J. Kybal
J. Kaplická

Rośliny aromatyczne i przyprawowe

Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne

Tytuł oryginału: KOŘENÍ
Tekst: Jan Kybal
Ilustracje: Jiřina Kaplická
Układ graficzny: Aleš Krejča
© 1985 by Artia, Praha
Wszelkie prawa rozpowszechniania, łącznie z reprodukowaniem w filmie, radiu i telewizji oraz metodami fototechnicznymi i innymi — zarówno w całości, jak i we fragmentach — zastrzeżone przez Wydawnictwo Artia, Praha

Okładkę i stronę tytułową projektowała Anna Żurkowska
© Copyright for the Polish edition by
Państwowe Wydawnictwo
Rolnicze i Leśne, Warszawa 1985
Redaktor przekładu Inga Szwedler
Korektor Maria Suda
633.81/.84
635.7
581.135.51
641.18
664.5
641.5/083.12/
ISBN 83-09-00959-3
T-69 (2085)

Printed in Czechoslovakia
3/15/03/72-01

Treść

Co to jest przyprawa? 6
Trochę botaniki 6
Smaki i zapachy 8
Stosowanie przypraw 9
Trochę historii 11
Tablice barwne z opisami 15
Uprawa roślin aromatycznych przyjemnym spędzeniem czasu 208
Przyprawy a zdrowie 211
Mieszanki zapachowe 211
Kilka przepisów 214
Indeks nazw polskich 220
Indeks nazw łacińskich 222

Co to jest przyprawa?

Sztuka kulinarna polega na uzyskaniu harmonijnej równowagi bodźców działających na różne zmysły: smaku, powonienia, również i wzroku. Z prostych produktów zwierzęcych i roślinnych tworzy produkt nowy — pożywienie, które właśnie dzięki przyprawom staje się tworem oryginalnym, czasem nawet artystycznym, związanym z historią, kulturą i położeniem geograficznym regionu. Przyprawy nadają potrawom swoisty smak, zapach, a często także barwę.

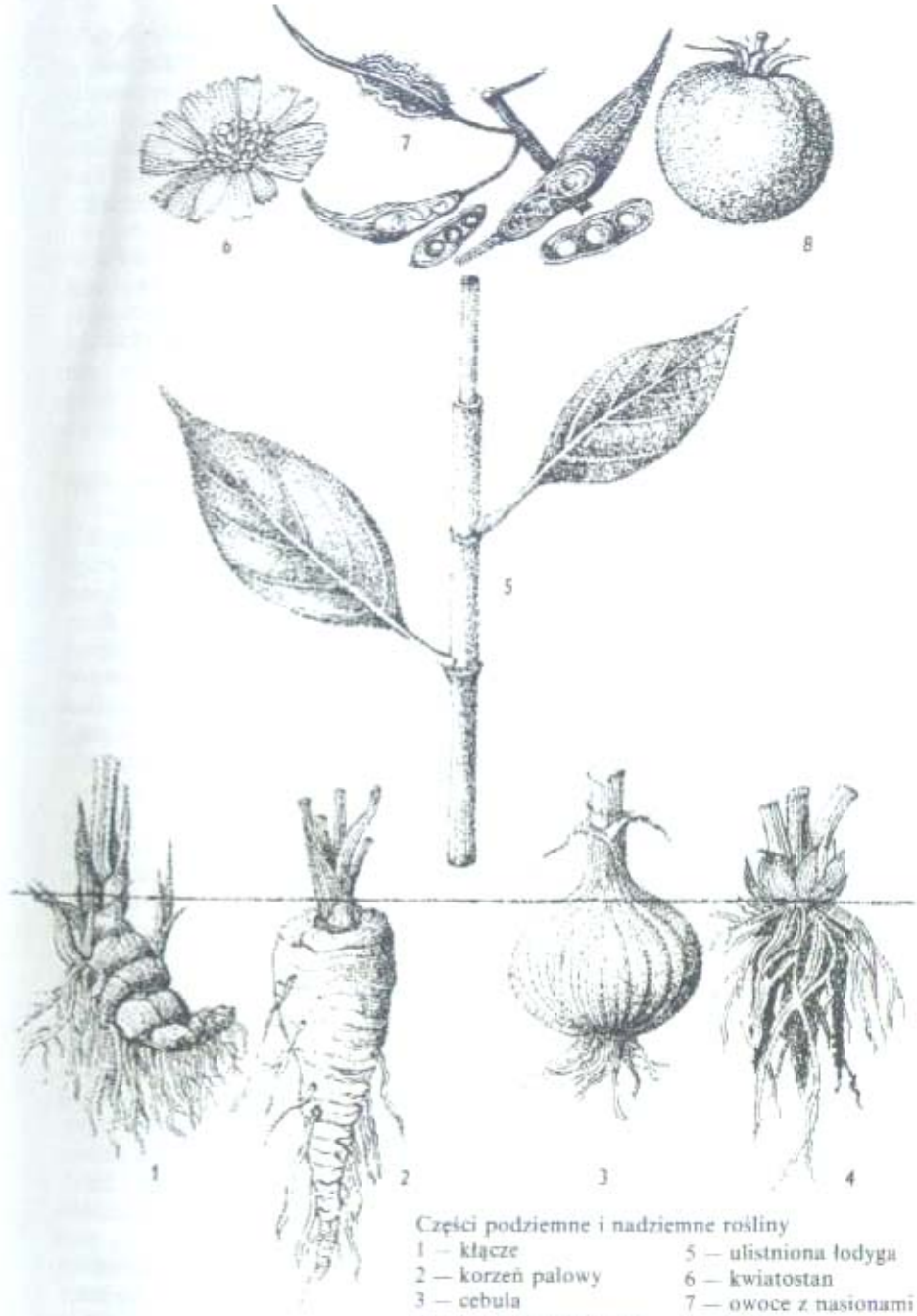
Jeden z mędrców średniowiecznych zapytał podobno Karola Wielkiego, czym jest „zioło". Wielki cesarz miał dać krótką odpowiedź: „przyjacielem medycyny, sławą kucharza". Definicja ta wydaje się nam trafna, choć prawdopodobnie to nie Karol Wielki jest jej autorem. Według encyklopedii przyprawy są to: „świeże, suszone lub inaczej przygotowane organy roślin określonych gatunków, charakteryzujące się swoistym smakiem i zapachem, co uzasadnia włączanie ich do pożywienia ludzi".

Trochę botaniki

Botanicy dzielą królestwo roślin na grupy. Na podstawie podobieństwa cech rośliny zaliczane są do klas, rzędów i rodzin. Rodzina, której nazwa podana jest na początku opisu każdej z wymienionych dalej roślin, jest jednostką systematyczną o zasadniczym znaczeniu. Charakterystyka rodziny określa podstawowe cechy roślin do niej zaliczanych, nie obejmuje jednak wielu szczegółowych informacji. Należy zauważyć, że rośliny aromatyczne należą do kilku różnych rodzin. Rośliny z rodzajów i gatunków zbliżonych do siebie, należących do jednej rodziny, są często dosyć podobne pod względem morfologicznym (kształt kwiatostanu, rodzaj owocu) oraz biochemicznym (zawartość specyficznych substancji).

