# Świat smaków i aromatów

**Dla prawdziwych smakoszy w podróżowaniu ważniejsza jest możliwość spróbowania nowych potraw niż zobaczenia ciekawych miejsc. Niestety może się okazać, że jakieś smaki są zupełnie nie dla nas. Dlatego zanim spróbujecie poznajcie podstawowe przyprawy i dodatki charakterystyczne dla różnych kuchni narodowych.**

## Kuchnia chińska

- **Anyż gwiazdkowaty**: przyprawa w kształcie małych gwiazdek, zbierana z rosnącego w Chinach iglastego drzewa. Używa się go do przyprawiania zup, gulaszu i innych gotowanych dań.
- **Olej sezamowy**: jasny ma lekko orzechowy smak, używany jest do gotowania i smażenia. Ciemny ma kolor czarnobrązowy i intensywny zapach, używany tylko jako przyprawa.
- **Ostra musztarda**: bardzo ostra musztarda na winegrecie, używana jako dip.
- **Pasta chili**: ostra przyprawa, podawana na stół. Nadaje się do przyprawiania wielu różnych potraw.
- **Przyprawa pięć smaków**: mieszanka cynamonu, goździka, nasion kopru włoskiego, anyżku i pieprzu seczuańskiego. Często używana do marynat, przyprawiania zup, mięsa i smażonych potraw.
- **Sos hoisin**: gęsty, słodko-ostry sos z soi, używany do smażenia oraz jako dodatek do dań, podobnie jak ketchup.
- **Sos sojowy**: najważniejszy i najczęściej używany dodatek, popularny nie tylko w Chinach, ale też w całej Azji. Słony sos ze sfermentowanych ziaren soi; jest go kilka rodzajów. Jasny sos sojowy jest rzadszy i bardziej słony. Ciemny – gęstszy i mniej słony. Chiński czarny sos sojowy i japoński sos tamari są bardzo ciemne i słodsze od pozostałych.

# Kuchnia francuska

- **Musztarda**: najsłynniejsza, pochodząca z regionu Dijon, ma wyrazisty, umiarkowanie ostry smak. Podaje się ją na stół jako dodatek, przyprawia się nią sosy i sałatę. Można w niej marynować mięsa.
- **Oleje orzechowe**: używane jako przyprawy o głębokim smaku, produkowane są z orzechów laskowych, włoskich albo z migdałów. Nie używa się ich do gotowania, bo wysoka temperatura zabija ich smak i aromat. Dodaje się je do octu winnego używanego do sałaty, czasami skrapia się nimi gotowane warzywa.
- **Pieprz**: ziarna zielonego i różowego pieprzu dodaje się do delikatnych dań, do których zwykły, czarny pieprz byłby zbyt ostry.
- **Purée z kasztanów**: dodaje się je do sosów, pieczeni i dodatków warzywnych, którym nadaje specyficzny, orzechowy smak.

# Kuchnia grecka

- **Oliwa z oliwek**: oliwa extra virgin, o mocnym smaku i aromacie oliwek, to podstawowy dodatek w kuchni greckiej. Używa się jej do octu winnego, skrapia się nią świeże warzywa.
- **Pasta kalamata**: pasta z oliwek, oliwy, kaparów i ziół, używana do smarowania grzanek i kanapek.
- **Syrop z granatów**: gęsty sos owocowy, dodawany do octu winnego, sosów i marynat.

# Kuchnia indyjska

- **Chutney**: pikantny, często dosyć słodki sos, używany do smarowania chleba, jako dip i dodatek do dań z ryżem. Przygotowuje się go z różnych składników. Najpopularniejsze rodzaje zawierają mango, cytrynę,

kolendrę, miętę i daktyle.

- **Curry**: aromatyczna mieszanka wielu przypraw i nasion, używana jako przyprawa do mięsnego curry, potraw z soczewicy i kasz, mięs i drobiu, dodawana do sosów do sałaty, sosów do mięsa, gotowanych warzyw. Jeśli curry ma być ostre, dodaje się do niego ostrą czerwoną paprykę i imbir.
- **Garam masala:** pikantna mieszanka cynamonu, kminku, czarnego pieprzu, kolendry, goździków i kardamonu. Używana do przyprawiania mięsnego curry, ryżu, fasoli, ziemniaków, bakłażanów i dań z mięsa.

