

Fűszerolajok

Az olajok közül a legértékesebbek a hidegen sajtolt olajok, de sajnos drágák és korlátozott a szavatosságuk.

A finomított olajok olcsóbbak, hosszabb ideig eltarthatók és íz-semlegesek. Ugyanakkor hiányzik belőlük sok-sok egészséges összetevő.

Az olaj gyorsan megavasodik, ezért a felbontott üveget hűvös, sötét helyen tartsuk és lehetőleg hamar használjuk fel. A hidegen sajtolt olajok (szűz olajnak is nevezzük: az alapanyagokból tisztítás – idegen anyagok eltávolítása – és bizonyos magvak esetében hajalás és aprítás után mechanikus úton, préseléssel állítják elő az olajat.

Az olajkinyerés elősegítése érdekében a hőkezelés – kondicionálás – meg van engedve. Az olaj kizárólag vizes mosással, ülepítéssel, szűréssel, centrifugálással tisztítható). Felbontás után 5-6 hétig tarthatók el, a finomítottak viszont kb. 6 hónapig.

Olívaolaj: három különböző fajtája létezik. Legértékesebb a szűz olívaolaj.

Az olívaolaj védi az ereket és elősegíti az emésztést.

A jó szűz olívaolaj zamattulajdonságai (a Magyar Élelmiszerkönyv alapján):

Gyümölcsös: az optimálisan érett, egészséges, friss gyümölcsre emlékeztető illat és íz.

Érett gyümölcsös: az érett olajbogyóból nyert olaj jellemző zamata, amelyhez kissé üres illat és édeskés íz társul.

Zöld gyümölcsös: az éretlen gyümölcsből nyert olaj zamata.

Dióolaj: jellegzetes dió íze miatt ideális salátaöntetek készítéséhez.

Kukoricacsíra-olaj: kukoricaszem (*Zea mays L.*) csírájából állítják elő, ideális salátaöntetek készítéséhez. Jellegzetes, pikáns pattogatott kukorica ízt varázsol a salátákhoz.

Mogyoróolaj: lágy ízű, alkalmas sütéshez, főzéshez, különösen az ázsiai ételekkel harmonizál.

Szója és napraforgóolaj: mindkettő semleges ízű, alkalmas salátákhoz, sütéshez, főzéshez.

Tökmagolaj: könnyen emészthető. Aromája miatt főleg salátákhoz illik. Védi a prosztatát.

Bazsalikomos olaj

Válasszunk ki egy szép sima felületű üveget, áztassuk le róla a címkét. Tegyük bele pár levél friss bazsalikomot majd öntsük fel olíva olajjal. Elkészíthetjük napraforgó olajjal is. Zárjuk le jól és 2-3 hét elteltével használhatjuk is.

Felhasználható: salátához, majonéz készítéséhez, pácoláshoz, főzéshez.

Currys olaj

Pár teáskanálnyi curry port keverjünk az olajba majd várjunk vele szintén pár hetet.

Felhasználható: tészta és zöldségételek készítéséhez.

Gyömbéres olaj

Pár szelet friss gyömbért tegyük az olajba, majd egy kis idő elteltével használjuk a marhahúsok pácolásához, kevés szójaszósszal el is készíthetjük vele.

Kerti füves olaj

Kis csokrot készítsünk az alábbi friss fűszerekből: babér, rozmaring, kakukkfű, zsálya. Tegyük egy szép tiszta üveg aljába egész borsot, mustármagot. Óvatosan az üveg nyílásába tegyük a kis csokrot, vigyázzunk ne törjön össze, és helyezzük bele az üvegbe. Töltsük fel az üveget olíva vagy

napraforgó olajjal, zárjuk le jól. Pár hét elteltével használhatjuk : húsok pácolásához, saláták készítéséhez, kecskesajt és feta eltevéséhez.

Gyümölcsös mogyoró olaj

Tegyünk egy szép üvegbe pár rúd fahéjat, narancs szeletet, epret, körtét, citromot. Öntsük fel mogyoróolajjal, majd pár hét múlva használjuk palacsinta, gofri és csirke ételek készítésére.

A fűszerolajok ha szépen ízlésesen vannak elkészítve akkor nemcsak kiváló ételkészítési alapanyag de kiváló és igen érdekes, és egyedi ajándék is tud lenni. Ajánlom mindenkinek, hogy ajándékozza meg ismerőseit, barátait a saját maga készített fűszerolajjal.