Każda roślina ma naukową nazwę łacińską, złożoną z dwóch części. Jako pierwszą podaje się nazwę rodzaju, jako drugą — nazwę gatunku. Nazwa rodziny jest tworzona zwykle od nazwy typowego dla niej rodzaju. Wszystkie gatunki z rodzaju *Allium* (cebula, czosnek, szczypiorek, por) są zaliczone do rodziny liliowatych *(Liliaceae)*, ponieważ ich cechy charakterystyczne wskazują na podobieństwo do lilii (rodzaj *Lilium*). Tymianek, macierzanka, szałwia, rozmaryn, lebiodka, bazylia, mięta, melisa, majeranek i hyzop są zbliżone do jasnoty (rodzaj *Lamium*) i zaliczone do rodziny wargowych *(Lamiaceae)*, a rumianek, bylica, piołun, estragon, nagietek, złocień, cykoria i wrotycz należą do rodziny astrowatych *(Asteraceae)*, zwanej tak od rodzaju *Aster*. Goździki przyprawowe i angielskie ziele uzyskuje się z roślin zbliżonych do mirtu (rodzina *Myrtaceae*), kardamon, kurkumę i imbir z roślin należących do rodziny *Zingiberaceae*, itd.

Najmniejsza jednostka systematyczna, najczęściej zwana odmianą, grupuje rośliny wyróżniające się pewnymi odrębnymi cechami wśród



Części podziemne i nadziemne rośliny
1 — kłącze
2 — korzeń palowy
3 — cebula
4 — korzenie wiązkowe
5 — ulistniona łodyga
6 — kwiatostan
7 — owoce z nasionami
8 — owoc

innych roślin tego samego gatunku lub podgatunku. Formy roślin wyselekcjonowane przez człowieka odpowiednio do jego potrzeb, nie rosnące dziko w naturze, określa się słowem *cultivar* (odmiana uprawna).

Najczęściej substancje aromatyczne nie występują we wszystkich częściach rośliny, ale gromadzone są tylko w niektórych jej organach. Większość roślin jest zbudowana z części podziemnych (korzenie, bulwy, kłącza) i zielonych części nadziemnych (pędy, liście).

Kwiaty są skróconymi pędami o odpowiednio przekształconych liściach; często bywają zebrane w kwiatostany różnego typu. Po zapyleniu i zapłodnieniu z kwiatu rozwija się owoc zawierający nasiona. Pędy roślin zielnych nie drewnieją. Skórka jest zewnętrzną powłoką roślin.

Smaki i zapachy

Większość roślin aromatycznych pochodzi z nasłonecznionych obszarów basenu Morza Śródziemnego lub z rejonów klimatu tropikalnego. Tereny te obfitują w światło, ciepło i wilgoć. Tak sprzyjające warunki sprawiają, że rośliny produkują w dużych ilościach metabolity podstawowe, tj. substancje wchodzące w skład wszystkich organów roślinnych, oraz inne produkty, które nie są konieczne do życia roślin, tj. metabolity drugorzędne. Wśród nich znajdują się substancje zapachowe i barwniki, nadające przyprawom ich szczególne zabarwienie i zapach. W przyrodzie występuje wiele takich substancji. Są to najczęściej olejki lotne, gorycze lub garbniki. Różnią się one smakiem i zapachem, często przyjemnym, choć bywa, że i odpychającym. Mogą mieć też działanie lecznicze. Niektóre więc rośliny aromatyczne znajdują również zastosowanie w medycynie.

Olejki lotne gromadzone są w roślinie w specjalnie przystosowanych do tego celu komórkach. Mogą być one widoczne gołym okiem, jako przezroczyste punkty na liściu oglądanym pod światło, lub tworzyć chropowatości na skórce, jak np. u świeżej cytryny. Przyciśnięcie takiej skórki powoduje pękanie komórek i uwalnianie się substancji zapachowych. Komórki te są idealnym miejscem gromadzenia i przechowywania olejków lotnych, gdyż zabezpieczają je przed wyparowaniem i rozkładem. Wszystkie olejki lotne są płynne, charakteryzują się specyficznym zapachem i dużą lotnością, zależną od temperatury. Są nierozpuszczalne w wodzie, ale bardzo łatwo rozpuszczają się w tłuszczach. Obecnie znanych jest około 3000 olejków lotnych. Spośród nich udało się wyizolować i określić chemicznie około 1000 substancji. Rośliny dostarczające przypraw należą do rodzin, które charakteryzują się wysoką zawartością olejków lotnych (*Rutaceae, Lauraceae, Lamiaceae i Apiaceae*).

Niektóre rośliny aromatyczne, a szczególnie te z rodzaju *Allium*, zawierają olejek lotny specjalnego typu. Od innych olejków różni się on tym, że w roślinie występuje w formie związanej, bez smaku i zapachu. Dlatego obok czosnku i cebuli można położyć inne artykuły spożywcze bez obawy o ich smak. Typowy zapach cebuli pojawia się dopiero po uszkodzeniu tkanki, na przykład przez pocięcie. Uwalniany jest wówczas enzym, który rozkładając olejek lotny powoduje powstanie ostrego zapachu. Takie samo zjawisko zachodzi w przypadku substancji zapachowych typowych dla roślin z rodziny krzyżowych (*Brassicaceae*). Niektóre rośliny aromatyczne (piołun, chmiel, cykoria) zawierają substancje zapachowe innego rodzaju, zwane goryczami. Są to substancje o różnym składzie chemicznym, ale działające jednakowo na zmysł smaku, to znaczy wywołujące uczucie goryczy. Aromatyczne gorycze są dodatkiem skutecznie pobudzającym wydzielanie soków trawiennych i ułatwiającym trawienie. Działanie ściągające niektórych roślin (pokrzywa, dzika róża) wynika z obecności w nich garbników. W przeciwieństwie do olejków lotnych gorycze i garbniki są odporne na wysoką temperaturę i rozpuszczają się w wodzie.

Stosowanie przypraw

Dla nowoczesnego kucharza znajomość właściwości substancji aromatycznych stanowi niezastąpiony atut. Czym kieruje się on przy doborze tej czy innej przyprawy do przygotowywanego dania? W przypadku dań zimnych sytuacja jest prosta; nie zachodzi obawa, że przyprawy utracą zapach. Dania zimne (np. sery ziołowe, masła zapachowe, majonezy, zimne sosy aromatyczne itd.) nawet zaleca się przygotowywać co najmniej na godzinę przed podaniem, aby całość nabrała jednolitego zapachu. Olejki lotne zawarte w przyprawach rozchodzą się wtedy równomiernie w przygotowanej potrawie.

Inaczej odbywa się przygotowywanie dań gorących. W tym przypadku przyprawy nie powinny być dodawane podczas przyrządzania. Z zasady dokłada się je na końcu, przed samym podaniem. Wyjątek od tej reguły stanowią potrawy przygotowywane z mięsa mielonego — farsze i pasztety. Przyprawia się mięso po zmieleniu, a podczas gotowania lub smażenia substancje zapachowe są zatrzymywane przez wierzchnią warstwę mieszaniny. Substancje te rozpuszczają się w tłuszczach zawartych w potrawie.

Przechowywane przyprawy muszą zachować swe właściwości smakowe i zapachowe. Najczęściej przechowuje się przyprawy suszone. Inne sposoby konserwowania będą omówione w opisach poszczególnych gatunków. Trzeba podkreślić, że nawet bardzo staranne przechowywanie powoduje straty pewnej części aromatu przyprawy. W miarę możliwości stosujmy więc przede wszystkim przyprawy świeże.

Podczas suszenia należy pamiętać o następującej zasadzie: im suszenie jest szybsze, a temperatura niższa, tym mniejsze ryzyko, że aromat przyprawy ulegnie zanikowi. Rośliny przeznaczone do suszenia rozkłada się cienką warstwą na siatkach lub sitach w pomieszczeniu suchym, dobrze przewietrzanym, o temperaturze 30 °C.

Najlepszym sposobem konserwacji jest liofilizacja, czyli suszenie

przez zamrażanie w próżni, ale ta technika wymaga specjalnych urządzeń.

