Zioła i przyprawy. Przewodnik

Przedstawiamy najważniejsze cechy popularnych ziół i przypraw a także praktyczne sposoby na ich stosowanie w kuchni.

- **Anyż** ma smak lukrecji, dodaje się go do ciastek i słodyczy. Mielonego ziarna anyżowego używa się do owoców oraz kapusty. Anyż gwiaździsty to podobna przyprawa pochodząca z Dalekiego Wschodu. Można znaleźć go we wschodnich mieszankach.
- **Bazylia** ma intensywny, orzeźwiający smak, często jest dodawana do sosów do makaronu (np. pesto) i pomidorów, zwłaszcza surowych. Można nią przyprawiać większość dań kuchni śródziemnomorskiej.
- **Chili**, ostre lub łagodne, to mieszanka mielonych suszonych papryczek chili i innych ziół, takich jak oregano, kminek, kolendra, goździki i czosnek.
- **Cynamon** jest w postaci lasek (które można dodawać np. do grzanego wina) albo zmielony (miesza się go z cukrem, aby przygotować np. grzanki cynamonowe). Dodaje smaku słodkim bułeczkom, ciastkom, budyniom i deserom, zwłaszcza zawierającym jabłka. W kuchni marokańskiej i greckiej przyprawia się nim dania z baraniny.
- **Czarny pieprz ziarnisty** jest ostry i aromatyczny. Najlepiej dodawać do potraw świeżo zmielony.
- **Cząber** to przyprawa o lekko pieprznym smaku, używana do przyprawiania fasolki szparagowej, fasoli, kapusty, brukselki, ziemniaków, a także dań z ryb, drobiu i wieprzowiny.
- **Estragon**, roślina popularna we Francji, ma anyżkowy smak. Dodawana do marchewki, zielonych warzyw, kurczaka, owoców morza i dań z jajek. Służy też do aromatyzowania oliwy i octu.
- **Gałka muszkatołowa** ma ciepły, słodkawy, lekko orzechowy zapach i smak, świetnie nadaje się do szpinaku, dyni, pasztetów, piernika.

- **Goździki** bywają używane do szpikowania szynki przed pieczeniem, przyprawia się nimi jabłka na szarlotkę, dodaje do grzanego wina, a mielone do piernika.
- **Imbir** ma mocny, lekko cytrynowy smak. Świeży korzeń imbiru – tarty lub drobno pokrojony – dodaje się do smażonych potraw z warzywami i sałatek. Można go przechowywać w zamrażarce zawinięty w papier i plastikową torebkę. Mielony suszony imbir jest używany do ciast, ciastek i potraw mięsnych, marynowany stosowany w kuchni japońskiej.
- **Kardamon** to nasiona rośliny podobnej do imbiru, rosnącej w Indiach. Używa się go głównie do curry i pieczonych mięs, ale także do słodyczy i kawy.
- **Kmin rzymski**, zwany też kminkiem azjatyckim lub orientalnym, ma charakterystyczny smak wzbogacający potrawy kuchni azjatyckiej i meksykańskiej. Dodawany jest do potraw mięsnych oraz dań z fasoli i soczewicy.
- **Kminek** ma małe aromatyczne nasiona. Przyprawia się nim pieczywo, ciasta, sery, warzywa i mięsa.
- **Kolendra** jest często używana w kuchni meksykańskiej i orientalnej. Świeże liście są bardzo aromatyczne i mają charakterystyczny smak. Mielone nasiona dodaje się do curry i pikantnych ciasteczek.
- **Koperek** świeżo posiekany i suszony nadaje świeży smak ziemniakom, burakom, marchewce, ogórkom, marynowanym warzywom i owocom morza. Nasiona kopru dodaje się do marynat.
- **Koper włoski** (nasiona) ma anyżkowy smak. Można nim przyprawiać ryby i wieprzowinę.
- **Kwiat muszkatołowy** to zewnętrzna osłonka nasion gałki muszkatołowej, której także używa się jako przyprawy. Kwiat jest bardziej pikantny niż gałka, więc dodaje się go mniej.
- **Liść laurowy** ma intensywny smak i aromat. Dodaje się go do mięs, zup i marynat. Kruchy, wysuszony liść wrzucamy do potrawy na początku gotowania, aby jego smak mógł przeniknąć potrawę. Usuwamy liść przed podaniem potrawy

na stół.

