Olej rzepakowy

na nowo

Oliwa północy do polskich restauracji

Olej rzepakowy

na nowo

Oliwa północy
do polskich restauracji

Olej rzepakowy na nowo.
Oliwa północy do polskich restauracji

Autorzy przepisów:
Julia Juchnowicz-Zielińska
Damian Mazurowski
Wojciech Błaszkiewicz-Okrągły
Koordynacja projektu:
Zuzanna Marczak, Karol Łysiak
Zdjęcia:
Anna Włodarczyk

ISBN: 978-83-959757-9-0
Projekt oraz skład: printomato.pl
Druk: KRM Druk

Copyright Polskie Stowarzyszenie Producentów Oleju
Ul. Wspólna 56
00-684 Warszawa
Tel. 22 628 38 06
Fax. 22 628 38 09
e-mail: biuro@pspo.com.pl
pspo.com.pl

Nakład 600 sztuk
Warszawa, 2023

Publikacja została sfinansowana z Funduszu Promocji Roślin Oleistych

Spis treści

Wstęp • • • • • 4

ZDROWIE • • • • • 6
1. Pampuszki ziołowo-czosnkowe • • • • • 11
2. Grissini • • • • • 15
3. Focaccia • • • • • 17

TECHNOLOGIA • • • • • 18
1. Boczniaki a'la śledź • • • • • 25
2. Matias pietruszkowy • • • • • 27
3. Carpaccio z jelenia z emulsją jałowcową • • • • • 29

SMAK • • • • • 30
1. Magdalenka biała czekolada i wanilia • • • • • 35
2. Pate choux cytryna - rozmaryn • • • • • 38
3. Ekler palona biała czekolada z czarną porzeczką • • • • • 41

Wstęp

Olej rzepakowy to niezwykle bogate źródło dobroczynnych kwasów tłuszczowych i innych substancji odżywczych. W profesjonalnej kuchni jest niezastąpiony – sprawdza się nie tylko do smażenia, ale także do pieczenia, gotowania i dań na zimno.

Tłuszcze są niezbędne w codziennej diecie, jednak mają złą prasę, bo kojarzą się z otyłością i chorobami. Czy każdy olej jest „złym” tłuszczem? Niekoniecznie. Okazuje się, że olej rzepakowy jest nie tylko smaczny, ale także zdrowy.

Ten niepozorny tłuszcz roślinny kryje w sobie niezwykłe możliwości. Właśnie ze względu na swoje zdrowotne zalety doczekał się zaszczytnego tytułu „polskiej oliwy”. A dzięki swoim właściwościom zyskuje popularność w polskich restauracjach.

Tłuszcz w diecie: „dobry” czy „zły”?

Podział tłuszczów na „dobre” i „złe” bierze się z ich wpływu na zdrowie człowieka. „Złe” tłuszcze zawierają więcej **nasyconych kwasów tłuszczowych**, które szkodzą zdrowiu. Ich cząsteczki zbierają się na ściankach tętnic i utrudniają przepływ krwi. Zwiększają w ten sposób ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

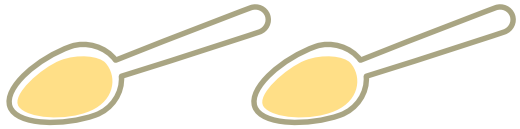
Nasycone kwasy tłuszczowe występują zarówno w tłuszczach zwierzęcych, jak i roślinnych. Jednak zdecydowanie częściej znajdziemy je w smalcu czy tradycyjnym maśle – tłuszczach zwierzęcych. Aby zminimalizować ryzyko dla zdrowia, tłuszcze zwierzęce warto więc zastąpić tłuszczami roślinnymi, które zawierają **minimalną ilość nasyconych kwasów tłuszczowych**, a więcej nienasyconych, które są w dużym stopniu wykorzystywane przez ludzki organizm w procesach metabolicznych. To dlatego tłuszcze roślinne uważane są powszechnie za „dobre” tłuszcze – jednym z nich jest właśnie olej rzepakowy.

Zdrowie

Zdrowy tłuszcz roślinny zamiast ryb

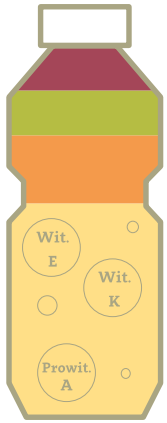
Tłuszcz jest nośnikiem kwasów Omega-3 i Omega-6, które pełnią ważną rolę w prawidłowej pracy mózgu i utrzymaniu zdrowego wzroku. Bogatym źródłem tych substancji są ryby, ale szacuje się, że optymalną ich ilość spożywa tylko około 8% naszych rodaków[1]. Czym można zastąpić produkty rybne, aby dostarczyć organizmowi tych cennych składników?

Najlepszą reputację jeżeli chodzi o zawartość kwasów omega ma oliwa z oliwek, jednak okazuje się, że olej rzepakowy ma w tym względzie ogromną przewagę! Zawiera on aż 10% korzystnych kwasów tłuszczowych, podczas gdy oliwa z oliwek zawiera mniej niż 1%, a inne rodzaje oleju, np. olej z pestek winogron czy olej słonecznikowy – zaledwie śladowe ilości. Zaledwie dwie łyżki oleju rzepakowego zawierają aż 2 g kwasu Omega-3 i 10 g kwasu Omega-6.