Przyprawy całkowicie wysuszone przechowuje się w całości, lub tylko bardzo lekko rozdrobnione, w pojemnikach hermetycznie zamkniętych. Potrzebną ilość przyprawy należy każdorazowo przygotować do użycia (mielenie, kruszenie), pozostawiając resztę zapasu w stanie nie rozdrobnionym.

Najlepiej przechowują się specjalnie przygotowane esencje zapachowe, które nie tracą swych właściwości przez wiele lat.

Szlaki handlu przyprawami
1 — wyprawa Aleksandra Wielkiego, 327 r. p.n.e.
2, 3 — drogi handlu europejskiego
4 — wyprawy Vasco da Gamy, 1498 r.
5 — wyprawa Magellana

Trochę historii

Smak i powonienie są, po dotyku, zmysłami najlepiej rozwiniętymi w świecie zwierząt. W swym rozwoju ewolucyjnym różne gatunki wyspecjalizowały się w sposobie zdobywania pożywienia i w doborze jego rodzaju. Człowiek stopniowo nauczył się przygotowywać swoje pożywienie z różnych produktów. Dzięki temu urozmaicał swą dietę, a w okresach niedostatku jakiegoś pokarmu mógł go zastąpić innym.

Od najdawniejszych czasów przodkowie nasi odżywiali się ziarnem. Zdarzało im się przypadkowo zjeść mięso, ale nie znając ognia spożywali je na surowo. Przejście do urozmaiconego pożywienia obecnych czasów odbywało się powoli i niepostrzeżenie. Proces ten trwa do dziś. Dokonuje się on zwłaszcza pod wpływem przypraw.

W żywieniu ludzi przyprawy były najpierw środkiem do urozmaicenia jednostajnego pokarmu. Potem stały się nawykiem kulturowym, a w końcu okazały się nieodłącznym składnikiem naszych potraw. Taką ewolucję można wyraźnie prześledzić na przykładzie kuchni indyjskiej. Od około 4000 lat biedni mieszkańcy Wybrzeża Malabarskiego w Indiach mają za pożywienie jedynie ryż. Jednocześnie region ten jest kolebką przypraw tropikalnych. Jego mieszkańcy nie omieszkali spróbować mieszania różnych przypraw, w tym pieprzu, kardamonu i kurkumy z mlekiem kokosowym. Otrzymali w ten sposób żółtą pastę, która nadawała się do poprawiania nieco mdłego smaku ryżu. Mieszanina ta stała się podstawą przyprawy curry, znanej po dziś dzień.

O używaniu przypraw i roślin aromatycznych w Chinach świadczą dokumenty pisane w trzecim tysiącleciu przed naszą erą. Przepisy zachowane na egipskich papirusach, datowanych na drugie tysiąclecie przed naszą erą, wspominają o takich przyprawach, jak anyż, gorczyca, kminek, kolendra, mięta, piołun, szafran i cynamon. Zapisy czynione pismem klinowym na glinianych tabliczkach sumeryjskich świadczą o tym, że starożytni mieszkańcy Mezopotamii uprawiali koper włoski, kminek, kolendrę , tymianek i szafran. Mieszkańcy Indii natomiast w epoce Buddy znali kardamon, kurkumę, goździki, gałkę muszkatołową, pieprz i cynamon. Dzięki sławnemu medykowi Grecji starożytnej — Hipokratesowi, filozofowi Teofrastowi oraz dzięki Pliniuszowi mamy całkiem jasne wyobrażenie o zwyczajach kulinarnych Greków i Rzymian.

Przyprawy znajdują najszersze zastosowanie przede wszystkim w miejscach ich naturalnego występowania. Tak jest w przypadku przypraw tropikalnych z wybrzeża malabarskiego, tak samo z przyprawami śródziemnomorskimi i amerykańskimi — wanilią i papryką. W czasach, gdy nie istniała żadna możliwość komunikowania się między odległymi regionami, powstawały przyprawy ściśle związane z określonymi miejscowościami. Pozostały one do dziś charakterystycznymi elementami kultury poszczególnych regionów.

Dzięki Karolowi Wielkiemu przyprawy śródziemnomorskie stały

się znane w całej Europie. On sam zapoznał się z nimi podczas swoich licznych wypraw wojennych. W roku 812 w instrukcji dla zarządców dóbr królewskich podał listę 74 „dobrych ziół", które mają być uprawiane w cesarskich ogrodach. Listę tę poznaliśmy dzięki sławnej książce „*Capitulare de villis*". Między innymi są tam wymienione: kozieradka, kminek, rozmaryn, kmin, kolendra, anyż, mięta, pietruszka, szałwia, seler, cebula, szczypiorek, lubczyk, koper, koper włoski, cząber i gorczyca czarna.

Koniec średniowiecza był prawdziwym złotym wiekiem przypraw. W tym okresie powstaje wiedza o gospodarstwie domowym i gotowaniu. Powstają też pierwsze książki kucharskie. Gotowanie staje się sztuką. Potrawy przygotowywane według specjalnych przepisów uważane są za najlepsze lekarstwo. Zacytujmy na przykład przepis na potrawę zwaną „douce ame", czyli „dobry duch", którą nadworny kucharz dedykował królowi angielskiemu Ryszardowi II w roku 1390: „weź dobrego, krowiego mleka i wlej do garnka. Weź pietruszki, szałwii, hyzopu, cząbru i innych ziół, dołóż je do mleka i zagotuj. Weź pieczonego kapłona, pokrój na małe kawałki i dodaj czystego miodu. Dodaj soli, szafranu dla zabarwienia i podaj nie zwlekając". Księga francuska z tego samego okresu „Le menagier de Paris" (1393) zawiera wiele przepisów, które świadczą, że uprawiano wtedy hyzop, koper włoski, cząber, rozmaryn i inne zioła zapachowe.

Przyprawy tropikalne trafiły do Europy w sposób bardziej skomplikowany. Najstarsze pisane przekazy indyjskie, święte księgi Wedów (XVI – IX wiek p.n.e.) pisane w sanskrycie, stanowią pierwszy pisany dowód na używanie pieprzu. Prawdopodobnie ludzie tamtej epoki używali tej przyprawy już dużo wcześniej. W ciągu ostatniego tysiąclecia przed naszą erą mieszkańcy Indii, docierając do Zatoki Perskiej i Morza Czerwonego, zapoznali z pieprzem ludzi Wschodu, a zwłaszcza Persów. Spośród ludów europejskich pierwsi zetknęli się z pieprzem Grecy podczas wypraw Aleksandra Wielkiego, który dotarł do Indii w roku 327 przed naszą erą. Rzymianie, którzy poznali pieprz dzięki Grekom, mieli kontakty handlowe z Indiami, głównie za pośrednictwem mieszkańców południa Arabii (Jemen). Od II wieku przed naszą erą Rzymianie nie potrzebowali już pośredników. Ich żeglarze z Aleksandrii wyruszyli w poszukiwaniu pieprzu do sławetnej Arabii Szczęśliwej (*Arabia felix*), a także wprost do Indii. Główny targ na drogocenne przyprawy znajdował się w Aleksandrii, która miała szczególnie korzystne położenie geograficzne. Tu Rzymianie ściągali cło z towarów importowanych. Ich wysokie ceny powodowały, że kupowanie przypraw było przywilejem najbogatszych ludzi. Po oblężeniu i zdobyciu Rzymu przez Wizygotów pod wodzą Alaryka w 410 roku także narody germańskie poznały i polubiły pieprz.

