

Vyrábíme bylinkové oleje



Domácí **bylinkový olej** se navíc krásně vyjímá na **kuchyňské polici** a v pěkné lahvi může posloužit také jako jedlý dárek.

Jeho výroba není složitá. Stačí správně zvolit olej, bylinky a především dodržet několik pravidel bezpečného skladování.

Jaký olej vybrat?

Neexistuje jeden nejlepší – záleží hlavně na tom, k čemu chcete výsledný olej používat.

Olivový olej se hodí především do salátů, na těstoviny, bruschettu, pizzu nebo k namáčení čerstvého chleba. Jeho vlastní chuť je výraznější, proto mu sluší hlavně středomořské bylinky, například rozmarýn, tymián nebo oregano.

Slunečnicový nebo řepkový olej mají neutrálnější chuť, a nechají tak více vyniknout samotné bylinky a koření. Jsou proto dobrou volbou například pro kopr, estragon, chilli nebo různé směsi.

Jednoduché pravidlo zní: čím výraznější olej, tím výraznější bylinky k němu můžeme zvolit.

Které bylinky se do oleje hodí?

Fantazii se meze téměř nekladou. Výborný je rozmarýn, tymián, oregano, majoránka, bazalka, šalvěj, estragon, saturejka, kopr nebo petržel.

A nemusíme zůstat pouze u bylinek. Chuť lze doplnit chilli, pepřem, jalovcem, sušeným česnekem nebo například sušenou citronovou či pomerančovou kůrou.

Máte-li rádi experimentování, zkuste si vytvořit vlastní „podpisovou“ směs.

Středomořská: rozmarýn + tymián + oregano

Pikantní: chilli + sušený česnek + černý pepř

K rybám: kopr + citronová kůra + pepř

K masu: rozmarýn + šalvěj + pepř

Na pizzu: oregano + bazalka + chilli

Na pečenou zeleninu: tymián + rozmarýn + sušený česnek

Tip: Poprvé připravte raději menší množství. U bylinkových olejů se rychle ukáže, jak intenzivní chuť vám vyhovuje, a příště můžete poměr bylin snadno upravit.

Pozor na čerstvé bylinky

Tady je důležité vyvrátit jeden rozšířený kuchyňský mýtus. Čerstvé bylinky nebo česnek zalité olejem není vhodné nechávat týdny stát při pokojové teplotě.

Bylinky obsahují vodu a olej vytváří prostředí bez přístupu kyslíku. Při nesprávném skladování tak mohou vzniknout podmínky vhodné pro množení bakterie *Clostridium botulinum*. Proto jsou pro domácí bylinkové oleje určené k delšímu skladování nejjednodušší a nejbezpečnější **opravdu dobře usušené bylinky a koření**.

Chcete-li použít čerstvé bylinky, připravte si pouze malé množství oleje, uchovávejte ho v lednici a spotřebujte nejpozději do čtyř dnů. Pro delší uchování jej lze zamrazit.

Jednoduchý bylinkový olej krok za krokem

Pro domácí olej určený k delšímu skladování použijeme sušené bylinky.

1. **Připravíme nádobu.** Skleněnou lahev nebo sklenici důkladně umyjeme, vydezinfikujeme a necháme dokonale vyschnout. Voda v lahvi není žádoucí. Na samotnou přípravu je praktická nádoba se širším hrdlem.
2. **Přidáme chuť.** Do nádoby nasypeme vybrané sušené bylinky a koření. Můžeme je předem lehce promnout mezi prsty, aby se jejich vůně lépe uvolnila.
3. **Zalijeme olejem.** Jednou z doporučených bezpečných domácích metod je zahřát olej přibližně na **82 °C** a horkým olejem přelít sušené ingredience.
4. **Necháme rozvinout chuť.** Po vychladnutí olej ochutnáme a podle požadované intenzity jej můžeme nechat s bylinkami dál odležet.
5. **Přecedíme.** Hotový olej můžeme přefiltrovat přes jemné sítko nebo plátýnko a

přelít do čisté suché lahve.

