Warzywa i owoce kuchni śródziemnomorskiej

Nad Morzem Śródziemnym leży wiele krajów, między innymi Włochy, Francja, Grecja, Portugalia, Hiszpania, Turcja, Maroko, Egipt i Liban. Każdy jest inny, ma różnorodne zwyczaje i kulturę, ale łączy je jedno: dieta. Kuchnia śródziemnomorska, ukształtowana pod wpływem klimatu, gleby i morza, jest oparta na podstawowych składnikach i prostych sposobach gotowania.

W przepisach pojawia się dużo aromatycznych, zdrowych składników kuchni śródziemnomorskiej. Przede wszystkim są to świeże sezonowe warzywa i owoce. Te przedstawione poniżej są używane w całym regionie.

Bakłażany
Mają szerokie zastosowanie w kuchni śródziemnomorskiej. Jest wiele ich odmian: od okrągłych, o białej skórce, poprzez ciemnofioletowe o jajowatym kształcie, po prawie czarne. Świeże mają gładką, błyszczącą, napiętą skórkę i zieloną łodygę. W potrawach łączy się je z pomidorami, czosnkiem, papryką, cebulą i oliwą. Jeśli posolisz bakłażan przed gotowaniem, wchłonie mniej oliwy.

Cebula
Jest wiele odmian tego warzywa. Do potraw używa się zarówno surowej jak i gotowanej. Smak cebuli może być ostry, łagodny, a nawet słodki. Czerwona jest polecana do sałat i sałatek, a do gotowania najlepsza jest ostrzejsza, w brązowych łupinkach. Smaż ją na małym ogniu, wtedy powoli uwolni smak i aromat. W daniach śródziemnomorskich są także używane dymka i szalotka.

Chili
Z reguły im mniejsza papryczka, tym ostrzejsza. Czerwone chili są całkowicie dojrzałe, a tym samym nieco słodsze niż zielone.

Aby smak chili był łagodniejszy, można oczyścić strączek z gniazd nasiennych. Ostrożnie przekrój papryczkę wzdłuż na pół (najlepiej w jednorazowych rękawiczkach) i wyskrob nasiona końcem ostrego noża. Uważaj, sok papryczki działa silnie drażniąco na oczy i błony śluzowe nosa.

Cukinia
Delikatny smak tego warzywa harmonijnie łączy się ze smakiem jego sezonowych krewnych – pomidorów i bakłażanów – a także świeżej bazylii i mięty. Przechowuj cukinię w lodówce, w plastikowej torebce, i zużyj w ciągu 3–4 dni od dnia zakupu. Po upływie tego czasu traci cenne witaminy i minerały.

Cytryny
W kuchni krajów znad Morza Śródziemnego są to najczęściej pojawiające się owoce. Sok z cytryny wspaniale wzbogaca smak sosów, zup, dań z roślin strączkowych i dipów. Używa się go do marynat, skrapa się nim mięso i owoce morza. Cytryny marynowane w soli są powszechnie używane na Bliskim Wschodzie i w Afryce Północnej, zwłaszcza do gulaszów mięsnych i warzywnych, a także do innych duszonych potraw.

Czosnek
Najbardziej wyrazisty smak ma czosnek przeciśnięty przez praskę, ponieważ z rozgniecionych ząbków uwalniają się olejki eteryczne. Jeśli nie chcesz, by smak czosnku dominował w potrawie, pokrój go w cienkie plasterki i zeszklij na małym ogniu, zanim dodasz pozostałe składniki. Uważaj, by go nie przypalić, bo zgorzknieje. W celu uzyskania jeszcze delikatniejszego smaku możesz dodać całe, obrane ząbki i usunąć je przed podaniem potrawy na stół.

Fasola
Często pojawia się na stołach w całym regionie. Suszona jest głównym składnikiem wielu potraw duszonych.

Fenkuł (koper włoski)
To popularne warzywo o anyżkowym smaku jest używane na surowo,

krojone w cienkie plastry i dodawane do sałatek, pieczone lub wykorzystywane jako składnik potraw duszonych.