- **Majeranek** to przyprawa popularna w polskiej kuchni, stosowana także w kuchni meksykańskiej, greckiej czy włoskiej. Ma pikantny, świeży smak, można nim przyprawiać większość warzyw. U nas stosowany głównie do mięs.
- **Mięta** ma lekki, świeży smak, który ożywia napoje i sałatki owocowe, dodaje także smaku potrawom z baraniny i ryb.
- **Nasiona gorczycy** wykorzystuje się do produkcji różnych gatunków musztardy – począwszy od luksusowej dijon aż po zwykłą musztardę do kiełbasy z ogniska. Mielonych nasion gorczycy, o ostrym, cierpkim smaku, używa się także do domowej produkcji majonezu, a także do wielu sosów do ryb, drobiu i mięsa.
- **Nasiona selera**, choć bardzo drobne, nadają potrawom intensywny posmak selera. Można je dodawać do sosów, gulaszu i zup.
- **Oregano** to najpopularniejsza włoska przyprawa, stosowana przede wszystkim do pizzy. Przyprawia się nim pomidory i dania mięsne.
- **Papryka w płatkach** – wysuszone i pokruszone papryczki chili – to bardzo ostra przyprawa. Dodaje się do potraw chili i gulaszu.
- **Papryka w proszku** – robi się ją z suszonej i mielonej czerwonej papryki. Jedną z najlepszych robi się na Węgrzech. Niektóre rodzaje dostępne w handlu są tak łagodne, że używa się ich niemal wyłącznie w celach dekoracyjnych.
- **Pieprz kajeński** to suszone papryczki chili mielone razem z nasionami. Ostry, pieprzny smak nadaje się do sosów i mięs.
- **Pietruszka** może być dodawana do ziemniaków, kasz, grzybów i mięsa.
- **Rozmaryn** ma intensywny smak, świetnie nadaje się do marynat i potraw z grilla, zwłaszcza baraniny. Dodaje się go w niewielkich ilościach. Rzadziej przyprawia się

nim także potrawy z fasoli, warzyw strączkowych, grzybów, grochu, warzyw dyniowatych i cukinii. Wspaniale komponuje się z ziemniakami.

- **Sól morska** pozyskiwana jest w wyniku odparowywania wody morskiej. W zależności od tego, skąd pochodzi, oprócz zwykłego smaku soli ma także posmak innych minerałów.
- **Szałwia** używana jest często w kuchni włoskiej. Jest bardzo aromatyczna, dobrze komponuje się z czosnkiem i pomidorami, a także z cebulą, warzywami strączkowymi, wieprzowiną, drobiem. Używa się jej również do przyprawiania nadzień.
- **Szafran** tę najdroższą z naturalnych przypraw otrzymuje się z pręcików krokusów. Używany jest głównie do ryżu, któremu nadaje nie tylko charakterystyczny smak, ale także żółty kolor. Dodaje się go także do zup jarzynowych, dań z ryb i ciast.
- **Szczypiorek** nadaje sałatkom i sosom delikatny cebulowy smak. Łatwo go uprawiać nawet w niewielkiej doniczce, można też kupować świeży lub suszony.
- **Trybula** to zioło używane do przyprawiania potraw z jajek, drobiu, krewetek i sałatek.
- **Tymianek** jest lekko pikantny, używa się go do ryb, marchewki, grzybów, sałaty, a także do mięs. Znakomicie nadaje się do zup i sosów pomidorowych.
- **Ziele angielskie** smakuje jak mieszanka cynamonu, gałki muszkatołowej, imbiru i pieprzu; nadaje potrawom pikantny smak.

Fot. Adobe Stock