Zaledwie dwie łyżki oleju rzepakowego pokrywają 20% dziennego zapotrzebowania na witaminę K, która odpowiada za zdrowe kości oraz proces krzepnięcia krwi. Taka mała ilość pokrywa także aż 50% dziennego poboru witaminy E, która

[1] Daria, Nóż i Już, Prof. dr hab. Krzysztof Krygier - zalety oleju rzepakowego, Radio Chillizet, 22.03.2023, https://youtu.be/T2PL1b_ENBA?si=8HN8ePTdSm7mYCGQ, dostęp: 17.10.2023



Zawartość kwasów tłuszczowych w oleju rzepakowym:

- nasycone **7%**
- alfa-linolenowy (Omega-3) **10%**
- linolowy (Omega-6) **20%**
- oleinowy **62%**

Zawartość witamin:

Witamina E – **33 mg/100 g**
Witamina K – **75 µg/100 g**
Prowitamina A – **550 µg/100 g**

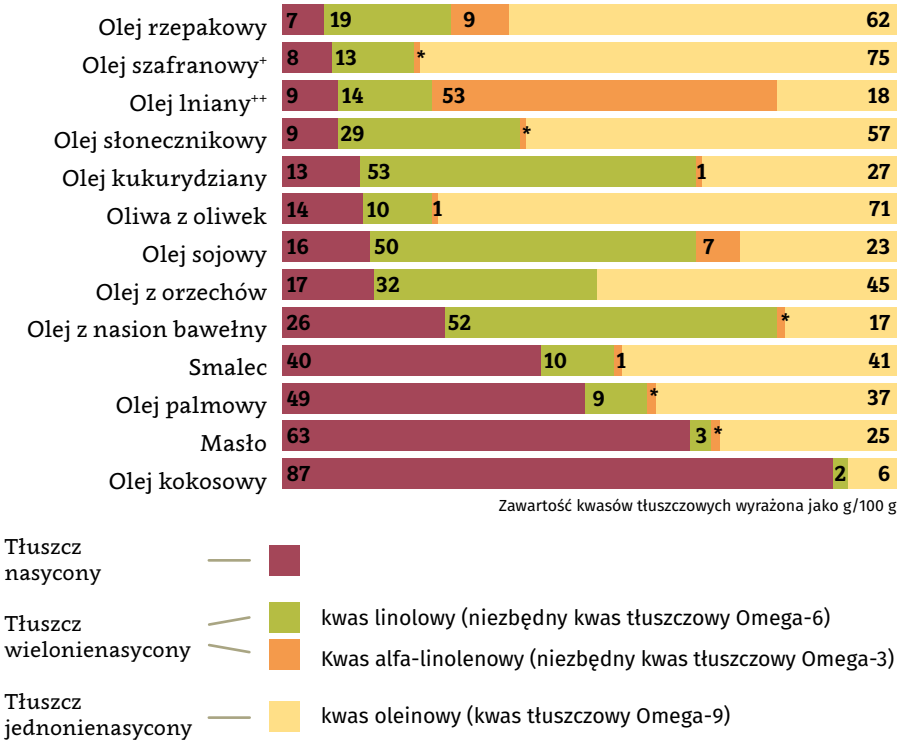
Stosunek omega-6:omega-3 – 2:1

Źródło: „Olej rzepakowy skarbem Europy", Polskie Stowarzyszenie Producentów Oleju 2020

chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Olej rzepakowy jest również bogaty w sterole roślinne (fitosterole), które mają działanie przeciwzapalne, przeciwnowotworowe oraz stymulujące system immunologiczny.

Olej rzepakowy na straży „dobrego" cholesterolu

Olej rzepakowy nie tylko nie szkodzi zdrowiu, ale także pomaga je chronić, bo ma wyjątkowe parametry prozdrowotne. Zawiera najmniej nasyconych kwasów tłuszczowych ze wszystkich powszechnie używanych olejów kulinarnych (zaledwie 7%).



+ Wysoka zawartość kwasu oleinowego; ++ Średnia zawartość kwasu oleinowego; * Śladowe

Rys. 1. Skład oleju rzepakowego pod kątem kwasów tłuszczowych
Źródło: Canolacouncil.org.

Nienasycone kwasy tłuszczowe zawierają lipoproteiny o wysokiej gęstości (HDL), czyli „dobry" cholesterol. Pomaga on usuwać z krwiobiegu „zły" cholesterol, czyli lipoproteiny o niskiej gęstości (LDL). Badania wykazały, że gdy olej rzepakowy zastąpi tłuszcze nasycone w diecie, może obniżyć poziom „złego" cholesterolu średnio o 16,2% w ciągu 2,5–13 tygodni. Ponadto badania wykazały, że olej ten może pomóc kontrolować poziom cukru we krwi u pacjentów z cukrzycą typu 2 oraz znacznie obniżyć tłuszcz brzuszny i ciśnienie krwi u osób zagrożonych zespołem metabolicznym[2].

Komentarz eksperta

dr Katarzyna Ratusz, SGGW

Olej rzepakowy jest bez wątpienia jednym z najkorzystniejszych żywieniowo tłuszczów. Ze względu na zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz witamin E i K producenci oleju rzepakowego mają prawo do umieszczania oświadczeń zdrowotnych (i żywieniowych) dotyczących tych substancji na etykietach swoich produktów.

Zdrowe tłuszcze potrzebne od pierwszych dni

Spożywanie właściwych ilości „dobrych" tłuszczów ma ogromne znaczenie zwłaszcza dla kobiet w ciąży. Nadmiar tłuszczu w diecie może zaburzać funkcje trzustki przyszłej mamy lub zwiększyć ryzyko stłuszczenia wątroby u dziecka. Z kolei jego niedobór w diecie matki zwiększa deficyt niektórych kwasów tłuszczowych i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach oraz zaburza wchłanianie tych substancji.

„Dobre" tłuszcze są konieczne także od pierwszych dni życia. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, by tłuszcze dostarczały około 30-45% dziennego zapotrzebowania na energię u dzieci[3] (ok. 10-20 g oleju roślinnego). Podczas rozszerzania diety warto dodawać olej rzepakowy do zupek lub przecierów warzywnych. Zawarte w nim kwasy Omega-3 i Omega-6 mają pozytywny wpływ na wzrost i rozwój dzieci[4].

[2] https://www.canolacouncil.org/huile-de-canola/#qualit%C3%A9s-culinaires

[3] Za: Krzymański J., „Olej rzepakowy – nowy surowiec, nowa prawda", PSPO, Warszawa 2009.

[4] Polskie Stowarzyszenie Producentów Olejów, „Olej rzepakowy skarbem Europy", PSPO, 2020.

FIGLE MIKROPIEKARNIA:

JULIA JUCHNOWICZ-ZIELIŃSKA, piekarka

Z wykształcenia mgr inż. biotechnologii, jako piekarz-samouk pierwsze kroki na zawodowej ścieżce stawiała w Restauracji Malika w Gdyni pod okiem mamy Ewy Maliki Szyc-Juchnowicz, gdzie przez dwa lata budowała małymi krokami markę. Teraz samodzielnie prowadzi piekarnię rzemieślniczą Figle Mikropiekarnia w Gdyni na Małym Kacku.