Po wyprawach krzyżowych, które zawiodły Europejczyków aż na krańce regionu śródziemnomorskiego (Azja Mniejsza, Syria, Palestyna), od końca XI po koniec wieku XIII, nastąpił znaczny rozwój handlu przyprawami. Liczne miasta włoskie, które brały udział w wyprawach krzyżowych, starały się zmonopolizować handel ze wschodnią częścią regionu śródziemnomorskiego. Szczególnie Wenecja zyskała pierwszeństwo w tym współzawodnictwie i dzięki handlowi przyprawami, jedwabiem i olejem, stała się jednym z najważniejszych miast tamtej epoki. Następna za nią była Genua. Z portów przyprawy docierały do reszty Europy przez przełęcz Brenner, Innsbruck, Bazyleę i dalej wzdłuż Renu, aż do Morza Północnego i Anglii.

Wyobraźmy sobie jak zawrotnie rosły ceny przypraw dzięki tak długim i niebezpiecznym trasom. Jeden ze szlaków handlowych prowadził od Innsbrucka do Augsburga, stąd do Norymbergi, Lipska i ośrodków handlowych nad Bałtykiem, a także starego ośrodka handlowego w Rosji, wielkiego miasta Nowogrodu.

Wenecja dzierżyła prym w handlu przyprawami aż do momentu zdobycia Konstantynopola przez Turków Otomańskich (1453), którzy opanowali wschodnie wybrzeże Morza Śródziemnego i drogę do Indii. Potęga handlowa miasta słabła stopniowo, podczas gdy ceny przypraw nie przestawały rosnąć.

Wspomnienia z podróży kupca weneckiego Marco Polo pobudziły jeszcze bardziej marzenia Europejczyków o skarbach Dalekiego Wschodu. Marco Polo spędził 17 lat w Chinach i był pierwszym Europejczykiem, który widział pieprz rosnący w jego prawdziwej ojczyźnie. Książka Marco Polo napisana w 1298 roku została przetłumaczona na wiele języków i stała się „bestsellerem" średniowiecza.

Pod wpływem tej lektury zorganizowali swoje wielkie wyprawy sławni żeglarze — Vasco da Gama i Krzysztof Kolumb. Ten ostatni zamierzał odkryć drogę morską wiodącą wprost do Indii wschodnich, a dotarł do Ameryki, skąd nie przywiózł znanych i poszukiwanych wtedy przypraw.

Portugalczyk Vasco da Gama miał więcej szczęścia we współzawodnictwie o przyprawy. Udało mu się opłynąć Afrykę wokół Przylądka Dobrej Nadziei i dotrzeć do wybrzeża Malabaru w 1498 roku. Wrócił do Lizbony z ładunkiem drogocennych przypraw. W powtórnej wyprawie w 1502 roku wylądował na Cejlonie. Dzięki tym wyprawom został mianowany w roku 1524 wicekrólem Indii Portugalskich, a Portugalczycy zdobyli stopniowo pierwsze miejsce w szczególnie dochodowym handlu przyprawami. Zaopatrywali całą Europę w pieprz, cynamon, muszkat i imbir.

Inni podróżnicy rozszerzyli wpływy portugalskie aż po Madagaskar, Sumatrę i Jawę, do portu Malakka, sławnej stolicy przypraw. Wyspa Ternate stała się ośrodkiem handlowym, a Portugalczycy, mimo zaciętego oporu tubylców, zdobyli światowy monopol na handel przyprawami.

Ich głównymi konkurentami byli Hiszpanie. Nie ustawali oni w poszukiwaniach najkrótszej drogi do Indii, bez potrzeby opływania Afryki. Zbiegiem okoliczności był fakt, że Portugalczyk — Fernao de Magalhaes, zwany Magellanem, będąc w służbie hiszpańskiej i przy wsparciu Karola V wyruszył, w 1519 r., wraz z 265 marynarzami na

poszukiwanie tej nowej drogi. Skierował się na zachód i w końcu odkrył Filipiny, gdzie został zabity przez tubylców. Tylko jeden z okrętów floty Magellana dotarł do wyspy Tidore w archipelagu Moluków, a jedynie 18 ludzi powróciło po 3-letniej włóczędze, przywożąc ze sobą ładunek goździków. Dopiero związek między dwoma rodzinami królewskimi zapobiegł groźbie wojny między Hiszpanią a Portugalią; Karol V zrzekł się praw do wysp „korzennych" na korzyść swego zięcia Jana III.

Monopol portugalski trwał aż do końca XVI wieku, do momentu, gdy Holendrzy wyzwolili się spod wpływów hiszpańskich i stworzyli Zjednoczone Prowincje jako samodzielne państwo. Ich pierwsza wyprawa dotarła do Moluków w 1595 roku. Holandia nawiązała szybko korzystne stosunki handlowe z miejscowymi sułtanami i przejęła pierwszeństwo w światowym handlu przyprawami.

Jako konkurencję dla Holendrów kupcy londyńscy założyli w roku 1600 Kompanię Wschodnioindyjską do handlu z Indiami wschodnimi. W odpowiedzi kupcy holenderscy dwa lata później ufundowali holenderską Kompanię Wschodnioindyjską. Handel przyprawami stał się polem zajadłej walki między potężnymi konkurentami, dzięki czemu Europa zapoznała się ze wschodnimi przyprawami, a także z jedwabiem i porcelaną.

Przyprawy stały się pośrednio przyczyną dynamicznego rozwoju handlu, co było bardzo istotnym elementem kultury europejskiej w XVII i XVIII wieku. Kompanie do handlu z Indiami wschodnimi, które miały wyłączność na kontakty z różnymi krajami Dalekiego Wschodu, odgrywały w tym procesie pierwszorzędną rolę. Był to także punkt wyjścia do zaboru Indii przez Anglików i panowania holenderskiego nad Indonezją. Europejczycy przedsiębrali drakońskie środki, aby uniemożliwić rozprzestrzenianie się uprawy roślin aromatycznych na kraje sąsiednie i utrzymać na nie monopol. Z czasem jednak przegrali. W ciągu wieku XVIII uprawa roślin aromatycznych objęła całą strefę tropikalną.

Moda na przyprawy egzotyczne ogarnęła w XVII wieku wszystkie dwory europejskie, a szczególnie dwór Ludwika XIV. W Holandii i w niemieckich miastach hanzeatyckich klasy nowo wzbogacone używały wielu przypraw lokalnych i egzotycznych podczas uroczystych uczt. W wieku XIX zużycie przypraw znacznie się zmniejszyło. Wiek XX jednak przyniósł wzrost zainteresowania kuchniami egzotycznymi. W Paryżu, Londynie i innych metropoliach powstały restauracje chińskie, indyjskie, indonezyjskie, itd. Są one popularne do dziś.

Od końca II wojny światowej popularność przypraw stale rośnie. Są one nieodłącznym elementem wszystkich liczących się kuchni.

Nierzadko spotyka się amatorów, którzy pasjonują się nie tylko przyprawami i ich zastosowaniem, lecz także wiedzą o roślinach aromatycznych i ich uprawie, o przygotowywaniu przypraw z określonych części roślin oraz sposobach ich przechowywania. Dla nich właśnie przeznaczona jest ta książka.

Tablice barwne z opisami

Tatarak zwyczajny
Acorus calamus

Obrazkowate
Araceae

Tatarak jest byliną wyrastającą do 150 cm wysokości. Pochodzi prawdopodobnie z Himalajów. Używany jest do dzisiaj w ludowej medycynie hinduskiej. Do Grecji i Rzymu dotarł za pośrednictwem kupców arabskich i fenickich. Wojownicy Aleksandra Wielkiego odkryli rośliny tataraku podczas wyprawy do Indii. Po raz pierwszy tatarak dotarł do Europy nowożytnej w postaci zasuszonej. Został on podarowany w XVI wieku włoskiemu medykowi Mathiolusowi przez niemieckiego podróżnika wracającego z Konstantynopola. Trochę później francuski botanik Clusius pracujący w Wiedniu uprawiał już tatarak, rozmnażał i wysyłał do licznych ogrodów botanicznych. Tatarak rozmnaża się bardzo łatwo, a więc szybko rozprzestrzenił się i zadomowił w całej Europie, łącznie z Wielką Brytanią, a także na atlantyckim wybrzeżu Ameryki Północnej. Najlepiej rośnie nad wodą słodką i spokojną, wokół zalewów, na bagnach, w wilgotnych rowach.

