

Arganovo olje

BESEDILO: NINA TANHOFER

Arganovo olje je eno najbolj redkih olj na svetu. Zato mu pogosto rečejo tudi tekoče zlato.

Arganovo drevo, "drevo življenja" za puščavske Berbere uspeva samo še na jugo-zahodu Maroka, v okolici Agadirja in Essaouire. Arganovo olje, ki ga uporabljajo v kulinariki in je visoko cenjeno tudi v kozmetični industriji, pridobivajo iz plodov arganovega drevesa. Tradicionalna metoda za pridobivanje olja je zelo dolgotrajna, običajno se je poslužujejo berberske ženske. Te sedijo na tleh, med nogami imajo ploščat grob kamen v vdolbino v kateri s pomočjo okroglih kamnov drobijo plodove arganovega drevesa. Ti so zeleni in spominjajo na olive, čeprav so večji in bolj okrogli. Znotraj zelenega olupka je trda lupina. Ko jo zdrobijo, pridejo do jedrc, bogatih z oljem. V enem plodu so lahko največ tri jedrca. Ta nežno sprажijo, kar olju doda značilen, oreščkast okus. Po praženju jedrca stiskajo med kamniti ploščami. Za en liter olja je potrebnih približno 35 kilogramov jedrc. Zaradi dolgotrajnega postopka so začeli olje stiskati tudi strojno. Arganovo olje je bogato z vitaminom E, karotenom, maščobnimi kislinami in antioksidanti ... Znižuje holesterol, preprečuje arteriosklerozo in omili reumatične težave, gladi gube ter pomlajuje kožo. Olje, ki ga uporabljamo v kulinariki je nujno narejeno iz praženih arganovih jedrc, medtem ko olje iz nepraženih jedrc uporabljamo v kozmetiki za masažo, zdravljenje različnih kožnih nepravilnosti in bolezni ... Zaradi njegove cene (za 250 ml bomo lahko odšteli tudi 30 evrov) lahko nepoznavalci kupimo tudi ponaredek – pogosto pod imenom arganovo olje prodajajo kar olivno olje, obarvano s paprika ali kakšnim drugim barvilom.

Tekoče zlato v kuhinji

Arganovo olje je samo po sebi tako dobro, da ga lahko preprosto prestrežemo na krožniku in ponudimo s kruhom. Sicer pa z njim lahko izboljšamo okus solatam, kus kusu, samo kapljica je dovolj, da izboljšamo okus različnim hladnim juham (španska hladna juha, bučna juha...), pečeni zelenjavi. Za popoln berberski zajtrk lahko nekaj kapljic arganovega olja zmešamo z jogurtom in medom. Odlično se poda h pečenim ribam in ostalim morskim dobrotam. Arganovega olja zaradi njegovih dragocenih maščobnih kislin nikoli ne segrevamo, temveč ga jedem dodajamo na koncu, hladnega samo za okus. Ravno zaradi tega je zelo priljubljen tudi pri ljudeh, ki uživajo samo presno hrano. Odlično se ujema z limoninim sokom in kozjim sirom. Z nekaj kapljicami arganovega olja lahko aromatiziramo rižote in različne testenine, katerim da arganovo olje toliko okusa, da je dovolj, če dodamo le še malce soli in sveže mletega popra. Tudi sicer ima arganovo olje toliko okusa, da ga je škoda uporabljati v močno začimjenih jedeh ali v kombinaciji z začimbami, ki so že same po sebi zelo aromatične. Iz ostankov, pridobljenih ob pridelavi arganovega olja pripravijo temno rjavo pasto amlou, ki ji dodajo sladkor in jo ponudijo kot namaz za kruh. Okus ima podoben kot arašidovo maslo.

Ananasov karpač
z arganovim oljem,
mandlji in rdečim
poprom

SESTAVINE:

1/2 sladkega ananasa
1 velika žlica arganovega olja
5 dlg mandljev
Ščepec mletega rdeča popra
2 žlici mletega sladkorja
2 kepici limoninega sladolea

PRIPRAVA:

Ohlajen ananas narežemo na tanke rezine in jih položimo na krožnik. Prelijemo z mešanico arganovega olja, mletega sladkorja in praženih mandljevih lističev ter grobo mletega rdečega popra. Dekoriramo z listom ananasa, na katerega smo položili limonin sladolead. Žličke in jih dekoriramo z preostankom pinjlo.



Recept so pripravili v restavraciji Angel
Mercator center, Ljubljana
www.kavalgroup.si