1. PAMPUSZKI ZIOŁOWO-CZOSNKOWE

Coraz częściej spotykamy się z osobami wykluczającymi produkty odzwierzęce czy to ze względów światopoglądowych czy żywieniowych. Ten przepis pozwala uzyskać wypiek podobny do brioche ale bez użycia jaj i masła, które zostały zastąpione olejem rzepakowym oraz aquafabą – wodą pozostałą po odsączeniu ciecierzycy.

Rafinowany olej rzepakowy nie zmienia smaku ciasta, dodatek aquafaby pozwala uzyskać puszystą i lekką strukturę. Do ciasta wtłaczamy dużą ilość oleju stąd do wykonania niezbędny jest mikser planetarny lub spiralny.

Komentarz eksperta

Wśród tłuszczów szeroko używanych do gotowania możemy wydzielić dwie podstawowe grupy – tłuszcze zwierzęce (smalec, słonina, masło) oraz roślinne (m.in. oliwa z oliwek, oleje rzepakowy, słonecznikowy).
Te pierwsze wyróżniają się wysoką zawartością nasyconych kwasów tłuszczowych, których negatywny wpływ zdrowie został szeroko udokumentowany. Grupa tłuszczów roślinnych jest bardziej zróżnicowana pod kątem proporcji kwasów tłuszczowych i innych składników w nich występujących. W tłuszczach roślinnych znajdziemy jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, a także witaminy E i fitosterole roślinne. Każda z tych składowych korzystnie wpływa na nasze zdrowie. Oleje roślinne nie są całkowicie pozbawione nasyconych kwasów tłuszczowych, ale warto pamiętać, że najmniejszy udział tych kwasów zawiera olej rzepakowy.
Ma on bardzo korzystny skład kwasów tłuszczowych, a także jest bogatym źródłem fitosteroli. Dodając do tego lokalny aspekt jego uprawy i wytwarzania, którym warto kierować się na talerzu, olej rzepakowy jest świetnym wyborem zdrowotnym i powinien znajdować się w zbilansowanej diecie.

PAMPUSZKI ZIOŁOWO-CZOSNKOWE

Składniki:

- 10 g drożdży suchych
- 150 g mleka owsianego (lub innego roślinnego)
- 250 g mąki pszennej chlebowej t750
- 440 g mąki pszennej t500
- 350 g aquafaby
- 14 g soli
- 80 g cukru
- 350 ml oleju rzepakowego rafinowanego
- 100 ml oleju rzepkowego nierafinowanego
- 4 ząbki czosnku
- pęczek koperku
- pęczek pietruszki

1. W naczyniu wymieszać 200 g mąki pszennej, letnie mleko roślinne oraz drożdże. Wymieszać o odstawić na bok na ok. 10 minut aż drożdże aktywują się, a zaczyn zacznie rosnąć.
2. Wszystkie składniki oprócz oleju umieścić w dzieży miksera planetarnego lub spiralnego, wyrabiać aż ciasto uformuje się w kulę wokół haka i będzie odchodziło od ścianek – wtedy jest gotowe na wtłaczanie oleju. Zajmie to ok. 10 minut.
3. Wlać olej. Może się go wydawać o wiele za dużo, ale choć zajmie to 20–30 minut mieszania, olej wchłonie się. Polecam przykryć mieszalnik ściereczką dla zminimalizowania pryskania olejem podczas miksowania. Po 30 minutach ciasto powinno być jednorodne, silne i wchłonąć cały tłuszcz.
4. Uformować kulę z ciasta, umieścić w dużej misce wysmarowanej olejem i pozostawić na 60 minut do wyrośnięcia na blacie.
5. Po godzinie odpowietrzyć ciasto wyrabiając je chwilę na blacie, umieścić na powrót w misie, zabezpieczyć folią spożywczą i umieścić w lodówce na 12-16 h.
6. Następnego dnia podzielić ciasto na 80 g kuleczki, zaokrąglać i umieścić na blaszce do wyrastania zachowując odstępy. Wyrastać w ciepłym miejscu ok. 1 h aż wyraźnie podwoją objętość.
7. Piec w piecu nagrzanym do 190°C bez termooobiegu przez ok. 15 minut. Jeśli chcemy uzyskać błyszczącą skórkę należy posmarować wierzchy wyrośniętych bułeczek mieszaniną aquafaby i mleka roślinnego przed wypiekiem.
8. W misce wymieszać nierafinowany olej rzepakowy z drobno posiekanym koperkiem, pietruszką, czosnkiem, solą oraz pieprzem.
9. Wypiek wykończymy na słono i przesmarujemy ciepłe bułeczki nierafinowanym intensywnym w smaku olejem rzepakowym z ziołami i czosnkiem.

GRISSINI

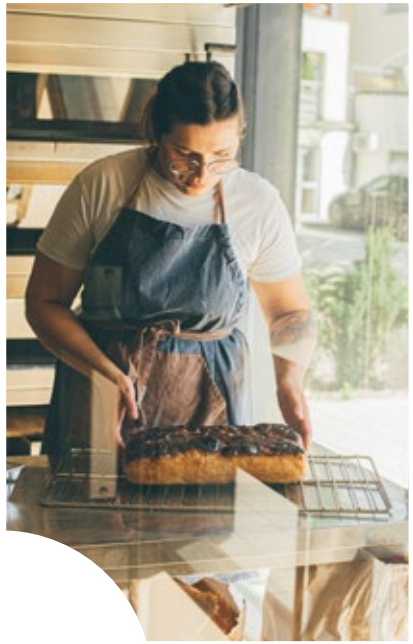
2. GRISSINI

Chrupkie chlebowe paluszki. Proste w przygotowaniu, idealne jako przekąska, do zestawu z pastami lub uzupełnienie deski serów. Można wykończyć dowolnymi dodatkami tj. sól, pieprz, zioła, sezam, parmezan czy co jeszcze wpadnie nam do głowy. Najważniejsze aby wypiec je dostatecznie by wyschły, inaczej zmiękną i zrobią się niesmaczne.