# Kuchnia japońska

- **Miso**: sfermentowana pasta z soi używana do zup, sosów do sałaty i marynat.
- **Sos sojowy tamari**: ciemniejszy i bardziej aromatyczny, o intensywniejszym smaku niż zwykły sos sojowy.
- **Wasabi**: ostra pasta o nieco gorzkawym smaku używana do przyprawiania dipów, sosów do sałaty i sosów do mięsa.

# Kuchnia koreańska

- **Koreański sos barbecue**: słodkawy sos sojowy, używany do glazurowania mięsa na grillu, bywa także podawany na stół jako dodatek do potraw.
- **Sos chili**: czosnkowy sos, używany do sałat, a także jako marynata czy sos do potraw.

# Kuchnia latynoamerykańska

- **Adobo**: sól z dodatkiem czosnku, papryki, oregano i kurkumy lub kminku. Proporcje składników mogą się zmieniać, w zależności od regionu, w którym przyrządzono przyprawę.
- **Arnota właściwa**: ciemnoczerwone nasiona, zwykle w

postaci pasty z octem winnym, czosnkiem i innymi przyprawami, używane do przyprawiania warzyw, zup i mięs.
- **Przyprawa chili**: mieszanka przypraw, zwykle zawierająca suszone papryczki chili, kminek, oregano i czosnek. Smak chili bywa bardzo różny – w zależności od rodzaju papryki i proporcji pozostałych składników.
- **Recaito**: mieszanka kolendry, papryki, cebuli, czosnku i oliwy z oliwek, używana do fasoli, ryżu, zup i mięs.
- **Sofrito**: mieszanka nasion arnoty, cebuli, papryki, czosnku i innych przypraw.
- **Sos picante:** aromatyczny ostry sos, podawany na stół jako dodatek do potraw, dodawany także do zup, sałat, salsy i innych dań.
- **Tomatillos**: małe zielone owoce przypominające pomidory, o ostrym owocowym, nieco kwaskowatym smaku, używane jako dodatek do salsy, sałat i guacamole.

# Kuchnia tajska

- **Palczatka cytrynowa**: zioło o kwaśnym, cytrynowym smaku, używane do zup, mięs, potraw smażonych, curry, a także do herbaty. Często stosowana w daniach kuchni tajskiej i wietnamskiej.
- **Pasta chili:** tajska pasta chili doprawiana jest słodką bazylią. Używa się jej do smażonych potraw, curry, sosów i marynat.
- **Pasta tamaryndowa:** dodaje specyficznego, słodko-kwaśnego smaku zupom, mięsu i innym gotowanym potrawom.

# Kuchnia wietnamska

- **Słodki sos sojowy:** gęsty, słodki sos przypominający melasę, używany też w kuchni tajskiej, jako marynata albo dip.
- **Sos rybny:** słony, sfermentowany sos z anchois, dodawany

– w bardzo małych dawkach – do zup, potraw z mięsa, do smażenia i do dipów.

# Kuchnia włoska

- **Ocet balsamiczny:** otrzymuje się go ze zgęszczonego soku z winogron, który dojrzewa w drewnianych beczkach. Drewno, z którego zrobione są beczki, nadaje mu specyficzny smak, toteż smak ten zmienia się w zależności od rodzaju użytych beczek. Używany jest jako najprostszy sos do ryb, mięs, sałaty, warzyw, a nawet owoców cytrusowych i jagód.
- **Oliwa z oliwek extra virgin:** ciemnozielona, o intensywnym smaku i zapachu, dodaje smaku i aromatu makaronom, sałatom i gotowanym jarzynom.
- **Pasta z oliwek:** pasta z czarnych lub zielonych oliwek i oliwy, o intensywnym smaku i aromacie, dodawana do sosów do makaronu i sałaty. Czasami smaruje się nią także kanapki i grzanki.
- **Pasta ze słodkiej papryki:** purée z pieczonej papryki, oliwy z oliwek, octu winnego i sera, używana do smarowania grzanek i kanapek.

Fot. Adobe Stock