Dobrze zaopatrzona spiżarnia

Czasami w trakcie przyrządzania jakiejś potrawy przekonujemy się, że brakuje nam ważnego składnika. To bardzo kłopotliwe. Dlatego należy zaopatrzyć się w podane poniżej, niezbędne produkty, żeby w każdej chwili móc szybko podać na stół niewymagający zachodu posiłek.

Kiedy zabraknie nam któregoś składnika, można go zwykle zastąpić podobnym produktem, zmieniając nieco przepis. Zamiast kaszki bulgur użyjmy kuskusu, a zamiast fasoli cannellini cieciorki z puszki. Wiele pomysłów tego typu znajduje się tu na stronach z przepisami.

Podstawowe produkty

Oleje i octy
Olej słonecznikowy to produkt niedrogi i uniwersalny, ale warto też mieć w kuchni oliwę z oliwek extra virgin do sałatek. Jest to najlepsza oliwa, której można używać zarówno do gotowania, jak i na surowo. Ma jednak niski punkt dymienia, więc nie należy stosować jej do smażenia w wysokiej temperaturze, na przykład metodą stir-fry. Do tego celu doskonale nadaje się olej arachidowy. Najlepsza do ogólnego zastosowania, choć nieco droższa od innych olejów, jest oliwa z oliwek light.

Ocet winny lub jabłkowy jest niezbędny do przyrządzania sosów winegret oraz dań słodko-kwaśnych, ale jeśli nie chcemy kupować kilku różnych gatunków, zaopatrzmy się w czerwony ocet winny, który ma najbardziej uniwersalne zastosowanie. Ocet balsamiczny jest dość kosztowny, ale ma wspaniały smak i aromat, a przy okazji wystarczy dodać go tylko kilka kropel do oliwy z oliwek extra virgin, by przyrządzić doskonały dressing do sałatki.

Wywary

Nawet jeśli mamy w domu świeży lub zamrożony wywar, przyda nam się bulion w kostkach lub proszku. W handlu są wywary mięsne, rybne, drobiowe i warzywne, tych ostatnich można używać do lekkich dań z drobiu i ryb.

Doprawianie solą i pieprzem
Należy skosztować potrawę, zanim doprawimy ją solą i mielonym czarnym pieprzem. Soli trzeba używać z umiarem, jedynie po to, by podkreślić smak. Czarny pieprz, który jest najbardziej aromatyczny, kiedy zmielimy go tuż przed dodaniem, jest ostrzejszy niż biały. Można go używać niemal do wszystkiego, chyba że się boimy, że ciemny pyłek popsuje wygląd dania. Wiele przypraw i ziół sprawia, że potrawy wymagają mniej soli i pieprzu.

Pakowane smakołyki

Makarony
To produkty nieodzowne w każdej kuchni. Warto zaopatrzyć się w kilka ich rodzajów, na przykład spaghetti lub tagliatelle (wstążki), farfalle (kokardki) i penne (rurki), a także płaty używane do lasagne.

Ryż
Jest tak uniwersalnym produktem, że warto przechowywać w spiżarni jego trzy główne rodzaje. Długoziarnistego ryżu używa się do najróżniejszych potraw. Basmati, o nieco mniej pulchnych ziarnach, jest doskonały do dań kuchni indyjskiej. Jest to również odmiana, którą gotuje się najszybciej. Ryż do risotta (najpopularniejszą jego odmianą jest arborio) to również bardzo przydatny produkt, z którego można przyrządzić nie tylko słynne włoskie danie. Porcja dla jednej osoby to 75 g surowego ryżu.

Makaron orientalny
Mięknie już po kilku minutach gotowania, a dla wygody jest pakowany w niewielkich porcjach. Można też kupić makaron orientalny, który nie wymaga gotowania. Dodaje się go wprost

do dania stir-fry w woku, które dzięki temu jest treściwsze.

Mąka
Używamy jej do wypieków, obtaczania mięsa i ryb oraz zagęszczania sosów.

Kasze
Warto wypróbować kuskus, kaszkę bulgur i komosę ryżową (drobne, żółto-brązowe ziarna o lekko orzechowym smaku). Szczególnie dobrze komponują się one z sałatkami na ciepło i na zimno. Kupując kuskus należy upewnić się, że nie trzeba go gotować, a wystarczy zalać wrzątkiem. W supermarketach sprzedawany jest zazwyczaj właśnie taki. Wartą spróbowania kaszą jest polenta, którą można jeść w postaci miękkiej, jak purée ziemniaczane, bądź też odstawić, by zastygła, a następnie przyrumienić w opiekaczu. Doskonale smakuje z sosami do makaronów.

Płatki owsiane
Świetnie nadają się do słodkich i słonych kruszonek. Można ich także używać do zagęszczania zup oraz – zamiast bułki tartej – do panierowania.