Składniki:

- 600 g mąki chlebowej
- 160 g mąki z pełnego przemiału u nas orkisz
- 2 łyżeczki drożdży instant
- 390 ml letniej wody
- 180 ml rafinowanego oleju rzepakowego
- 16 g soli

1. Wszystkie składniki umieścić w misie miksera i wyrabiać ok. 8-10 minut do uzyskania mocnego ciasta odchodzącego od ścianek miski.
2. Zabezpieczyć folią i wyrastać w ciepłym miejscu ok. 1 h.
3. Piec nagrzać do 200°C.
4. Cisto podzielić na 25 g porcje. Formować równe, długie na ok. 25–30 cm wałeczki ciasta na blacie, podsypując mąką w razie potrzeby.
5. Układać na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia natłuszczonym olejem zachowując odstępy. Pozostawić na 15 minut do ponownego wzrostu.
6. Przed pieczeniem posmarować lekko olejem i obsypać wybranymi dodatkami.
7. Piec 20–25 minut, aż zrobią się złote oraz wyschną.
8. Wystudzone przechowywać do 5 dni w szczelnym pojemniku.



FOCACCIA

3. FOCACCIA

Tego drożdżowego placka nie trzeba nikomu przedstawiać. Miękka i puszysta dzięki zastąpieniu części mąki chlebowej typem 500. Idealnie słona i tłusta, pełna orzechowego aromatu nierafinowanego oleju rzepakowego, który ląduje na niej, gdy tylko wyjdzie z pieca.

Składniki:

- 425 g mąki pszennej chlebowej
- 425 g mąki pszennej t500
- 720 g wody letniej
- 5 g drożdży instant
- 6 łyżek oleju rafinowanego
- 12 g soli
- olej rafinowany rzepakowy
- letnia woda
- sól
- olej rzepakowy nierafinowany

1. Mąki oraz wodę wymieszać dłonią do połączenia, zostawić na blacie na 30 minut.
2. Dodać resztę składników, krótko zarobić do uzyskania jednolitego, luźnego ciasta.
3. Po 20 minutach naciągnąć boki ciasta w misce zwilżonymi dłońmi od zewnątrz do środka wysoko wyciągając ciasto w górę. Wzmacniamy w ten sposób siatkę glutenową ciasta, co umożliwi utrzymanie dużej ilości gazów w cieście. Naciąganie powtórzyć trzykrotnie w ciągu godziny, a następnie zabezpieczyć ciasto folią spożywczą i wstawić do lodówki. Ciasto można przechowywać w lodówce do 48 h.
4. Wyjąć ciasto z lodówki i umieścić w wysokiej formie wyłożonej natłuszczonym papierem do pieczenia. Ciasto musi ponownie rosnąć 1–2 h w zależności od temperatury, aż widocznie zwiększy objętość, a na jego powierzchni pojawią się liczne bąble powietrza.
5. Olej rafinowany i letnią wodę wymieszać energicznie w naczyniu z dodatkiem soli. Ma powstać solankowa emulsja, która jednocześnie dosoli i nawilży ciasto podczas pieczenia. Emulsję wylewamy delikatnie na ciasto i rozczapierzonymi palcami wgniatamy dziury w wyrośniętym cieście aż do samego dna. Na tym etapie możemy dodać dodatkowe składniki na foccację jeśli chcemy.
6. Piec w 220°C przez 25–30 minut bez termoobiegu.
7. Po wyjęciu z pieca dać jej odpocząć kilka minut w foremce, a potem wyjąć na kratkę i szczodrze posmarować nierafinowanym olejem rzepakowym.

Technologia

Polski rzepak bez GMO i pestycydów

Olej rzepakowy ze względu na swoje wartości jest coraz chętniej wykorzystywany w gastronomii. Unia Europejska produkuje rocznie blisko 20 milionów ton rzepaku, czyli ok 40% światowej produkcji[5]. Polska jest w unijnej czołówce UE, tuż za Niemcami i Francją[6] – firmy olejarskie zrzeszone w Polskim Stowarzyszeniu Producentów Oleju w 2022 roku przerobiły około 3,27 mln ton nasion rzepaku (ok. 90% krajowego przerobu).

W Unii Europejskiej nie uprawia się rzepaku genetycznie modyfikowanego. Europejskie odmiany zostały za to ulepszone – przede wszystkim pozbawione kwasu erukowego i oczyszczone ze szkodliwych związków siarkowych[7]. Odmiany takie nazywają się podwójnie ulepszonymi i są oznaczone symbolem „00".

W 2020 r. Instytut Ogrodnictwa ze Skierniewic, wraz z Sanepidem, przeprowadzili badania laboratoryjne oleju rzepakowego. Badano obecność pozostałości środków ochrony roślin, m.in. glifosatu w olejach rzepakowych różnych producentów. Wśród przebadanych próbek żadna nie posiadała pozostałości pestycydów, bez względu na markę czy sposób produkcji (zarówno oleje rafinowane, jak i tłoczone na zimno). Badania potwierdziły więc, że polski rzepak jest bezpieczny dla zdrowia, a sposób jego rafinacji – skuteczny[8].

---

[5] https://www.statista.com/statistics/263930/worldwide-production-of-rapeseed-by-country/.

[6] https://www.indexbox.io/store/eu-rapeseed-oil-market-analysis-forecast-size-trends-and-insights/.

[7] Polskie Stowarzyszenie Producentów Olejów, "Pokochaj olej rzepakowy", PSPO 2020.

[8] Polskie Stowarzyszenie Producentów Olejów, „Olej rzepakowy skarbem Europy", PSPO, 2020.

Olej rzepakowy: kuchnia bez dymu

Rafinowany olej rzepakowy jest znany zwłaszcza jako olej do smażenia, ponieważ osiąga wysoką temperaturę bez dymienia. Pozwala uzyskać chrupiące i aromatyczne dania, a jednocześnie jest odporny na niekorzystne przemiany zachodzące podczas procesu smażenia.

