

Fűszer az olajban

Különleges ízesítési módszerek a Főnix Konyhában

• Nem csak a friss zöldfűszerekkel vagy azok szárított változatával érdemes ízesíteni az ételünket, hiszen a belőlük készült olajjal is különleges hatást érhetünk el. Ezúttal egyebek mellett a fűszerolajak felhasználásáról beszélgettünk Bándi Sándor Domokossal, a Főnix Konyha szakácsával, aki arra is kitért, hogy miként állíthatjuk össze mi magunk a különleges készítményt.

FÜLÖP-SZÉKELY BOTOND

Bármilyen fűszerből készíthető különleges olaj

► FOTÓK: BÁNDI SÁNDOR DOMOKOS

Két kategóriába sorolhatjuk a konyhában használatos olajokat, hiszen a napraforgóból készülteknek a sütésnél és főzésnél van szerepük, míg a fűszerolajakkal ízesíteni szoktunk – magyarázta Bándi Sándor Domokos, a Főnix Konyha szakácsa. Utóbbiakkal már csak árak miatt sem érdemes sütni-főzni – 25 lej egy olcsónak számító negyedliteres

fűszerolaj –, ugyanakkor a megfelelő, pirításhoz alkalmas hőmérsékletre sem lehet felhevíteni azokat.

Ha nincs zöldfűszer

Fűszerolajakra a téli időszakban van nagyobb szükség, hiszen



ilyenkor nem szedhetünk zöldfűszereket a kertünkéből, és az üzletekben is nehezebben fellelhetők – fejtette ki Bándi. Kiválóan ízesíthetünk velük egy-egy salátát, de akár közvetlenül a főzés befejezése előtt egy-egy ételt is. Utóbbi esetben főleg a köretek ízét lehet velük feldobni, például egy főzelékét vagy éppen püréjét. „Ezenkívül a hideg francia saláta vagy éppen a töltött tojás elkészítése során is használhatunk egy kis fűszerolajat” – jegyezte meg.

A fűszerolajokról egyébként tudni kell, hogy nagyon egészségesek, sok vitamin van bennük, ezért sokan magára fogyasztanak napi szinten egy-két centilitert. „Arra bízgatok mindenkit, hogy ne ódzkodjanak a fűszerolajaktól, hiszen az őszi és tavasz közötti időszakban olyan hatást lehet elérni velük, amelyet másképp nem tudnánk. Fontos, hogy nyitottak legyünk az újra” – így a szakács.

Mi is készíthetünk

A kereskedelemben fellelhető fűszerolajak többségét hideg sajtolásos technológiával állítják elő, ugyanakkor rengeteg fajtája van, amit magunk is elkészíthetünk. „Ez nem is nehéz. Csak egy kis odafigyelés szükséges” – fogalmazott a szakács. Mint mondta, ehhez elsősorban tisztára kell mosnunk egy üveget, amelyet aztán teljesen szárazra törölünk. Egy külön edénybe kell beletenni az általunk választott zöldfűszerből minél többet, ami például oregánó, koriánder, kapor, rozmaring, majoránna, babérlevél, bazsalikom vagy bármi más is lehet. Erre öntjük rá a napraforgóolajat, amit 70-80 Celsius-fokra kell melegíteni. Ha ez megtörtént, akkor az üvegbe tesszük a hozzávalókat és légmentesen lezárjuk. Utána három napig naponta háromszor kell felrázni a keveréket, majd egy-két hétig sötét helyen állni hagyjuk a készítményt, lehetőleg szobahőmérsékleten.

ten. Ezután bátran elővehetjük és már használhatjuk is a fűszerolajunkat.

Persze ezt csak zöldfűszerekből készíthetjük el, ha például szezám-mag, dió vagy éppen tökmag alapú olajra van szükségünk, akkor azokat jobb, ha az üzletből vásároljuk meg, hiszen a leírt folyamat során megavasodhatnak – tanácsolta Bándi Sándor Domokos. A szakács kedvence ugyanakkor a szarvasgombából készített olaj, amelyet legegyszerűbben szintén a boltból szerezhetünk be.

Az olívaolajról

Sokan főznek olívaolajjal: ez elég költséges hóbort, mintsem szakszerű megoldás, hiszen eleve egy fűszerolajról van szó – szögezte le Bándi Sándor Domokos. Rámutatott, van aki szerint egészségesebb ezzel főzni, de ő ezt mindenképp cáfolja. Sőt az is előfordulhat, hogy nem lesz megfelelő a készített étel, ha nem az erre alkalmas napraforgóolajat használjuk.



Főleg az őszi és tavasz közötti időszakban hasznos, ha fűszerolajjal ízesítünk



Mi magunk is könnyedén készíthetünk fűszerolajat