Tortille
Można je nadziewać sałatkami lub resztkami z poprzedniego dnia.

Zamiast chleba
Warto mieć w spiżarni ciastka ryżowe i owsiane, chrupkie pieczywo i krakersy, ponieważ są one doskonałą przekąską wieczorną. Można je podać z serem, wędliną lub innymi dodatkami, które znajdziemy w lodówce.

Dodatki smakowe

Zioła są używane w wielu daniach. Warto mieć w spiżarni suszone zioła, szczególnie te, które lubimy najbardziej i stosujemy najczęściej. Są one szczególnie przydatne, gdy brak

w sprzedaży świeżych ziół, na przykład zimą. Oregano, szczypiorek, liście laurowe, estragon, mięta i tymianek to jedne z najczęściej używanych suszonych ziół, ale równie przydatne są mieszanki ziół. Suszone zioła zachowują aromat przez pół roku i najlepiej je przechowywać w ciemnym miejscu, czyli w szafce, a nie na półce. Natka pietruszki i kolendra po ususzeniu tracą smak, a ponieważ są bardzo dekoracyjne, więc najlepiej używać ich świeżych. Przyprawy urozmaicają domowe potrawy i dodają im smaku. Do najczęściej używanych i najbardziej przydatnych należą mielona kolendra, kmin rzymski, pieprz kajeński, cynamon, papryka, kurkuma, chili w proszku i/lub kruszone oraz strączki kardamonu. Jeśli lubimy aromaty kuchni tajskiej, powinniśmy się zaopatrzyć w suszoną trawkę cytrynową.

Koncentrat pomidorowy to produkt używany do wielu potraw. Ponieważ ma bardzo intensywny smak, wystarczy użyć go bardzo niewiele. Otwarty słoik, tubkę lub puszkę należy przechowywać w lodówce, a dodawać do sosów, wywarów, dressingów i marynat.

Keczup nadaje potrawom owocową słodycz, a ponieważ w jego skład wchodzi ocet i cukier, czasem warto go użyć w potrawach zamiast koncentratu, by miały ciekawszy smak.

Przecier pomidorowy wyrabia się z dojrzałych pomidorów, z których usunięto nasiona. Doskonale nadaje się do zup, sosów do makaronów, a nawet napojów. Sprzedawany jest przecier jednolity lub nieco grudkowaty, czyli passata.

Pesto doskonale nadaje się do doprawiania zup, sosów do makaronów i potraw z ryżu, a także nadziewanych warzyw, ale smakuje też wspaniale jako dodatek bruschetty (opieczonych kromek bułki paryskiej lub ciabatty) albo też wymieszane z jogurtem greckim i pokrojonymi w kostkę ogórkami jako ciekawa wersja tzatzików.

Musztarda świetnie komponuje się z wieprzowiną i szynką, a także z serami. Musztarda dijon ma szlachetny, łagodny smak i

doskonale nadaje się do marynat, dressingów i sosów. Można nią też posmarować mięso przed pieczeniem. Musztarda pełnoziarnista ma nieco ostrzejszy smak, niejednolitą konsystencję i jest milsza dla oka. Musztarda angielska (żółta) jest jeszcze ostrzejsza.

Sos worcestershire dodaje charakterystycznego smaku sosom do mięsa i czerwonym mięsom. Jeśli lubimy pikantne dania, powinniśmy też zaopatrzyć się w pastę harissa.

Sos sojowy to niezbędny składnik dań orientalnych. Jeśli często przyrządzamy dania metodą stir-fry, warto też kupić olej sezamowy.

Curry w paście lub proszku to niezbędny składnik dań kuchni hinduskiej. W handlu dostępny jest szeroki asortyment past curry o różnym składzie i stopniu pikantności, więc bez trudu można dobrać taką, która nam odpowiada.

Sos rybny, zwany też nam pla, używany jest w kuchni krajów Azji Południowo-Wschodniej w podobny sposób, jak sos sojowy w Chinach. Ma on wyrazisty aromat i powinno się go używać oszczędnie, ale jego delikatny smak jest niezbędny do tego, by nadać potrawom stir-fry i curry autentyczny tajski charakter.

Chutney owocowy, na przykład z mango, morelowy lub pomidorowy, wzbogaci smakowo wędliny i dania curry. Przyprawy w paście są dziś coraz łatwiej dostępne. Słoik lub tubka czosnku, chili lub imbiru w paście stanowią doskonały zamiennik świeżych produktów, kiedy nam ich zabraknie, a poza tym są bardzo praktyczne. Po otwarciu przechowywać w lodówce.

Przetwory, takie jak przecier żurawinowy, dżem z czerwonej porzeczki, sos miętowy oraz chrzan tarty, są również niezbędne w każdej kuchni. Dodają one smaku pieczeniom i można je przechowywać przez jakiś czas w lodówce.

Fot. Adobe Stock