Suszone i miałko zmielone kłącza tataraku są tradycyjną przyprawą indyjską do słodkich potraw i kompotów. Dawniej spożywano też kłącza smażone w cukrze, szczególnie w Anglii i Ameryce. Z młodych liści przyrządza się sałatki, ale przede wszystkim służą one do sporządzania gorzkich likierów, pobudzających apetyt.

2

Tatarak ma kłącze płożące się, średnicy około 3 cm, długości do 50 cm, z licznymi korzeniami wyrastającymi z jego dolnej części (1). Kwiaty (2) tworzą cylindryczną kolbę. Kłącza, po usunięciu korzeni, suszy się w umiarkowanej temperaturze, w całości lub obrane i przekrojone wzdłuż. Obecność skórki wzmaga zapach. Jest on przyjemny i mocny, natomiast smak kłączy jest gorzki. Tatarak uprawia się sporadycznie, przede wszystkim w miejscach naturalnego występowania (półuprawa). Rozmnaża się łatwo przez podział kłączy na odcinki długości 5—10 cm.

Sadzonki kłączowe sadzi się na głębokość 10 cm. Kłącza najlepiej nadają się do zbioru po 2—3 latach.

1

Sezam indyjski
Sesamum indicum

Połapkowate
Pedaliaceae

Sezamie, otwórz się! To stare zawołanie, spopularyzowane przez Ali Babę i czterdziestu rozbójników, wskazuje na duże znaczenie sezamu w epoce bardzo odległej od naszych czasów. Arabowie czekali z niecierpliwością na nowy plon, który jednak nie mógł być wykorzystany, dopóki nie otworzyła się pierwsza torebka nasienna sezamu po skończonym dojrzewaniu.

Sezam jest najstarszą znaną rośliną oleistą. Uprawiany jest dla nasion, które zawierają do 60 % oleju bardzo wysokiej jakości. Olej ten nie jełczeje w wysokich temperaturach regionów tropikalnych i nie krzepnie do temperatury około 5 °C. Czysty olej nie ma wyraźnego smaku. Używany jest na ciepło i na zimno w kuchni, także w mieszaninach ze sztucznymi tłuszczami spożywczymi oraz do oświetlenia, smarowania maszyn, do produkcji mydła i w farmacji. Pali się kopcącym płomieniem, a sadze są wykorzystywane do produkcji chińskiego tuszu. Wytłoki pozostałe po tłoczeniu oleju są paszą zasobną w białko i mają wysoką wartość odżywczą, wykorzystywaną w żywieniu bydła.

Nasiona sezamu znajdują zastosowanie w kuchni, dzięki wspaniałemu orzechowemu smakowi, szczególnie wyraźnemu po lekkim zrumienieniu. Stosuje się je podobnie jak nasiona maku do posypywania ciast różnego rodzaju. Na Bliskim Wschodzie z mielonych i przyrumienionych nasion sezamu, cukru, piany z białek i odrobiny kwasu cytrynowego sporządza się smakowitą chałwę. Bardzo miałko zmielone nasiona służą do przygotowywania pasty zwanej „tahina", używanej na Wschodzie do przyrządzania sałatek i przyprawiania purée z nasion ciecierzycy pospolitej (*Cicer arietinum*), jednej z podstawowych potraw Bliskiego Wschodu.

Sezam bez wątpienia pochodzi z tropikalnych rejonów Starego Świata. Obecnie jest uprawiany we wszystkich krajach tropikalnych, ale także w podzwrotnikowych rejonach Europy Południowej i Związku Radzieckiego, na ogólnej powierzchni prawie dwóch milionów hektarów.

Jest to roślina roczna, wyrastająca do **wysokości** około 60 cm. Odmiany sezamu **różnią się** kształtem i ułożeniem liści, ich **owłosieniem** oraz barwą nasion, które **mogą być** białe, żółte, brązowe lub **czarne**. Masa 1000 nasion wynosi od 2,3 do 5 gramów. Sezam kwitnie w **czerwcu** lub lipcu, a nasiona dojrzewają **w sierpniu** lub wrześniu.

Cebula jadalna
Allium cepa

Liliowate
Liliaceae

Cebula gotowana w osolonej wodzie stanowiła niegdyś główne pożywienie najbiedniejszych ludzi w Azji Środkowej, Azji Mniejszej i w krajach basenu Morza Śródziemnego. Było to także podstawowe pożywienie egipskich niewolników, którzy budowali piramidy faraonów (III tysiąclecie przed naszą erą). Uprawa cebuli znana jest od najdawniejszych czasów, natomiast jej pochodzenie jest nam całkowicie nieznane. Wiemy, że była już uprawiana przez Sumerów w IV wieku przed naszą erą. Być może jej przodkiem jest gatunek występujący w stanie naturalnym w Azji Środkowej — *Allium oschanii*. Do Europy sprowadzona została przez Greków i Rzymian.

Początkowo cebula była pokarmem powszednim, rozpowszechnionym i tanim, potem stała się przyprawą o uniwersalnym zastosowaniu, dodającą przyjemnego zapachu bardzo wielu potrawom. Jest najbardziej rozpowszechnioną przyprawą w naszych czasach. Drobno posiekana surowa cebula służy jako dodatek do befsztyka tatarskiego; gotowana poprawia smak większości zup i sosów oraz potraw mięsnych.

Cebula jest rośliną dwuletnią. W pierwszym roku tworzy cebulę, gromadząc w niej substancje zapasowe, w drugim natomiast kwitnie i owocuje. Liście i pędy kwiatostanowe są wewnątrz puste. Pędy kwiatostanowe są rozdęte w połowie wysokości, a zwężają się ku obu końcom. Kulisty kwiatostan o formie niby baldachu, utworzony jest z dużej liczby białozielonkawych kwiatów na długich szypułkach.

Istnieje wiele odmian cebuli, które różnią się barwą i kształtem cebul. Uprawia się je z nasion lub z tzw. dymki. Są to drobne cebulki uzyskane z letniego siewu, zebrane jesienią i przechowywane przez zimę w temperaturze około 23 °C aż do wiosny. Przechowywanie w cieple hamuje kwitnienie, a cebule posadzone w ogrodzie osiągają duże rozmiary.

Szalotka
Allium ascalonicum

Liliowate
Liliaceae

Podobnie jak cebula, szalotka uprawiana jest w Azji Mniejszej i Środkowej od niepamiętnych czasów. Nazwa łacińska wskazuje zresztą na jej pochodzenie. Aszkelon jest miastem w Palestynie, gdzie szalotka była powszechnie uprawiana. Do Europy została sprowadzona przez Krzyżowców.

Szalotka, podobnie jak inne cebule i czosnek, była ulubionym pożywieniem Hebrajczyków. Cesarz rzymski, Marek Aureliusz (II w. p.n.e.), zwycięzca germańskich plemion Kwadów, Markomanów i starożytnego ludu Sarmatów, dotarł także do Palestyny. Tam zapach Izraelitów zajmujących się uprawą cebuli i czosnku był dla niego tak przykry, że krzyknął: „O Markomanowie, Kwadowie i Sarmaci, napotkałem wrogów gorszych od was".