6. **Označíme datum.** Na lahev napište, kdy jste olej připravili. Je to jednoduchý trik, díky kterému nemusíte za několik týdnů přemýšlet, jak dlouho už stojí ve spíži. U olejů připravených ze sušených ingrediencí se doporučuje skladování na chladném a tmavém místě a spotřeba nejdéle do tří měsíců.

Světlo oleji nesvědčí

Možná vypadají řady průhledných lahvíček s bylinkami na kuchyňské lince nádherně, ale pro samotný olej to není nejlepší místo.

Světlo a teplo urychlují zhoršování jeho kvality. Bylinkový olej proto uchovávejte dobře uzavřený na chladnějším a tmavém místě.

Praktické jsou menší lahve – olej rychleji spotřebujete a zároveň je méně často otevíráte.

Co všechno s bylinkovým olejem?

Možností je mnohem víc než jen zálivka na salát.

- Rozmarýnovým olejem zakápněte upečené brambory.
- Bazalkový přidejte na hotové špagety s rajčaty.
- Chilli olej dokáže probudit pizzu, luštěninovou polévku nebo grilované maso.
- Koprový olej se hodí k rybám a vařeným bramborám.
- Oreganový využijete na grilovaný sýr, rajčata nebo focacciu.

Pár kapek můžete přidat také do hummusu, na krémovou polévku, pečenou zeleninu, mozzarellu nebo burratu. A úplně nejjednodušší varianta? Nalijte trochu kvalitního bylinkového oleje na talířek, přidejte špetku soli a namáčejte do něj čerstvý chléb.

Bylinkový olej je také skvělým pomocníkem při marinování masa. Jen nezapomeňte, že olej sám maso nezměkčí – především na něj přenáší vůni a chuť použitých bylin a koření.

Malý trik: dokončovací olej

Bylinkový olej nemusí být jen surovinou při vaření. Zkuste několik kapek přidat až **těsně před podáváním**.

Na talíři vytvoří voňavou tečku a chuť bylinek vynikne mnohem výrazněji. Skvěle to funguje na rajčatové nebo dýňové polévce, rizotu, těstovinách, grilované zelenině nebo čerstvém sýru.

Bylinkový olej jako dárek

Domácí olej v hezké lahvi je krásný jedlý dárek. Přidejte ručně psanou etiketu s názvem směsi, datem výroby a třeba i doporučením, k čemu olej použít.

Do hotového oleje určeného k delšímu uchovávání ale **nevkládejte čerstvou snítku bylinky jen kvůli vzhledu**. Efekt můžete vytvořit raději etiketou, provázkem nebo snítkou přivázanou zvenku k lahvi.

A pokud chcete sestavit malou „olejovou degustaci“, naplňte několik menších lahviček různými variantami – například rozmarýnovou, chilli a oreganovou.

Vyzkoušejte naše recepty:

Listový salát s bazalkovým olejem

Natrhejte listový salát, přidejte nakrájená rajčata, okurku a kostky balkánského sýra nebo fety. Zakápněte bazalkovým olejem a trochou vinného octa. Osolte podle potřeby, lehce promíchejte a ihned podávejte.

Grilovaný hermelín s bylinkovým olejem

Hermelín potřete oreganovým nebo rozmarýnovým olejem, přidejte trochu česneku, sladké či uzené papriky a zabalte do alobalu. Grilujte přibližně 10 minut.

Stejným olejem potřete plátky bagety a krátce je opečte na grilu. Křupavá bageta nasáklá vůní bylinek je k rozpečenému sýru téměř návyková.

Kotlety s rozmarýnem a citronem

Kotlety potřete rozmarýnovým nebo šalvějovým olejem, přidejte česnek, pepř a několik plátků citronu. Nechte marinovat v uzavřené nádobě v lednici. Před grilováním citron odstraňte a maso opečte z obou stran. Osolte až podle chuti po grilování.

A jedna rada na závěr

Nemusíte připravovat litry oleje. Právě naopak – **malé lahvičky a častější obměňování chutí jsou praktičtější**. Jednou zkuste rozmarýn, podruhé chilli a potřetí třeba kopr s citronem.

Z obyčejné lahve oleje tak může vzniknout zásoba nejrozličnějších chutí, které máte při vaření vždy po ruce.