Badacze z Uniwersytetu w Lethbridge potwierdzili, że zwykły olej rzepakowy można podgrzewać do 242°C. Nawet w tak wysokiej temperaturze nie dymi i nie wydziela dużych ilości kwasów tłuszczowych trans. Jeszcze bardziej stabilny jest wysokooleinowy olej rzepakowy – jego punkt dymienia to 246°C, wyższy niż inne oleje jadalne, w tym olej arachidowy[9].

[9] Źródło: https://www.canolacouncil.org/huile-de-canola/#qualit%C3%A9s-culinaires

Tłoczony na zimno czy rafinowany: który olej wybrać?

Oleje tłoczone na zimno oraz oleje rafinowane mają zbliżone składy. Obydwa posiadają identyczne profile kwasów tłuszczowych i podobne stężenia witamin E i K. Jednak proces rafinacji pozwala oczyścić je z wszelkich potencjalnych zanieczyszczeń, np. metali ciężkich, czego nie daje proces tłoczenia na zimno. Dlatego w profesjonalnej gastronomii lepiej sprawdza się olej rafinowany.

Z kolei olej tłoczony na zimno lepiej pasuje do potraw przygotowywanych bez podgrzewania – sałatek, dressingów. Wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz proces oczyszczania chronią go przed utlenianiem.

Komentarz eksperta

Prof. Małgorzata Wroniak, SGGW

W produkcji przemysłowej oleju rzepakowego stosuje się jedną, czteroetapową metodę rafinacji. Służy ona usunięciu zanieczyszczeń czy innych substancji niepożądanych, obniżających bezpieczeństwo, jakość i stabilność oleju. Mogę potwierdzić, że metale ciężkie nie były i nie są problemem w olejach jadalnych, co potwierdzają wyniki moich badań z 2022 roku.

RESTAURACJA KUBICKI:

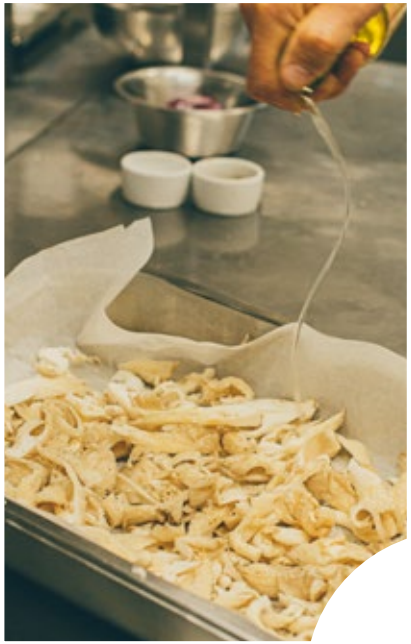
DAMIAN MAZUROWSKI, kucharz

Od dekady jest szefem kuchni w najstarszej gdańskiej restauracji – Kubicki. Kucharz z ponad 25-letnim stażem. Specjalizuje się w kuchni polskiej, którą lubi wzbogacać o nowoczesną nutę.

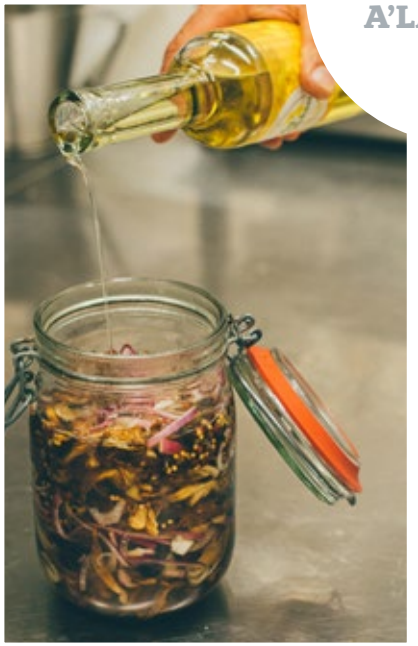
Olej rzepakowy to produkt, którego używam w kuchni często. Rafinowany olej rzepakowy to najlepszy tłuszcz roślinny do smażenia. Ma wysoką temperaturę dymienia (punkt dymienia to moment, w którym dany tłuszcz traci jakiekolwiek wartości odżywcze). Olej rzepakowy nadaje się zatem do smażenia, w tym w głębokim tłuszczu.

Komentarz eksperta

Od rafinowanego oleju rzepakowego należy odróżnić nierafinowany, tłoczony na zimno, którego nie można używać do smażenia (wówczas produkt traci wartości odżywcze i smak). Tłoczony na zimno olej rzepakowy jest bardzo zdrowy, ma piękną barwę i głęboki, niemal orzechowy smak. Idealnie nadaje się np. do winegretów, majonezów i innych sosów niewymagających jego mocnego ogrzewania. Jest też bardzo dobrym nośnikiem smaku, więc można z niego wytwarzać wszelkie oleje smakowe, w tym np. pietruszkowy.



BOCZNIAKI
A'LA ŚLEDŹ



1. BOCZNIAKI A'LA ŚLEDŹ

(inspirowane recepturą Marty Dymek z Jadłonomii)

Składniki:

- ½ kg boczniaków
- olej rzepakowy do smażenia
- sól

na zalewę:

- 1 szklanka wody
- 4 łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka zmielonych goździków
- 2 liście laurowe
- 1 łyżeczka ziela angielskiego
- 2 łyżeczki czerwonego pieprzu
- 1 łyżka gorczycy
- 1 łyżeczka ziaren rzepaku
- 1 czerwona cebula
- 2 suszonej żurawiny
- 1/4 szklanki oleju rzepakowego z pierwszego tłoczenia

1. Boczniaki kroimy w paski o szerokości ok 2 cm, układamy na blasze. Solimy i polewamy olejem. Pieczemy w 200 st. C. przez ok. 10-15 minut.
2. W międzyczasie przygotowujemy zalewę: w rondelku mieszamy składniki zalewy i zagotowujemy.
3. Warstwę upieczonych boczniaków układamy w słoju, następnie dodajemy warstwę pokrojonej w paski cebuli, warstwę suszonej żurawiny, następnie ponownie boczniaki, cebulę, żurawinę – do zapełnienia słoja. Całość zalewamy ciepłą zalewą, a na wierzch lejemy warstwę oleju. Odstawiamy w chłodne miejsce do przegryzienia na dobę.