Rośliny z rodzaju *Allium* zawierają około 80 % wody. Substancjami zapasowymi są węglowodany. Piekący sok cebuli zawiera siarczek allilowy i ta substancja powoduje również jego charakterystyczny zapach. Gatunki z rodzaju *Allium* są cennym źródłem witaminy C i B, prowitaminy A oraz substancji antyseptycznych i antybiotycznych, jak np. alliina (analogiczne substancje występują w innych roślinach, np. tomatyna w pomidorach, lupulina w chmielu itd.).

Szalotka, dość często używana w kuchni francuskiej, ma smak delikatniejszy niż cebula. Najczęściej nie tworzy ona nasion, a owoce są zastąpione w kwiatostanach drobnymi cebulkami powietrznymi, podobnymi do ząbków czosnku. Owalne cebule składają się z wielu mniejszych cebulek, rozdzielających się parami i silnie przylegających do siebie. Każda z grup cebulek otoczona jest wieloma czerwonawymi łuskami. Szalotka najczęściej rozmnażana jest sposobem wegetatywnym, ale istnieje odmiana zdolna do wydawania kiełkujących nasion. Wysiewa się je wiosną.

Siedmiolatka
Allium fistulosum

Liliowate
Liliaceae

Na przekroju cebuli widać mięsiste i grube liście, zwane łuskami, zachodzące ściśle jedna na drugą. Łuska zewnętrzna ma charakterystyczną barwę, zależną od odmiany. Barwa ta może być srebrzystobiała, czerwona, fioletowa, a także od żółtej przez barwy pośrednie do brązowej. Barwna łuska chroni cebulę przed wysychaniem, powinna więc być nie uszkodzona, szczególnie u cebul przeznaczonych do przechowywania.

Siedmiolatka ma smak delikatniejszy od cebuli zwyczajnej, inaczej też się ją uprawia. Uprawiana jako dwuletnia, siedmiolatka jest rośliną trwałą i odporną na mróz. Dodatkową zaletą siedmiolatki jest zdolność do tworzenia licznych cebul bocznych. Cebula mateczna pęka i pojawiają się nowe, wydłużone cebulki boczne. Siedmiolatka wyrasta do wysokości prawie 150 cm, a dęte pędy kwiatostanowe osiągają w najszerszym miejscu średnicę do 2 cm. Wysokość pędów kwiatostanowych nie przekracza 30–60 cm. Części zielone mogą zastępować szczypiorek. Pochodzi z południowo-zachodniej Syberii, w zimie nie przemarza i może zimować w gruncie.

W wiekach średnich siedmiolatka nie była znana w Europie. W Chinach natomiast uprawia się ją już od 2000 lat. Do Europy dostała się z Rosji, około XVI wieku. Wymaga gleby lekkiej, stosunkowo suchej, stanowiska słonecznego. Gleba nie powinna być świeżo nawieziona obornikiem, ale jednak zasobna w próchnicę i wapń.

Ostry smak siedmiolatki spowodowany jest, podobnie jak w przypadku innych roślin tego samego rodzaju, obecnością substancji aromatycznych zawierających siarkę związaną organicznie.

Por
Allium porrum

Liliowate
Liliaceae

Pory, które znamy i uprawiamy obecnie, pochodzą od gatunku *Allium ampeloprasum*, występującego w stanie naturalnym w rejonie Morza Śródziemnego, a także w południowej Angoli i w Iranie. Były one uprawiane już przez Egipcjan, Greków i Rzymian, wzmianki o porach znajdują się w Starym Testamencie. Rzymianie cenili pory wysoko, a ogrody, gdzie były one uprawiane miały specjalną nazwę *porrina*. Przyrządzali pory na jarzynę, a także stosowali jako przyprawę do różnych bulionów i zup. Ze świeżo wyrastających liści sporządzali surówkę.

Por jest rośliną dwuletnią, bywa jednak uprawiany jako roślina jednoroczna. Ginie w drugim roku wegetacji, zaraz po kwitnieniu i wydaniu nasion. Ponieważ pory nie boją się mrozu, niekonieczny jest zbiór jesienny. Można zostawić je w ogrodzie i zbierać w miarę potrzeb. Świeżo zebrane pory są lepsze, mają też smak delikatniejszy niż cebula. W czasie przechowywania smak porów się pogarsza — staje się bardziej ostry.

Porów używa się przede wszystkim do nadawania zapachu zupom warzywnym i innym potrawom z warzyw. Konieczne są w zupie rybnej, w bulionach, w potrawach przyrządzanych ze skorupiaków, a także w gotowanych potrawach mięsnych.

Rozsadę porów sadzi się głębiej niż rosła poprzednio, potem obsypuje stopniowo, aby uzyskać możliwie długi, biały odcinek cebuli. Części wybielone mają smak znacznie delikatniejszy, części zielone zwykle się odcina.

Istnieje wiele odmian porów na całym świecie, ale ogólnie można podzielić je na 2 grupy: pory olbrzymie (1) dają wspaniałe zbiory i są zwykle używane jako warzywo; pory małe i drobne (2) służą częściej jako przyprawa. Jeżeli komuś nie odpowiada zbyt ostry smak cebuli może ją zastąpić w potrawach porami.

Czosnek pospolity
Allium sativum

Liliowate
Liliaceae

Czosnek pochodzi z Dżungarii i stepów kirgiskich, skąd wcześnie został przeniesiony przez Mongołów do Chin. Pisma Herodota świadczą, że był powszechnie uprawiany w Egipcie. Uważany był tam za roślinę świętą, której przypisywano magiczną moc. Grecy i Rzymianie używali czosnku dla wzmocnienia, między innymi dawali go swoim żołnierzom podczas wypraw wojennych. Patrycjusze natomiast czosnkiem gardzili i uważali go za pokarm odpowiedni tylko dla niewolników. Czosnek był ulubionym pokarmem Hebrajczyków.

Obecnie czosnek jest przyprawą powszechnie znaną i lubianą, szczególnie we Francji i krajach śródziemnomorskich oraz w Ameryce Południowej. Odgrywa ważną rolę w kuchni francuskiej, a także chińskiej. Wchodzi w skład bardzo wielu potraw. Surowym czosnkiem przyprawia się sosy, sałaty, kiełbasy, niektóre ryby. Gotuje się go również z sosami i warzywami oraz z niektórymi mięsami. Obok właściwości aromatycznych ma również działanie lecznicze i zapobiegawcze – usuwa wzdęcia, robaki, zabija bakterie, przeciwdziała stwardnieniu tętnic. Głównymi eksporterami czosnku są: Kalifornia, Egipt, Bułgaria, Węgry i Taiwan.

Cebula czosnku (główka) składa się z dużej liczby cebul bocznych, tzw. ząbków (1), otoczonych papierowatą łuską, białą lub czerwonawą. W odróżnieniu od cebuli jadalnej, czosnek nie tworzy mięsistych łusek, a jego liście nie są rurkowate i rozdęte, lecz płaskie. Kwiaty czosnku są zebrane w proste baldachy, ale nie są to kwiaty w pełni wykształcone, lecz przekształcone w bulwkowate rozmnóżki (2, 3).

Czosnek jest rośliną dwuletnią lub trwałą którą uprawia się sadząc ząbki uzyskane z rozdzielenia główki, wiosną lub jesienią, wprost na miejsce stałe. Dojrzałe główki zbiera się, gdy części nadziemne zaczynają żółknąć. Czosnek można przechowywać w postaci splecionych z główek „warkoczy", które zawiesza się w kuchni; zachowuje wówczas świeżość dość dobrze. Jest to sposób praktyczny, a zarazem estetyczny.

