

23 Αυγούστου 2016

Φτιάξτε αρωματικά λάδια

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τα

αρωματικά λάδια δίνουν ξεχωριστή γεύση στο πιάτο σας και σας χαρίζουν την αντιοξειδωτική δράση των βοτάνων και των μπαχαρικών τους. Φτιάξτε τα μόνοι σας εύκολα και απλά.

Παρά τις ξενόφερτες επιρροές που έχουν δεχτεί τα διατροφικά μας πρότυπα, κανείς δεν μπορεί να φανταστεί την ελληνική κουζίνα χωρίς ελαιόλαδο. Ο φυσικός «χυμός» της ελιάς υπερτερεί έναντι των άλλων λιπαρών ουσιών λόγω της αυξημένης περιεκτικότητάς του σε πολυφαινόλες και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, που ωφελούν την καρδιά μας και μας χαρίζουν μακροζωία. Εκτός από το κλασικό ελαιόλαδο, στην αγορά μπορούμε να βρούμε και αρωματικά λάδια. Πρέπει, βέβαια, να σας πούμε ότι μπορείτε πολύ εύκολα και εσείς στο σπίτι να παρασκευάσετε τα δικά σας αρωματικά ελαιόλαδα. Το Vita σας αποκαλύπτει βήμα προς βήμα πώς να φτιάξετε σπιτικά αρωματικά λάδια με διάφορους συνδυασμούς μπαχαρικών και βοτάνων.

Με δεντρολίβανο και πράσινο πιπέρι

Βήμα 1ο. Πλένετε 3 κλαράκια δεντρολίβανο και τα σκουπίζετε καλά με μια πετσέτα. (Μπορείτε αντί για δεντρολίβανο να χρησιμοποιήσετε 3 κουταλιές θυμάρι.)

Βήμα 2ο. Βάζετε προσεχτικά το δεντρολίβανο και 7 κόκκους πιπεριού σε ένα καθαρό γυάλινο μπουκάλι.

Βήμα 3ο. Με τη βοήθεια ενός χωνιού, ρίχνετε μέσα 1 λίτρο ελαιόλαδο.

Βήμα 4ο. Κλείνετε καλά το μπουκάλι και το φυλάτε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος για 3 εβδομάδες, ανακινώντας το ανά διαστήματα.

Είναι ιδανικό για ψητό ψάρι και κρέας.

Με δάφνη, γαρίφαλο και κανέλα

Βήμα 1ο. Πλένετε 4 φύλλα δάφνης και τα σκουπίζετε καλά με μια πετσέτα.

Βήμα 2ο. Βάζετε σε ένα καθαρό γυάλινο μπουκάλι τη δάφνη, 1 κουταλιά γαρίφαλα, 2 ξυλάκια κανέλας και γεμίζετε το μπουκάλι με 1 λίτρο ελαιόλαδο.

Βήμα 3ο. Κλείνετε καλά το μπουκάλι και το αφήνετε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος για 20 ημέρες.

Βήμα 4ο. Μόλις το ανοίξετε, το μεταγγίζετε σε άλλο μπουκάλι και αφαιρείτε τη δάφνη, το γαρίφαλο και την κανέλα.

Είναι ιδανικό για να μαρινάρετε κρέας ή για να το προσθέσετε σε βραστά κρέατα.

Με βασιλικό και σκόρδο

Βήμα 1ο. Πλένετε 1/2 φλιτζάνι φύλλα φρέσκου βασιλικού και τα σκουπίζετε καλά με μια πετσέτα.

Βήμα 2ο. Τον βάζετε σε ένα μπουκάλι με 2 σκελίδες σκόρδο και ρίχνετε 1 λίτρο

ελαιόλαδο.

Βήμα 3ο. Κλείνετε καλά το μπουκάλι και το φυλάτε σε σκοτεινό και δροσερό μέρος για 2 εβδομάδες, ανακινώντας το πού και πού.

Βήμα 4ο. Ανοίγετε το μπουκάλι, σουρώνετε το ελαιόλαδο, το βάζετε σε ένα άλλο μπουκάλι και είναι έτοιμο.

Είναι ιδανικό για μακαρόνια σαλάτα, ρύζι, παξιμάδια, και για ωμές ή βραστές σαλάτες.

Tip

Μπορείτε φυσικά να αυτοσχεδιάσετε και να φτιάξετε με τον ίδιο τρόπο αρωματικά ελαιόλαδα χρησιμοποιώντας και άλλα είδη βοτάνων και μπαχαρικών που σας αρέσουν.

Χρήσιμες οδηγίες

- Τόσο τα μπουκάλια όσο και τα βότανα και μπαχαρικά που θα χρησιμοποιήσετε πρέπει να είναι εντελώς στεγνά.
- Μην παρασκευάζετε μεγάλες ποσότητες αρωματικών λαδιών, γιατί χάνουν γρήγορα το άρωμά τους.
- Μην τα χρησιμοποιείτε κατά το μαγείρεμα, γιατί το δυνατό τους άρωμα θα αλλοιώσει τη γεύση του φαγητού.

Φωτεινή Βασιλοπούλου

Πηγή: vita.gr