MATIAS PIETRUSZKOWY

2. MATIAS PIETRUSZKOWY

Składniki:

- 1 pęczek natki pietruszki
- 300 ml oleju rzepakowego
- 200 g matiasa
- 2 białe cebule, posiekane
- sok z cytryny do skropienia cebuli
- liście nasturcji, szczawiku krwawego, pędy groszku do wykończenia
- opcjonalnie: nasiona rzepaku do ozdoby

1. Pietruszkę umieszczamy w Thermomixie. Obroty ustawiamy na 6, czas na 15 minut, temperaturę na 60°C. Po minucie wlewamy olej rzepakowy.
2. Gotowy olej pietruszkowy odstawiamy do odsączenia – ma być klarowny. Matiasa kroimy w kawałki. Cebule siekamy.
3. Na talerz wylewamy 2 łyżki oleju pietruszkowego. Nakładamy 1 łyżkę cebuli, którą skrapiamy sokiem z cytryny. Następnie układamy kawałek matiasa i ozdabiamy całość liśćmi nasturcji, szczawiku i pędami groszku. Opcjonalnie: posypujemy ziarnami rzepaku.

CARPACCIO
Z JELENIA
Z EMULSJĄ
JAŁOWCOWĄ

3. CARPACCIO Z JELENIA Z EMULSJĄ JAŁOWCOWĄ

Składniki:

- polędwica z jelenia

na marynatę:

- 1 łyżka oregano
- 1 łyżka bazylii
- 1 łyżka pieprzu młotkowanego
- 1 łyżeczka ziaren jałowca
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- 2 łyżki octu balsamicznego

na winegret:

- ½ łyżeczki ziaren jałowca
- ½ szklanki wrzątku
- 2 łyżki musztardy
- 1 łyżka miodu
- 1 ząbek czosnku, obrany
- 2 łyżki octu balsamicznego
- sól, pieprz
- ok. ½ szklanki oleju rzepakowego

do wykończenia:

- marynowane grzybki
- suszone pomidory
- rukola
- parmezan
- szczawik krwisty, liście nasturcji

1. Mieszamy składniki marynaty. Smarujemy nią polędwicę i marynujemy 24 godziny. Następnego dnia zawijamy, stretchujemy i zamrażamy.
2. Ziarna jałowca zalewamy wrzątkiem i miksujemy 1 minutę. Odstawiamy na kilka minut.
3. Musztardę, miód, sól, pieprz, czosnek i ocet balsamiczny blendujemy. Do masy powoli dolewamy olej, cały czas blendując. Gdy emulsja będzie wystarczająco gęsta, dolewamy wodę jałowcową i miksujemy do połączenia składników.
4. Na talerzu rozsmarowujemy 2-3 łyżki emulsji jałowcowej, a następnie układamy plastry polędwicy. Wykańczamy wybranymi dodatkami.

Smak

Olej rzepakowy: nie tylko do smażenia

Choć rzepakowi z wyglądu bliżej do zboża, nie wszyscy wiedzą, że genetycznie jest kuzynem... kapusty! Przez wieki roślina ta była uznawana za niejadalną ze względu na gorzki smak (zwłaszcza starych pędów) i wysoką zawartość trującego kwasu erukowego.

Dopiero w latach 70-tych wynaleziono odmianę, która była bezpieczna, a jednocześnie pozbawiona goryczki. Tak narodziła się „oliwa północy" – zdrowy i smaczny tłuszcz roślinny, jaki znamy dzisiaj. Paradoksalnie olej rzepakowy jest ceniony w gastronomii ze względu na neutralny smak, który nie tylko nie zakłóca smaku innych składników, ale wręcz je podkreśla.

Na ciepło i na zimno

Olej rzepakowy sprawdza się zwłaszcza do smażenia, zarówno powierzchniowego, jak i głębokiego. Stanowi tło dla różnorodnych smaków, zarówno w kuchni tradycyjnej, jak i nowoczesnej. Po wykorzystaniu do smażenia odsącza się lepiej od innych tłuszczy – **dania smażone na oleju rzepakowym zawierają 5-10% mniej kalorii.** Łatwo jest nim zastąpić mniej korzystne tłuszcze, takie jak masło.

Jednak olej rzepakowy nie służy wyłącznie do smażenia. Rafinowany olej rzepakowy sprawdza się również do gotowania na parze i duszenia. Sprawdza się także jako składnik wypieków: jest neutralny w smaku i pozwala wypiekom

Komentarz eksperta

dr Katarzyna Ratusz, SGGW

Każdy olej o charakterystycznych cechach sensorycznych (czy oliwa, czy tłoczone na zimno oleje rzepakowy, lniany, konopny, rydzowy, z czarnuszki) świetnie komponuje się z określonymi potrawami, często jako rodzaj przyprawy.
Olej rzepakowy rafinowany jest neutralny w smaku i przez to bardziej uniwersalny.
Jednak tłoczony na zimno, nierafinowany, ma specyficzny smak, zapach i będzie miał swoich zwolenników i przeciwników (tak jak wyrazista oliwa).

zachować wilgotność przez dłuższy czas. Bardzo dobrze nadaje się do ciast biszkoptowo-tłuszczowych, ponieważ nadaje wypiekom miękką, puszystą konsystencję z niewielką ilością tłuszczów nasyconych.

Olej rzepakowy można zastosować także na zimno. Dzięki lekkiej konsystencji pozostaje płynny po schłodzeniu w lodówce i dobrze łączy się z innymi składnikami. Dzięki temu idealnie nadaje się do sosów sałatkowych lub domowego majonezu, a z dodatkiem ulubionych przypraw jest idealny do marynowania mięsa.

