

Tapenade – prowansańska pasta z oliwek i kaparów

Tapenade to aromatyczna pasta wywodząca się z regionu Prowansji we Francji, której historia sięga starożytności. Nazwa pochodzi od prowansalskiego słowa „tapeno” oznaczającego kapary – jeden z kluczowych składników tego przysmaku. Pierwsze udokumentowane receptury tapenade pojawiły się w XIX wieku, gdy szef kuchni Meynier z Marsylii spopularyzował tę pastę jako wyrefinowany dodatek do potraw.

Tradycyjna tapenade składa się z czterech podstawowych składników:

- drobno posiekanych czarnych oliwek (najczęściej odmiany Niçoise)
- kaparów (około 5-7% całości)
- filetów z anchois (nadających charakterystyczny umami smak)
- wysokiej jakości oliwy z oliwek extra virgin

Do pasty często dodaje się także czosnek, sok z cytryny oraz zioła prowansalskie, które podkreślają jej śródziemnomorski charakter. Wszystkie składniki są tradycyjnie ucierane w moździerzu, co pozwala na stopniowe uwalnianie olejków eterycznych i intensyfikację smaku.

Wartości odżywcze i kulinarne zastosowania

Tapenade to nie tylko przysmak o intensywnym smaku, ale również źródło cennych składników odżywczych. Pasta jest bogata w:

- *nienasycone kwasy tłuszczowe* pochodzące z oliwy z oliwek
- *przeciwutleniacze* zawarte w oliwkach

- *witaminę E* wspierającą zdrowie skóry
- *żelazo i wapń* w przyswajalnej formie

Różnice między tapenadą z czarnych i zielonych oliwek są znaczące. **Czarna tapenade** charakteryzuje się głębszym, bardziej intensywnym smakiem z nutami orzechowymi i ziemistymi. **Zielona tapenade** oferuje jaśniejszy, świeższy profil smakowy z wyraźniejszą kwasowością i nutami ziołowymi.

W kuchni śródziemnomorskiej tapenade wykorzystywana jest na wiele sposobów:

- jako pasta do pieczywa, szczególnie do bagietki lub grzanek
- jako nadzienie do pieczonych warzyw (pomidory, papryka)
- jako marynata do mięs, zwłaszcza jagnięciny i drobiu
- jako dodatek do makaronów i risotto
- jako składnik sosów do ryb i owoców morza

Tapenade doskonale komponuje się z innymi składnikami kuchni śródziemnomorskiej, takimi jak suszone pomidory, ser feta czy świeże zioła, tworząc harmonijne połączenia smakowe charakterystyczne dla regionu Morza Śródziemnego.

Przepisy na domową tapenade

Klasyczna tapenade z czarnych oliwek

Składniki:

- 200 g wydrylowanych czarnych oliwek (najlepiej typu Kalamata)
- 2 filety anchois
- 1 łyżka kaparów
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- Świeżo zmielony czarny pieprz

Przygotowanie:

1. Oliwki dokładnie osącz z zalewy i osusz papierowym ręcznikiem.
2. Umieść oliwki, anchois, kapary i czosnek w malakserze.
3. Miksuj pulsacyjnie do uzyskania grubo posiekanej masy.
4. Dodaj sok z cytryny i stopniowo wlewaj oliwę podczas dalszego miksowania.
5. Dopraw pieprzem i w razie potrzeby dodaj więcej oliwy.

Konsystencja klasycznej tapenade powinna być dość gęsta, ale łatwa do rozsmarowania. Przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku w lodówce do 7 dni, przykrywając wierzch cienką warstwą oliwy.

Tapenade z zielonych oliwek

Składniki:

- 200 g wydrylowanych zielonych oliwek
- 1 łyżka kaparów
- 2 filety anchois
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki świeżych ziół (rozmaryn, tymianek lub bazylia)
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka skórki z cytryny
- Pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Osącz oliwki z zalewy i osusz.
2. Posiekaj drobno zioła.
3. W malakserze umieść oliwki, kapary, anchois, czosnek i zioła.
4. Miksuj do uzyskania pożądanej konsystencji.
5. Dodaj skórkę z cytryny i stopniowo wlewaj oliwę podczas miksowania.

Warianty ziołowe:

- Z rozmarynem: dodaj 1 łyżeczkę świeżego posiekanego rozmarynu dla intensywnego aromatu
- Z tymiankiem: 2 łyżeczki świeżych listków tymianku nadadzą delikatny ziołowy posmak
- Z bazylią: 1 łyżka świeżej bazylii wprowadzi śródziemnomorską nutę

Nowoczesne wariacje tapenade

Tapenade z suszonymi pomidorami:

- 150 g czarnych oliwek
- 50 g suszonych pomidorów w oliwie
- 1 łyżka kaparów
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka oregano
- 2 łyżki oliwy z suszonych pomidorów
- Szczypta chili (opcjonalnie)

Tapenade z orzechami:

- 180 g czarnych oliwek
- 30 g orzechów piniowych lub włoskich (prażonych)
- 2 filety anchois
- 1 łyżka kaparów
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)

Wegańska tapenade:

- 200 g mieszanych oliwek
- 1 łyżka kaparów
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka pasty miso (zamiast anchois)
- 2 łyżki płatków drożdżowych
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z połowy cytryny

Sposoby serwowania tapenade

Jako dodatek do pieczywa:

- Podawaj z bagietką, grzankami lub krakersami
- Smaruj na tartinkach z dodatkiem świeżych pomidorów i bazylii
- Łącz z serem typu feta lub kozi na pieczywie pełnoziarnistym

Jako marynata:

- Nacieraj kurczaka lub rybę tapenadą na 2 godziny przed grillowaniem
- Dodaj 2 łyżki oliwy do tapenade i marynuj krewetki przed smażeniem
- Nadziewaj filety rybne mieszanką tapenade z serem ricotta

W sosach do makaronów:

- Rozrzedź 2 łyżki tapenade z 3 łyżkami oliwy i 100 ml gorącej wody z makaronu
- Połącz z kremowym sosem śmietanowym do tagliatelle
- Dodaj do sosu pomidorowego dla wzbogacenia smaku