

# DESEMBRE 2020

## CENTRE CAPVESPRES

### DIA19

L'**Oli d'Oliva Verge** avui en dia és un dels elements més valorats dins una cuina, ja sigui pel seu color, olor, sabor o textura, o bé per que harmonitza 100% amb els plats freds i per que admet molt bé els canvis de temperatura durant les fritures i els diferents tipus de cocció en general. Una de les altres avantatges de l'oli d'oliva és que rendeix més, ja que si l'empram en fred (amanides) podem emprar menys quantitat degut al seu sabor característic front a altres olis menys gustosos. També de tots és sabut que l'oli d'oliva durant la fritura augmenta de volum, pel que surt més rentable ja que n'hem d'emprar menys.

#### **Cada oli per al seu plat.**

A l'hora d'adquirir l'oli hem de tenir en compte quin serà el seu ús majoritari, ja que guanyarem en qualitat i riquesa als nostres plats si emprar varis tipus d'oli en funció de les nostres necessitats, això si sempre parlarem **d'Oli d'Oliva Verge**, deixant de banda l'**Oli d'Oliva** que està elaborat a partir de mesclades d'Oli d'Oliva Verge i Oli d'Oliva Refinat i no l'entraré a valorar.

Així els **Olis d'Oliva Verges de sabors i olors suaus**, en cru, són els més apropiats per les amanides, per a fer maionesa, i cuinats els empremerem per a elaborar truites, ous ferrats o rebosteria. Amb aquests tipus d'**Olis d'Oliva Verges de sabors i olors suaus**, podem crear una gamma d'olis d'oliva aromatitzats per nosaltres mateixos, afegint a l'oli algun ingredient aromatitzant com pugui ser el llorer, el alls o pebres de banyeta, per exemple. L'oli d'Oliva Verge extra conserva totes les seves propietats organolèptiques si s'empra en cru, per això és el més indicat per a fer pa amb oli o dressings per a amanides. Els **Olis d'Oliva Verge més fruitats** (amb un poc més de grau d'acidesa), donen personalitat als nostres escabetxos o plats de cuina regional (gaspatxos, lluç amb salsa, etc.). L'**Oli d'Oliva Verge més intens o fins hi tot un poc amarg**, és el més recomanat per potenciar el sabor als aguisats i estofats.



## **Com conservar l'Oli d'Oliva Verge**

L'oli d'oliva verge és un producte “viu” i com a tal hem de seguir una sèrie de recomanacions per aconseguir una “vida” duradora i conservar totes les seves propietats organolèptiques.

- El conservarem allunyat de font de calor, per això no l'hem de tenir de vora dels fogons ni sobre prestatges que rebin calor ni vapor. Sempre deixarem els setrills tancats, en la mesura del possible, i mai els reomplirem d'oli sense haver-los fet nets o si encara tenen restes d'oli. Conservarem les botelles i setrills allunyats del llum solar, així no els deixarem devora les finestres o a sota llums artificials; si seguim aquestes indicacions aconseguirem un oli d'oliva verge amb una “llarga i gratificadora vida”

## **Davant els fogons**

- Recordau que per a les salses emulsionades fredes, és molt millor emprar olis d'oliva verges suaus.
- Les masses de empanadilles, coques, magdalenes, etc. adquireixen millor textura si usam Oli d'Oliva Verge com a ingredient, front a altres olis de llavors o vegetals.
- A rebosteria l'Oli d'Oliva Verge ens garanteix un sabor únic tant com a ingredient, com a l'exterior si hem de fregir l'elaboració.
- Dins les fritures l'Oli d'Oliva no manifesta cap canvi estructural ni de qualitat, mantenint les seves propietats i no llibertant les toxines que creen altres tipus de greix al cremar-se.
- Una altra avantatge de l'Oli d'Oliva Verge dins les fritures és la formació d'una crosta a la superfície del producte que evita que l'oli penetri al seu interior deixant el producte més cruixent i evitant les textures de “bullit”.
- Així hi tot amb les fritures evitarem mesclar diferent tipus d'oli, ni altres tipus de greix ja que això redueix la vida útil del producte.
- Malgrat d'oli d'oliva admet successives utilitzacions dins les fritures, sempre entre ús i ús el colarem comprovant que no quedin restes visibles i que l'oli mantingui les seves característiques organolèptiques visiblement sense canvis. Així hi tot si l'Oli no s'ens crema, cas en que l'haurem de substituir de seguida per un de net, no convé emprar-lo més de 4 vegades, ja que després de cada ús és inevitable que minvi la seva qualitat.