Komentarz eksperta

Prof. Małgorzata Wroniak, SGGW

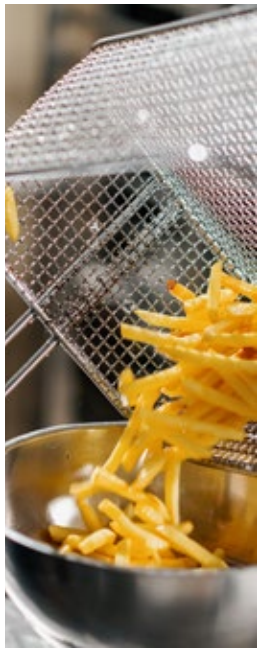
Olej rzepakowy to jeden z najzdrowszych olejów, a do tego lokalny, uniwersalny i tani składnik naszej diety środkowoeuropejskiej. Pełni w niej rolę taką, jaką ma oliwa z oliwek w diecie śródziemnomorskiej. Wybór zależy od preferencji organoleptycznych i przeznaczenia, ale oba te tłuszcze roślinne są pełne dobroczynnych kwasów tłuszczowych, szczególnie kwasu oleinowego.

Jak stosować olej rzepakowy?

Aby olej zachował swoje cenne właściwości, pamiętaj o możliwie krótkim czasie smażenia oraz jednorazowym używaniu olejów. Ważne jest również prawidłowe przechowywanie oleju: nie przelewaj go z butelki do innego naczynia i trzymaj zamknięty w chłodnym i ciemnym miejscu. To właśnie wtedy będzie najsmaczniejszy dla Twoich potraw.

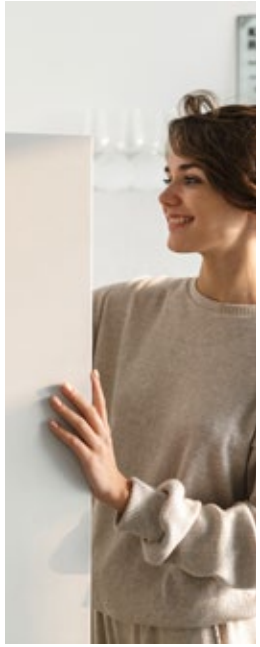
Jak stosować olej rzepakowy, żeby zachował swoje cenne właściwości?

Radzi dr Katarzyna Ratusz, SGGW



Nie wykorzystuj oleju rzepakowego powtórnie!

Do głębokiego, wielokrotnego smażenia są odpowiednie frytury.



Przechowuj olej rzepakowy w chłodni!

W podwyższonej temperaturze, z dostępem powietrza i światła, olej traci swoje właściwości.

Nie przegrzewaj oleju!

Olej rzepakowy ma wysoki punkt dymienia, ale kontroluj jego temperaturę i nie pozwól, aby potrawy się przypalały.

MUST-BAKE:

WOJCIECH BŁASZKIEWICZ-OKRĄGŁY, właściciel i szef pracowni Must Bake w Gdyni

Wojciech Błaszkiewicz-Okrągły – właściciel i szef pracowni Must Bake w Gdyni, w której tworzy autorskie desery i rzemieślnicze wypieki. Miłośnik klasycznego cukiernictwa z nutą nowoczesności, który wkłada całe serce w pracę. Dzięki dbałości o szczegóły smaku i wyglądu oraz naturalnym składnikom zdobył uznanie gości. Chętnie dzieli się swoją wiedzą i pasją do wypieków.

Komentarz eksperta

Olej rzepakowy odgrywa dosyć istotną rolę w cukiernictwie, mimo że nie jest tak popularny jak inne tłuszcze. Jego smak jest delikatny i neutralny, co czyni go doskonałym składnikiem wielu deserów. Pozwala na zachowanie czystości smaków innych składników. W przypadku ciast nadaje im delikatności i dłuższej świeżości, warto rozważyć jego użycie w swoich cukierniczych eksperymentów.

1. MAGDALENKA BIAŁA CZEKOLADA I WANILIA

Magdalenka waniliowa na oleju

Porcja na 18 sztuk

Składniki:

- 150 g jaj
- 130 g cukru
- 100 g oleju
- 130 g mąki pszennej 500
- 3 g proszku do pieczenia
- wanilia

1. Ubić jaja z cukrem na pianę, następnie powoli dodać olej rzepakowy i zmiksować.
2. Na koniec dodać mąkę, proszek do pieczenia i wymieszać.
3. Następnie wlać do formy i piec 170°C około 12 minut.

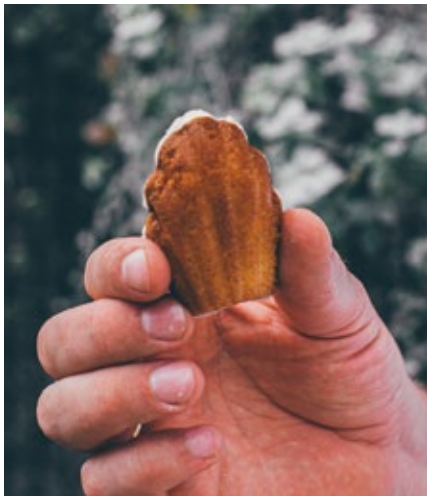
Magdalenka z białej czekolady

Porcja na 18 sztuk

Składniki:

- 600 g białej czekolady
- 9 g masła kakaowego

1. Zatemperować czekoladę i wlać do foremek.
2. Rozpuścić czekoladę w mikrofalówce lub w kąpieli wodnej do temperatury 45°C, dodać 100 g czekolady i masło kakaowe. 1.
3. Wymieszać i schłodzić do temperatury 29°C, rozlać do foremek i zostawić do zastygnięcia.
4. Połączyć magdalenkę waniliową z czekoladową – do wylanej czekolady, która zastyga wciskamy upieczoną magdalenkę.



2. PATE CHOUX CYTRYNA - ROZMARYN

Ciasto parzone na oleju

Składniki:
- 125 g mleka
- 125 g śmietanki 36%, nie UHT
- 55 g oleju rzepakowego
- 140 g mąki pszennej 500
- 140 g jaj
- 3 g soli

Olej, mleko, śmietankę umieścić w rondlu i zagotować. Odstawić z palnika, dodać mąkę i wymieszać. Postawić na palniku i utworzyć ciasto parzone. Ciasto przełożyć do misy miksera. Lekko wystudzić masę. Mieszając na wolnych obrotach dodać pojedynczo jajka. Szprycować na matę. Ułożyć kruszonkę na cieście. Piec 180°C przez 30 min.