2

3

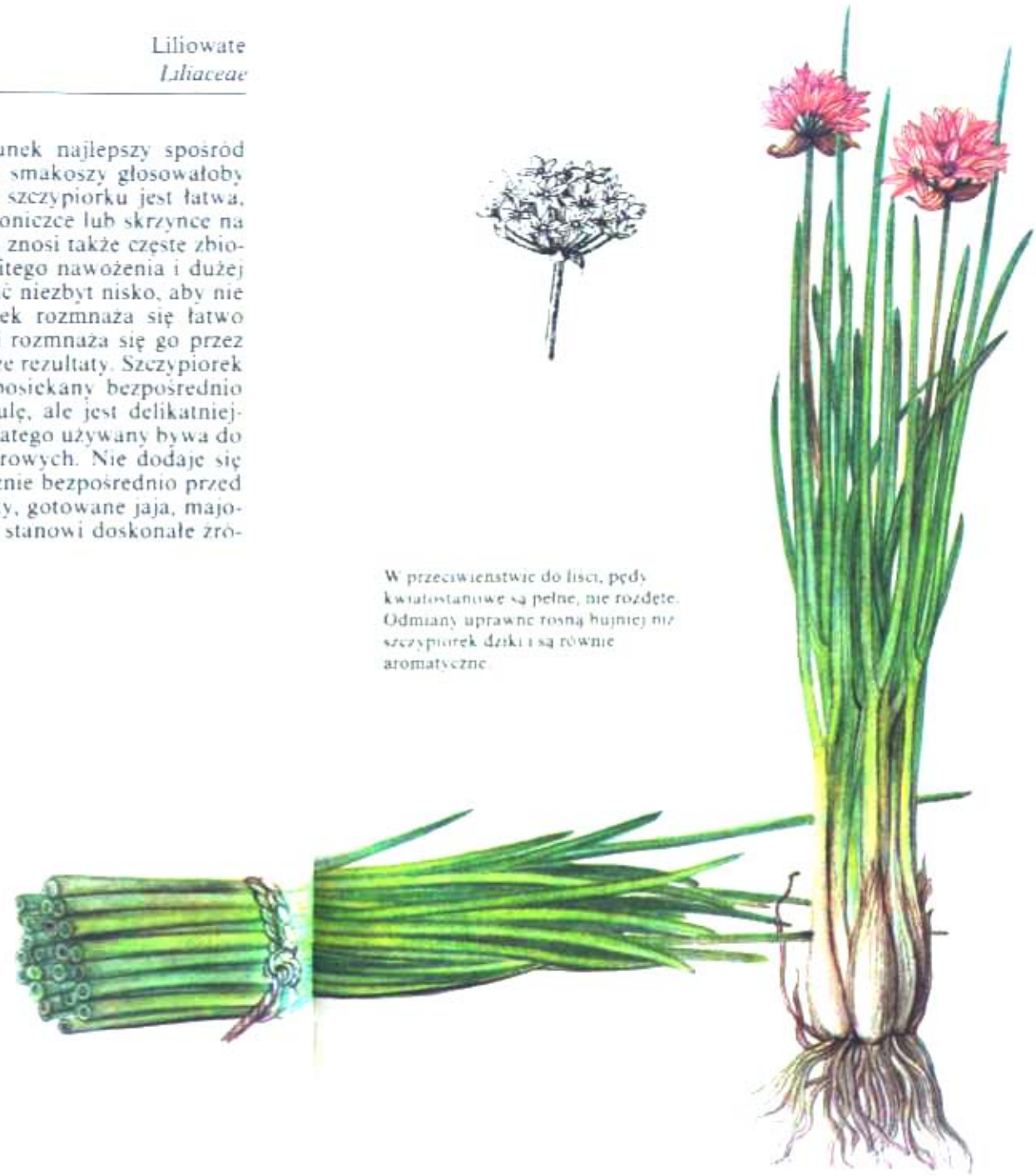
1

Szczypiorek
Allium schoenoprasum

Liliowate
Liliaceae

Z pewnością trudno byłoby wybrać gatunek najlepszy spośród przedstawicieli rodzaju *Allium*, wielu jednak smakoszy głosowałoby prawdopodobnie za szczypiorkiem. Uprawa szczypiorku jest łatwa, zarówno w ogrodzie, jak i w mieszkaniu w doniczce lub skrzynce na parapecie. Szczypiorek nie obawia się mrozu, znosi także częste zbiory w ciągu całego roku. Wymaga jednak obfitego nawożenia i dużej ilości światła. Liście szczypiorku należy ścinać niezbyt nisko, aby nie uszkodzić wierzchołków wzrostu. Szczypiorek rozmnaża się łatwo z nasion, ale w uprawie amatorskiej częściej rozmnaża się go przez dzielenie starszych kęp. Metoda ta daje szybsze rezultaty. Szczypiorek spożywa się wyłącznie w stanie surowym, posiekany bezpośrednio przed spożyciem. Smakiem przypomina cebulę, ale jest delikatniejszy, nie piekący. Ma piękną, zieloną barwę, dlatego używany bywa do ozdabiania licznych potraw gotowanych i surowych. Nie dodaje się go do potraw w czasie gotowania, lecz wyłącznie bezpośrednio przed podaniem. Przyprawia się nim twarogi, omlety, gotowane jaja, majonezy i inne zimne potrawy. Zimą szczypiorek stanowi doskonałe źródło witaminy C.

Występowanie szczypiorku w większości regionów kuli ziemskiej świadczy o jego małych wymaganiach. Spotykany jest w stanie naturalnym w Europie, w Azji (także na Syberii i Kamczatce), w Ameryce Północnej, aż po Wielkie Jeziora. Istnieje wiele odmian, które różnią się kształtem liści, mniej lub bardziej okrągłym i barwą kwiatów, od mocno różowych do czysto białych.



W przeciwieństwie do liści, pędy kwiatostanowe są pełne, nie rozdęte. Odmiany uprawne rosną bujniej niż szczypiorek dziki i są równie aromatyczne.