## Projecte oli Serra de Tramuntana:

<https://oli-serra-tramuntana.blogspot.com/>

### Olives trempades (1)

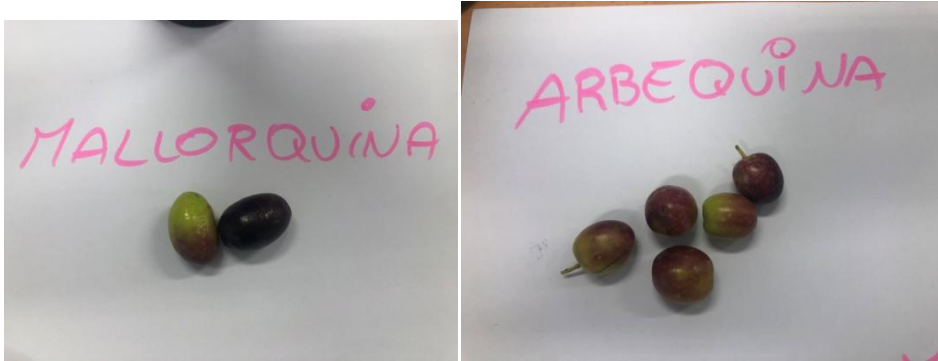
Preparant olives com me va ensenyar en Luciano Jiménez.

1. Collim ses olives , Picual són ses meves
2. Dins una greixonera posam un llit de sal
3. A sobre una capa d'olives
4. Tapam amb fulles de taronger
5. Repetim ses capes fins a acabar ses olives
6. Deixam ben tapat, en un lloc a rasser , per espai de 21 dies. La sal actua com a dessecant de les olives.
7. Passat tres setmanes retiram la sal de les olives.
8. Feim uns pots de vidre ben nets
9. Els omplim amb les olives, fulles de llimonera, garrover, alls i coent si us agrada.
10. Omplim els pots amb oli d'oliva verge i tapam bé.
11. Podem deixar així o si voleu podeu esterelitzar-los 20 minuts al bany maria.
12. El pot de vidre de les fotos es de l'any passat.
13. D'aquí a tres setmanes





OLIVES



EMPELTRE



Les varietats d'oliva

- Cap de gat – Orient
- Llimonenca – Mallorca
- Sivellina – Mallorca
- Blanca – Mallorca
- Llenyosa - Artà
- Valenciana – Mallorca
- Morisca – Mallorca
- Algerina – Mancor
- Tunesina de Còdova - Mancor

Segons el grau de maduresa o com s'han preparat:

- Ecurada
- Verda
- Envinagrada
- Bragada
- Negra
- Vidriada
- Pansida
- Placera
- Trencada
- Escabetxada
- Pitxolina
- Salada
- Sanroes
- 



### **Orada amb olivada i amb salsa de taronges.**

---

Ingredients pera 10 persones.

10 orades de 400grs en brut, filetetjades i desespinades.

Oli , sal i llimona

Per a la tapenade:

200 grams d'olives negres sense pinyol.

100 grams de filets d'anxoves desespinats.

Una grapada de tàperes

El suc d'una llimona

1 cullerada de mostassa.

4 cullerades de cognac.

6 cullerades d'oli d'oliva.

Per a la salsa

300 grams de suc de taronja

pell de taronja

maicena

Elaboració:

Marcau dins una pella les orades filetejades i desespinades . Reservau-les.

Triturau tots els ingredients de la tapenade i untau un dels lloms de cada orada ( per l'interior) , i disposau l'altre llom per sobre. Acabau de coure al forn.

Reduiu els ingredients de la salsa fins a aconseguir la textura desitjada .

A l'hora de servir col·locau un llit de salsa dins el plat i a sobre l'orada.