Kruszonka

Składniki:
- 110 g masła 82%
- 110 g cukru brązowego
- 1 g soli
- 110 g mąki pszennej

Wszystkie składniki połączyć razem i wymieszać do jednolitej konsystencji. Rozwałkować między dwoma pergaminami na grubość ok. 1,5 mm. Zamrozić. Wyciąć kółka większe o 10% od szprycowanego ciasta.

Creme patissiere na oleju

Składniki:
- 500 g mleka
- 90 g cukru
- 110 g żółtka
- 40 g skrobi kukurydzianej
- 100 g oleju rzepakowego
- 0,5 g wanilii

W garnku wymieszać mleko, cukier, wanilię. W drugim naczyniu dokładnie wymieszać do gładkiej konsystencji olej, skrobię i żółtka. Kiedy mleko zacznie się gotować, dodajemy pozostałe składniki i podgrzewamy do zagotowania. Przekładamy do naczynia, zabezpieczamy folią w kontakcie. Schładzamy do temperatury 3°C.

Krem namelaka cytryna-rozmaryn

Składniki:
- 200 g mleka
- 6 g skórki z cytryny
- 10 g syropu glukozowego
- 9 g żelatyny w listkach
- 330 g białej czekolady
- 400 g śmietany 36%
- rozmaryn

Namoczyć żelatynę w zimnej wodzie. Zrobić infuzję z rozmarynem (zagotować mleko z rozmarynem i glukozą) . Dodać żelatynę i zalać czekoladę. Zblendować, dodać zimną śmietanę, skórkę z cytryny. Odstawić do lodówki na 12 godzin. Ubić przed użyciem.

Lemon Curd

Składniki:
- 110 g jaj
- 75 g cukru
- 75 g soku z cytryn
- 5 g skrobi kukurydzianej
- 45 g masła

W metalowej misce wymieszać jaja, cukier i nastawić kąpiel wodną, dodać sok z cytryny, masło i skrobię podgrzewać cały czas mieszając do zgęstnienia kremu i osiągnięcia punktu wrzenia. Zdjąć z kąpieli wodnej, zblendować i odstawić do wystygnięcia.

EKLER PALONA

3. EKLER PALONA BIAŁA CZEKOLADA Z CZARNĄ PORZECZKĄ

Brownie na oleju

Składniki:

- 250 g oleju roślinnego
- 500 g ciemnej czekolady
- 375 g cukru
- 440 g wody
- 375 g mąki migdałowej
- 150 g mąka pszenna
- 15 g proszku do pieczenia
- 5 g soli

Olej rozpuścić z czekoladą. Dodać cukier oraz wodę, wymieszać. Dodać miks suchych składników i wymieszać. Piec w temp. 170°C ok. 14 minut.

Chrupka pralinowa

Składniki:

- 166 g czekolady mlecznej
- 133 g pasty PNP
- 33 g oleju
- 200 g prażynki pailette feuletine

Nadzienie czarna porzeczka

Składniki:

- 208 g puree z czarnej porzeczki
- 72 g cukru
- 0,3 g kwasku cytrynowego
- 6 g żelatyny
- 30 g wody

Wymieszać puree z cukrem i kwaskiem cytrynowym. Żelatynę podgrzać do 70°C i dokładnie wymieszać z puree. Wlać do formy typu insert i zamrozić.

EKLER PALONA

Mus palona biała czekolada

Składniki:

- 200 g śmietany 36%
- 260 g białej czekolady
- 400 g śmietany do ubicia
- 8 g żelatyny

Białą czekoladę rozłożyć na papierze do pieczenia i wstawić do pieca na 150°C na ok. 10-20 min do momentu zezłocenia się czekolady. Podgrzać śmietanę do 90°C, zalać nieprzestudzoną czekoladę i żelatynę, dokładnie zblendować. Ubić śmietanę i dodać delikatnie do masy czekoladowej.

Polewa czekoladowa rocher na oleju

Składniki:

- 90 g oleju
- 300 g czekolady deserowej
- orzechy laskowe

Rozpuścić czekoladę deserową z olejem w mikrofalówce dodać posiekane na drobno orzechy laskowe.

Zobacz zbiory przepisów, porady kulinarne i tabele przeliczeniowe

Huile de canola: Une huile saine pour le cœur et qui convient à tous les types de cuisines (canolacouncil.org)

Research i źródła

Olej rzepakowy w codziennej diecie - rafinowany czy tłoczony na zimno? - www.PokochajOlejRzepakowy.eu

https://www.pspo.com.pl/publikacje.html

Daria, Nóż i Już: Prof. dr hab. Krzysztof Krygier - zalety oleju rzepakowego - YouTube

Olej rzepakowy to wdzięczny temat kulinarny. We własnej kuchni używam oleju tłoczonego na zimno, który ze względu na piękną barwę, głęboki smak i duże właściwości zdrowotne świetnie zastępuje oliwę czy olej słonecznikowy. Lubię dodawać go do np. do sosów, a słoiczek spolszczonego pesto bazyliowego z prażonym słonecznikiem to nieodłączny element mojej kuchni.
Nie bez znaczenia jest również fakt, że olej rzepakowy to nasz krajowy produkt, z którego powinniśmy być dumni i wznieść go na kulinarny piedestał tak, jak Włosi oliwę.
Olej rzepakowy powolutku wkracza do naszych restauracji. Najczęściej pojawia się w miejscach, które czerpią z regionalnej i sezonowej kuchni polskiej. Ładnym przykładem jest tutaj gdyńska restauracja Biały Królik, której szef Marcin Popielarz serwuje na przystawkę najlepszej jakości olej rzepakowy z chlebami własnego wypieku.

ANNA WŁODARCZYK
fotografka, dziennikarka i blogerka kulinarna
(blog Strawberries from Poland).
Autorka książki o przedwojennej kuchni polskiej „Retro kuchnia".
Social media manager w trójmiejskich lokalach
gastronomicznych.

PSPO
POLSKIE STOWARZYSZENIE PRODUCENTÓW OLEJU

#Fundusze Promocji

ISBN 978-83-959757-9-0
9 788395 975790