 5 kg de aceitunas y 2 kg de sal, finalizando con una capa de sal. Removeremos las aceitunas y la sal cada 8 días.

El salado finaliza cuando las aceitunas tienen el sabor adecuado, es decir, no están amargas y presentan un color oscuro uniforme en toda su pulpa.

Para eliminar los restos de sal las enjuagamos con agua fría repetidas veces durante 15 a 20 minutos. Escurrir muy bien y disponerlas en bandejas al sol hasta que estén completamente secas.

Luego las colocamos en un recipiente de acero inoxidable y les agregamos condimentos secos a gusto (orégano, romero, pimienta, ají molido, etc.). Las rociamos con aceite de oliva de muy buena calidad hasta que queden totalmente impregnadas.

Las dejamos en el recipiente, removiéndolas cada 2 o 3 horas durante 1 o 2 días. Luego las envasamos en frascos de vidrio, apretándolas “en seco” con un pisón de madera bien limpio y seco para expulsar la mayor cantidad de aire posible sin dañar las aceitunas. Tapar los frascos herméticamente, rotular y almacenar en lugar fresco y oscuro.

ALTERACIÓN DE LAS ACEITUNAS EN CONSERVA

Cuando hacemos conservas de cualquier tipo debemos tener en cuenta que las materias primas utilizadas sufrirán cambios, porque desde su preparación hasta su consumo van a estar expuestas a una serie de modificaciones de distinto origen que desmejoran su calidad.

Basta considerar que en el fruto a preparar, el agua del lavado, la salmuera y los recipientes utilizados habitan microorganismos de los cuales unos pocos son beneficiosos pero la mayoría contribuye a generar alteraciones no deseadas.

Esto significa que mientras más propicio sea el medio para los organismos perjudiciales, menores van a ser nuestras posibilidades de obtener conservas de aceitunas de buena calidad.

CAUSAS

Estas son algunas de las causas que pueden hacer fracasar nuestro trabajo:

Variedad: Según la variedad, los frutos son más o menos aptos para la elaboración de conservas o para la obtención de aceite. Por ello, para preparar nuestras recetas elegiremos las variedades que nos brinden frutos más carnosos, de pulpa firme y de carozos pequeños.

Sanidad: La presencia de picaduras de cochinilla, golpes o heridas producidas durante la recolección o durante la elaboración son puertas abiertas para los microorganismos y, por ende, para la alteración de nuestras conservas.

Tratamiento con soda cáustica: Un mal tratamiento puede causar alteraciones. Por ejemplo, si la concentración es elevada o el tratamiento se extiende más de lo recomendado se ablanda la pulpa de los frutos y se produce su ampollamiento.

Lavado: Más allá de ser indispensables para quitar el exceso de soda cáustica, los lavados deben durar lo menos posible porque si estos se prolongan provocan el ablandamiento de la pulpa.

Higiene durante el proceso: Este es un punto de fundamental importancia. Debemos ser muy cuidadosos y prestar preferente atención a la limpieza: desde el lavado de los frutos hasta la calidad de la sal y del agua, la higiene del lugar, de los recipientes y envases a utilizar.

POSIBLES ALTERACIONES

A continuación se enumeran las principales fallas en la calidad del producto obtenido.

Alambrado: Así se le llama al aspecto de los frutos en las primeras fases de la alteración, porque impresionan como si un alambre caliente hubiera sido presionado contra la piel. Esto es consecuencia de la actividad de ciertos microorganismos que consumen los azúcares del fruto, con lo que se liberan gases (CO_2 e H_2) como resultado de su actividad fermentativa.

Es importante que nuestro producto dificulte o inhiba el desarrollo de microorganismos; que el pH en las salmueras sea menor a 4,5, así como evitar las altas temperaturas y mantener una concentración de salmuera entre el 5-7 % de sal.

Zapatería: Es una alteración del olor y del sabor, de origen microbiano. En este caso se producen compuestos anormales en el producto, que alteran sus propiedades organolépticas y le dan un olor y un sabor desagradables aunque a la vista los frutos no presentan ningún síntoma. Su desarrollo tiene lugar durante la conservación de las aceitunas ya fermentadas y se ve muy favorecido por las altas temperaturas. Por eso el mayor número de casos suele darse en el verano. Para evitarla es necesario que el pH esté siempre por debajo de las 4,2 unidades durante la conservación, y que la concentración salina sea superior al 8 %.

Velo: Consiste en una fina película que sobrenada cuando se preparan aceitunas verdes o maduras en salmuera. Cuando el velo progresa y aumenta de espesor, altera la calidad de la salmuera y esto favorece el desarrollo de microorganismos indeseables.

Puntuaciones blancas: Son conocidas también como manchas de levadura y, al igual que las anteriores, tienen un origen microbiano. Se caracterizan por presentar pequeños puntos blanquecinos entre la piel y la pulpa. Si bien el producto no pierde sus cualidades alimentarias, se ve desvalorizado por esta afección.

Arrugado superficial: Esta alteración se relaciona al mantenimiento de las aceitunas durante la conservación en salmueras con un alto nivel de sal.

Ablandamiento: La textura de los frutos se degrada y se produce su ablandamiento. Las causas probables de este fenómeno están relacionadas a malas condiciones higiénicas, lavados prolongados, tratamientos con soda cáustica por tiempos prolongados o con altas concentraciones de hidróxido de sodio.

Si sospechás que tu producto no puede ser consumido es preferible desecharlo.

FUENTES CONSULTADAS

Conservación casera. INTA Trelew. s/f.

Usted puede preparar sus aceitunas. INTA San Juan. s/f.

De Michelis, Antonio. Conservación de Frutas y Hortalizas: Fundamentos y procedimientos hogareños y comerciales de pequeña y mediana escala. 2002.

Variedades de olivo cultivadas en las provincias de Catamarca y La Rioja, Argentina. editores científicos: A.C. Matías *et al.* Ediciones INTA, 2010. Disponible en: https://inta.gob.ar/sites/default/files/variedades_de_olivo.pdf

Elaboración de aceitunas. Bosetti, Alejandro. 2017. Módulos Frutihortícolas. Disponible en: https://inta.gob.ar/sites/default/files/aceitunas_de_mesa.pdf

Cómo curar aceitunas. Disponible en: <https://es.wikihow.com/curar-aceitunas>

Cómo hacer soda cáustica casera. Disponible en: <https://okdiario.com/howto/como-hacer-sosa-caustica-1132654>

Alteraciones en aceitunas de mesa. Disponible en: <https://www.juvasa.com/es/blog/alteraciones-en-aceitunas-de-mesa/>

Alteraciones y pérdida de calidad en aceituna de mesa y aceite de oliva. Disponible en: <http://www.encurtidosmonica.es/medios/alteraciones%20y%20perdida%20de%20calidad%20en%20la%20aceituna%20de%20mesa.pdf>

Código alimentario Argentino. Disponible en: <http://www.conal.gob.ar/CAA.php>

¿Cómo preparar tus
propias conservas de
aceitunas?

INTA Villa Regina
20 de Junio y Los Arrayanes, (8336) VR.
(0298) 446-1127

Téc. Silvana Quizama
quizama.silvana@inta.gob.ar



Ministerio de Agricultura,
Ganadería y Pesca
Argentina