Figi
Świeże i suszone dodadzą słodkiego smaku każdej potrawie. Suszone są składnikiem marokańskiego dania o nazwie tadżin, gotowanego w glinianym naczyniu z pokrywką w kształcie stożka. Świeże, podawane z dodatkiem miodu, jogurtu, serka ricotta i siekanych orzechów, są popularnym deserem.

Karczochy
Najczęściej spotykaną odmianą jest zielony karczoch zwyczajny. Składa się z główki kwiatostanu (jego płatki wyglądają jak grube, mięsiste liście), dna kwiatostanu, tzw. serca, i kędzierzawych włókien. Jadalny jest miąższ płatków, który się z nich wysysa, i serca. Włókna należy usunąć. Karczochy warto kupować, kiedy są młode i mają zwinięte główki. Godne polecenia są również serca marynowane w zalewie lub w occie. W kuchni używa się także karczochów fioletowych i jerozolimskich, ale nazwa tych ostatnich jest myląca, bo w istocie chodzi o topinambury, czyli bulwy słonecznika bulwiastego.

Okra (ketmia jadalna)
Są to zielone, pokryte meszkiem podłużne owoce wielkości palca. Podczas gotowania wydzielają śluz, więc świetnie się nadają do zagęszczania sosów i gulaszy. Często pojawiają się w potrawach kuchni greckiej, tureckiej i marokańskiej. Łączy się je z pomidorami, kukurydzą, papryką i bakłażanem. Okrę można gotować na parze, smażyć i grillować. Jeśli dodajesz ją do gulaszu, zrób to na 10 minut przed końcem gotowania, by zachowała kształt i kolor.

Oliwki
Owoce drzewa oliwnego mają prawie tak uniwersalne zastosowanie jak oliwa. Dodaje się je do sałatek, gulaszy i innych potraw duszonych, a także do farszów. Można je również podawać w miseczce na przekąskę lub do drinków.

Owoce granatu
Pestki granatów wyglądają jak rubiny; nadają kolor, smak i chrupkość zarówno daniom słodkim jak i słonym. Jak obrać granat: przekrój go na pół, a następnie zanurz połówki w dużej misce z wodą. Rozerwij je pod wodą i oddziel czerwone nasiona od białego miękiszu. Nasiona opadną na dno, a skórka i miękisz wypłyną na powierzchnię. Wyrzuć niejadalne części. Wodę z pestkami przelej przez sito. Używaj pestek do pieczonych mięs, sałatek i deserów. Jeśli chcesz wycisnąć z nich sok, użyj blendera lub sokowirówki i przecedź sok przed podaniem.

Papryka
Używa się jej do zup, gulaszy i sałatek. Jest bliską krewną swoich ognistych kuzynek – papryczek chili. Zapewnia każdej potrawie żywe kolory – czerwony, zielony i żółty. Świeża jest jędrna, ma jednolity kolor i błyszczącą skórkę.

Pomidory
Świeże i gotowane są podstawą wielu dań kuchni śródziemnomorskiej. Najlepsze są pachnące pomidory na zielonej gałązce. Przechowuj je w temperaturze pokojowej, by nie straciły aromatu. W wielu przepisach występuje passata (przecier pomidorowy). Włoskie określenie passata di pomodoro oznacza pomidory przetarte przez sito. Zamiast passaty można użyć koncentratu pomidorowego lub pomidorów sugo, czyli naturalnie zagęszczonego sosu pomidorowego, albo pomidorów z puszki – użyj nożyczek, żeby pociąć je w puszce na mniejsze kawałki, zanim przełożysz je do garnka.

Sałaty i inne warzywa liściaste
Lista tego rodzaju roślin używanych w krajach Morza Śródziemnego jest długa i zróżnicowana – od delikatnych liści młodego szpinaku, jędrnego jarmużu, kapusty włoskiej, boćwiny szerokoogonkowej czy sałaty rzymskiej do gorzkawych w smaku liści mniszka, popularnego zwłaszcza w Grecji.

Fot. Adobe Stock