ZIOŁA I PRZYPRAWY Z NASZEGO OGRODU WYKORZYSTYWANE W GASTRONOMII



Definicje mówiące o tym, jak sklasyfikowane są **zioła**, a jak **przyprawy**, troszkę się różnią, niemniej jednak to rozgraniczenie nie jest tak istotne, a wielokrotnie te nazwy stosowane są wymiennie. **Zioła** to przeważnie liście niskich krzewów i roślin. Można je suszyć i uprawiać niemalże wszędzie, często rosną dziko. Zaliczamy do nich np. [majeranek](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/majeranek), [bazylię](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/bazylia) czy [tymianek](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/tymianek).

Rodzaje przypraw

**Przyprawy** występują w różnorodnych formach. Mogą to być owoce, jak w przypadku [papryki](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/papryka) czy **pieprzu**; korzenie, np. [imbir](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/imbir); nasiona – **musztarda**, kora, np. [cynamon](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/cynamon), albo jak królowa przypraw - **sól** - minerał. Popularne są także **sproszkowane warzywa** funkcjonujące jako przyprawy, np. czosnek w proszku, cebulka, mieszanka warzyw do zup i mięs. Przyprawy mogą występować również w postaci płynnej - są zazwyczaj połączeniem ziół i składników spożywczych, a zaliczamy do nich musztardę czy sos tabasco. Bardzo znane są także **mieszanki przypraw**np. curry, w którego skład wchodzą – kolendra, kmin, biały pieprz, żółta musztarda, czerwona papryka i imbir. Podsumowując, zioła są nieco bardziej delikatne w smaku, natomiast przyprawy są wyraźnie i intensywne. Wiele roślin przyprawowych występuje w klimacie tropikalnym. Nasiona musztardy czy kminu mogą rosnąć w tropikach, ale też w klimacie umiarkowanym. Natomiast zioła to rośliny rosnące w chłodniejszych mniej upalnych regionach. Dlatego przy uprawie pamiętajmy, że nie lubią zbyt silnego światła słonecznego.

Świeże zioła

Świeże zioła uprawiane w naszych przydomowych ogródkach czy domach są wspaniałym rozwiązaniem. Posiadając taki zielnik możemy przenieść się w najdalsze zakątki świata – do Francji pachnącej lawendą, czy Włoch z aromatyczną bazylią. Świeże zioła nadają zupełnie innego smaku potrawom niż te suszone. Są łagodniejsze i bardziej aromatyczne, dlatego dobrze jest posiąść sztukę uprawiania ich we własnym domu. Można je uprawiać cały rok i nie są bardzo wymagające.



Uprawa i zastosowanie ziół

* Kupuj zioła w sklepach ogrodniczych.
* Odmiany spreparowane do uprawiania w domu mają mocniejsze korzenie i mogą cały rok służyć w kuchni.
* Niektóre z nich mogą być traktowane jako rośliny ozdobne jak np. lawenda, która na pewno upiększą wygląd domu.
* Zioła nie lubią bezpośredniego światła słonecznego.
* Niektóre z ziół trzeba często podlewać np. bazylia (dowiesz się tego z zasad pielęgnacji poszczególnych ziół).
* Zioła w doniczkach należy trzymać z dala od grzejników.
* Gdy już powstanie domowy ogródek warto często korzystać z ziół i obrywać ich liście, wtedy rosną bardziej intensywnie.
* Jeśli zioła wyjątkowo mocno się rozrosną - zawsze można je zamrozić lub ususzyć w specjalnych suszarkach lub piekarniku. Zioła można również suszyć tak jak kwiaty, łodyżkami do góry.
* Świeże zioła dodajemy do dań pod koniec gotowania.
* Zioła suszone najlepiej przed dodaniem do potraw rozetrzeć w palcach.
* Zioła suszone są bardziej intensywne w smaku, dlatego dodajemy ich nieco mniej niż świeżych.
* Gdy doprawiamy potrawę dodajemy jedną dominującą przyprawę o intensywnym aromacie i smaku, reszta przypraw powinna pozostać łagodna.



