Smaki kuchni całego świata

Do wyboru jest tyle ziół i przypraw, że na ich odkrywaniu można by spędzić całe życie. Jeżeli naprawdę chcesz, aby twoje potrawy miały charakter i klasę, dowiedz się, czym się charakteryzują kuchnie świata.

Tym, co odróżnia kuchnie z różnych rejonów świata, są charakterystyczne dla nich owoce, warzywa i jedyne w swoim rodzaju potrawy. Najlepiej jednak określają je przyprawy.

Amerykańska

sos tabasco Ostry sos z Luizjany wytwarzany z papryczki chili i octu. Dojrzewa trzy lata, aby nabrać ognistego smaku. Doskonały do dresingów, pizzy, sosów i gulaszy.

Brytyjska

musztarda angielska Ostra, produkowana z mielonej gorczycy. Podaje się ją do wołowiny lub dodaje do potraw z serem.
chrzan Starty jest dodawany do potraw. Przyrządza się z niego również kremowy sos do wołowiny i tłustych ryb.
sos miętowy Przygotowywany z posiekanej mięty, octu i cukru, podawany do jagnięciny. Galaretka miętowa to słodsza wersja sosu.
sos worcester Ma intensywny smak. Produkuje się go z melasy, anchois, czosnku i różnych przypraw. Doskonały do pieczarek, mięs, jajek, a także do sosów makaronowych.

Chińska

pasta fasolowa z chili Ostra, o pieprzowym smaku. Przed dodaniem do potraw należy jej spróbować.
przyprawa „pięć smaków” Mieszanka cynamonu, kopru włoskiego, goździków, anyżu gwiazdkowego i pieprzu syczuańskiego. Często dodawana do marynat, zup, gulaszy i potraw stir-fry.

sos hoisin Ciemny, gęsty, słodko-słony. Powstaje w wyniku fermentacji soi. Doskonały do potraw typu stir-fry. Można go również podać na stół jako przyprawę.
sos ostrygowy O intensywnym smaku owoców morza. Produkowany z sosu sojowego i suszonych ostryg. Pasuje do dań z drobiu, mięsa i owoców morza.
olej sezamowy Prażony ma orzechowy smak, który nadaje głębię potrawom stir-fry. Najlepiej dodawać go w niewielkich ilościach pod koniec gotowania.
sos sojowy Najważniejsza i najczęściej używana przyprawa w Chinach i innych krajach azjatyckich. Dostępne są dwa podstawowe rodzaje: jasny – rzadszy i bardziej słony, i ciemny – gęstszy i mniej słony.
anyż gwiazdkowy Przyprawa w kształcie gwiazdki. Dodaje się ją do zup i gulaszy.
sos z żółtej soi Używa się go w kuchni syczuańskiej do potraw z drobiu, mięsa i ryb.

Francuska

purée z kasztanów Nadaje intensywny, orzechowy smak sosom, potrawom pieczonym i przystawkom z warzyw.
musztarda Najbardziej znaną produkuje się w mieście Dijon; jest ostra. Można podawać ją bezpośrednio na stół lub dodawać do sosów sałatkowych.
oleje orzechowe O bogatym smaku, wytwarzane z orzechów laskowych, włoskich, migdałów i orzeszków piniowych. Skrapia się nimi ugotowane warzywa. Dobre także do winegretu.
pieprz Zielony i różowy dodaje się do potraw, których smak ma być łagodniejszy.
tapenada Intensywna w smaku pasta z kaparów, anchois i czarnych oliwek, z dodatkiem oliwy z oliwek. Można podawać ją do ryb i jajek, stosować jako dip, smarować nią tosty.

Grecka

oliwa z oliwek extra virgin Wysokogatunkowa, ciemnozielona, o

intensywnym smaku i zapachu jest podstawowym dodatkiem do potraw kuchni greckiej. Używa się jej do pieczenia mięs, gotowania warzyw strączkowych oraz skrapiania sałatek i gotowanych warzyw. Jest również charakterystyczna dla kuchni włoskiej.

Hiszpańska

ocet sherry Dojrzały ma słodki, orzechowy smak. Świetny dodatek do sosów sałatkowych i do warzyw gotowanych na parze.

Indyjska

pasta curry Powstaje z kminu rzymskiego, kolendry, chili, kurkumy i innych ziół oraz oleju. Nadaje przyjemny, intensywny smak potrawom curry. Pasty różnią się od siebie składnikami i ostrością. Nie należy spożywać ich na surowo.
curry w proszku Aromatyczna mieszanka nasion i przypraw dodawana do potraw typu curry, a także do soczewicy, mięsa, sosów i dań warzywnych. Mieszanki mogą się znacznie różnić od siebie ostrością.
garam masala Mieszanka kminu rzymskiego, cynamonu, czarnego pieprzu, kolendry, goździków i kardamonu. Odpowiednia do potraw typu curry oraz dań z ryżem, fasolą, ziemniakami, bakłażanem i mięsem. Przyprawę dodaje się najczęściej pod koniec gotowania.
chutney z mango Pikantny, słodki sos używany do dań z ryżem i potraw typu curry. Doskonale komponuje się z ostrymi, pikantnymi potrawami.

Japońska

miso Pasta z soi otrzymywana w procesie fermentacji. Przyprawia się nią zupy i marynaty.
sos sojowy tamari Ciemniejszy i bardziej intensywny w smaku niż zwykły sos sojowy.
wasabi Ostry, lekko gorzki dodatek w postaci proszku lub pasty. Najlepiej używać go w niewielkich ilościach do dipów i

sosów.

Latynoamerykańska

chili w proszku Ostra mieszanka zawierająca suszone papryczki chili, oregano, czosnek i kmin rzymski. Na początek najlepiej dodać niewielką ilość, spróbować potrawy i ewentualnie jeszcze ją doprawić.

Północnoafrykańska

harissa Ostra pasta z papryczki chili, czosnku, kminku, kminu rzymskiego, kolendry i mięty. Pasty różnią się od siebie ostrością, dlatego doprawianie najlepiej zacząć od niewielkiej ilości (1 łyżeczki).
marynowane cytryny Pokrojona skórka zapewnia wyrazisty smak tadżinom i sałatkom.

Tajska

pasta chili Przygotowywana z papryczki chili i słodkiej bazylii. Przyprawia się nią potrawy stir-fry i curry, a także sosy i marynaty.
sos rybny Słony, powstaje na skutek fermentacji anchois. Używa się go w niewielkich ilościach do zup, potraw typu stir-fry i sosów.
trawa cytrynowa Jej kwaśny, cytrynowy smak doskonale pasuje do zup, potraw typu stir-fry i curry.
pasta z tamaryndowca Nadaje intensywny, słodko-kwaśny smak gulaszom i daniom z dodatkiem curry.

Włoska

ocet balsamiczny Intensywny smak zawdzięcza gotowaniu białych winogron tak długo, aż płyn zmniejszy o połowę objętość, a następnie poddaniu go procesowi fermentacji. Dojrzewa aż 25 lat, dzięki czemu staje się słodki, kleisty i skoncentrowany. Odpowiedni do ryb, mięs, sałaty, warzyw, a nawet owoców

jagodowych.
pesto Pasta z bazylii, orzeszków piniowych, parmezanu i oliwy. Najlepsza jako sos do makaronu lub jako dodatek do pieczonych ziemniaków, pizzy czy bruschetty.

Zachodnioindyjska

ostry sos paprykowy Zawiera papryczki chili i karaibskie przyprawy. Dodaje się go do ryb, mięs i warzyw.

Fot. Adobe Stock