Co z czym jemy, czyli potrawy i przyprawy

|  |  |
| --- | --- |
| **przyprawy/zioła** | **najlepsze połączenia** |
| [anyż](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/anyz-gwiazdkowy) | ciasto kawowe, słodkie chleby, kompoty owocowe, wołowina, cielęcina, wiejski ser |
| [bazylia](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/bazylia) | dania z pomidorami, groszek, szpinak, sałata, zupy fasolowe, baranina, wołowina, cielęcina, krewetki, sosy do spaghetti, suflety i omlety |
| [cynamon](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/cynamon) | bułeczki, muffiny, ciasteczka, ciasta, tapioka, puddingi czekoladowe, kawa, ciasta owocowe, gorąca czekolada, słodkie ziemniaki, dynia |
| [papryka](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/papryka) | pizza, kiełbaski, włoskie, hiszpańskie, węgierskie i meksykańskie przysmaki |
| [czosnek](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/czosnek) | mięsa, sosy pomidorowe, sosy sałatkowe, grillowane warzywa |
| [estragon](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/estragon) | marynaty do mięs, sałatki, omlety, ryby, marynowane ryby, zupa pomidorowa, brokuły, szparagi, kalafior, kapusta, drób |
| [gałka muszkatołowa](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/galka-muszkatolowa) | donaty, puddingi, bita śmietana, lody, pieczone banany, pasztety, ciasto dyniowe, szpinak, pieczenie z mięs |
| [goździki](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/gozdziki) | szynka, pieczona wieprzowina, marynowane owoce, ciasto jabłkowe i dyniowe, buraczki, zupa krem z pomidorów czy z groszku, gorąca herbata, grzane wino i piwo |
| [kminek](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/kminek) | chleb, kapusta, ziemniaki, mięsa |
| [kolendra](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/kolendra) | zupy z warzyw strączkowych, potrawy mięsne, sałaty |
| [koperek](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/koperek) | pieczone i gotowane ziemniaki, twarożki, ryby, sosy do ryb, kiszone ogórki, młoda kapusta, sałatki ziemniaczane |
| [kurkuma](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/kurkuma) | pikle, marynaty, dressingi do sałat, ryby, owoce morza, przyprawy na bazie ryżu zamiast kurkumy |
| [liście laurowe](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/lisc-laurowy) | buraczki, gotowana marchewka, zupy warzywne, wołowina, cielęcina, baranina, gotowany kurczak, marynaty do mięs, ryby |
| [majeranek](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/majeranek) | biały barszcz, żurek, pieczenie z mięs, pasztety |
| [mięta](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/mieta) | galaretki, lody, sałatki owocowe, sałatka z sera wiejskiego, kapusta, marchewka, miętowy sos do chleba |
| [oregano](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/oregano) | pizza, sos do spaghetti, pieczeń wołowa, opiekana i pieczona jagnięcia i cielęcina, ryba, sosy pomidorowe, szpinak, sok warzywny |
| [pieprz](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/pieprz) | pasuje do wszystkich potraw oprócz tych o wyjątkowo słodkim smaku |
| [pietruszka](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/pietruszka) | zupy, sałatki, mięsa, ryby - zwłaszcza tuńczyk, sosy, omlety |
| [rozmaryn](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/rozmaryn) | pieczona jagnięcia, wołowina, wieprzowina, drób, łosoś, pieczone ziemniaki, zielony groszek |
| [szafran](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/szafran) | ryż, bułeczki, wywary z ryb, zupy z kurczaka, ciasta np: marchewkowe |
| [szałwia](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/szalwia) | wszystkie dania wieprzowe, nadzienia do dań z ryb i drobiu, ciemne sosy, francuskie dressingi, pomidory, groszek |
| [tymianek](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/tymianek) | świeże pomidory, zupy warzywne, krokiety, karczochy, grzyby, ziemniaki, sosy na bazie owoców morza, cebula |
| [imbir](https://www.kuchniaplus.pl/slownik/imbir) | dania z kuchni azjatyckiej, ciastka, puddingi, kompoty, pasztety, marynaty, grzane wino i piwo |