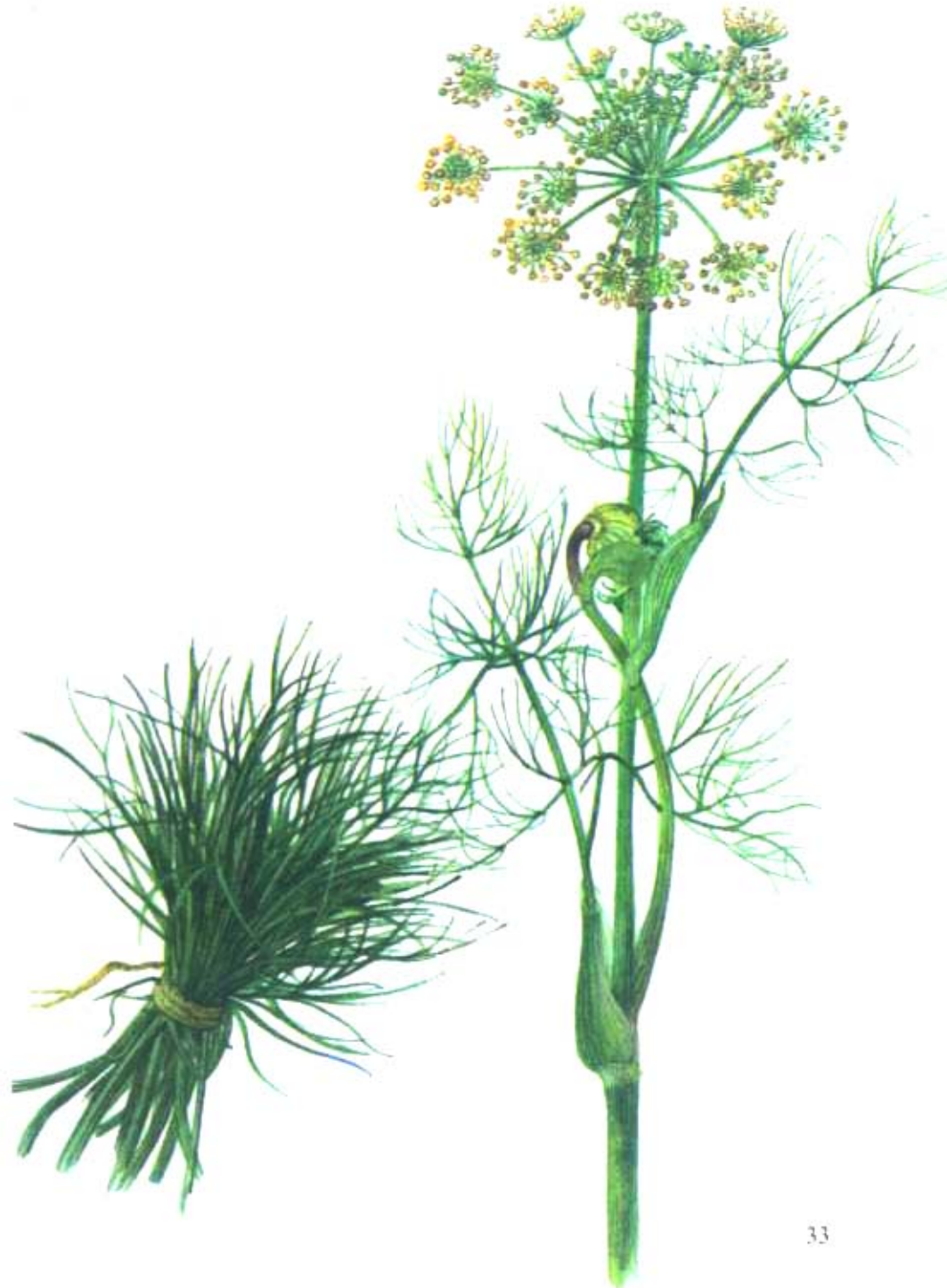
Koper ogrodowy
Anethum graveolens

Baldaszkowate
Apiaceae

Koper pochodzi z okolic śródziemnomorskich, a jego historia sięga starożytności. Zabytki piśmiennictwa egipskiego wymieniają go pod nazwą *ammisi*. Grecy, podobnie jak Rzymianie, którzy rozpowszechnili koper podczas swoich wypraw na północ od Alp, nazywali go *anethon*; ta nazwa przyjęła się w botanice. W roku 812 Karol Wielki, który doceniał walory kulinarne i lecznicze kopru (wyciąg z kopru ciągle znajduje zastosowanie jako środek działający antyseptycznie, przeciwskurczowo i wiatropędnie), zarządził jego uprawę w swoich włościach. Prażone nasiona miały przyspieszać zabliźnianie się ran. Obecnie koper jest powszechnie uprawiany i często dziczeje nie tylko w całej Europie, ale także w Ameryce i Indiach.

Wszystkie części nadziemne kopru są aromatyczne, ale długie, nitkowate młode liście odznaczają się wyjątkowo subtelnym zapachem. Owoce, a często całe owocostany, nie w pełni dojrzałe, służą także jako przyprawa. Koper jest bardzo popularny w Europie Środkowej.

Aby mieć stale świeży koper z ogrodu, sieje się go kilkakrotnie od marca do końca lipca. Do zbioru można przystąpić już po 6 tygodniach od siewu. Koper jest rośliną roczną i z pierwszego siewu wiosennego wydaje dojrzałe nasiona jesienią tego samego roku. Ścięte liście można konserwować w soli lub occie i przechowywać do spożycia w zimie. Można koper także suszyć, ale ostrożnie i szybko, w temperaturze nie przekraczającej 30 °C, aby nie utracił olejków lotnych nadających mu przyjemny zapach. Suszony koper należy przechowywać w pojemnikach hermetycznych.



Rumian szlachetny, syn. **rumianek rzymski**
Anthemis nobilis

Astrowate
Asteraceae

Rumian szlachetny jest byliną o przyjemnym zapachu. Dawniej, jak wiemy ze średniowiecznych zielników, przypisywano mu właściwości zapobiegania różnym chorobom wątroby, wśród nich np. żółtaczce, a także migrenom. Ówczesna książka o prowadzeniu gospodarstwa domowego, znana pod tytułem „Le Menagier de Paris", zalecała przygotowywać wodę do mycia rąk podczas uczt z koszyczków rumianu oraz skórki pomarańczowej. Napar z kwiatów rumianu ma działanie tonizujące i ułatwiające trawienie. Kwiaty zawierają olejek lotny o składzie podobnym do olejku z rumianku pospolitego. Olejek ten wraz z garbnikami nadaje roślinie charakterystyczny smak i dzięki temu jest ona wykorzystywana w produkcji likierów. W Anglii do sporządzania piwa ziołowego używa się całych ulistnionych pędów rumianu szlachetnego. Znajduje on także zastosowanie w kosmetyce do produkcji szamponów.

Rumian szlachetny pochodzi z rejonu Morza Śródziemnego. Zdziczały spotykany jest w całej Europie Zachodniej oraz w Wielkiej Brytanii. Uprawia się go w Belgii, Francji i Anglii.

Rozmnażany jest przede wszystkim wegetatywnie przez dzielenie rozrośniętych kęp wiosną; zaleca się częste jego przesadzanie. Rumian uprawiany w ogrodach zielarskich i nisko cięty, może zastępować trawnik. Obecnie uprawia się odmiany o koszyczkach pełnych (1), w których kwiaty rurkowate są w większości zastąpione języczkowatymi. Są one płonne i nie wydają nasion. Koszyczki zbiera się ręcznie, kilkakrotnie, przed pełnym rozwinięciem i suszy w suszarkach powietrznych w temperaturze nie wyższej niż 30 °C. Suszenie musi być bardzo staranne, ponieważ koszyczki, nawet trochę wilgotne, łatwo się zagrzewają, a to jest bardzo szkodliwe.

Trybula ogrodowa
Anthriscus cerefolium

Baldaszkowate
Apiaceae

Trybula jest jednoroczną rośliną zielną, wyrastającą do wysokości 70 cm. Pochodzi z Kaukazu i Azji Zachodniej. Znana była już Rzymianom, którzy podczas wypraw wojennych rozpowszechnili ją w krajach europejskich, także w Wielkiej Brytanii. Liście trybuli mają szczególnie subtelny zapach, typowy dla delikatnej kuchni francuskiej. Olejek, który go powoduje, jest bardzo lotny, a zapachem przypomina mieszaninę kminku i pietruszki. Świeże liście trybuli dodaje się w ostatnim momencie przygotowywania potraw, tuż przed ich podaniem.

Razem z pietruszką, estragonem i szczypiorkiem, trybula tworzy mieszaninę ziół używaną do przyprawiania omletów. Służy także do aromatyzowania licznych warzyw, także mięs i ryb smażonych. Dawniej bardzo popularna była zupa trybulowa na rosole wołowym, z dodatkiem świeżej śmietany i żółtek. Wiosną trybula jest doskonałym dodatkiem do twarogu. Przygotowuje się także wyciąg octowy z trybuli, mocząc jej liście w occie z białego wina

Uprawa trybuli jest bardzo łatwa. Nie jest ona rozpowszechniona na skalę towarową, ale często spotykana w ogrodach warzywnych nie tylko w Europie, ale także w Afryce Północnej, Azji Wschodniej i Ameryce. Czarne i błyszczące nasiona wysiewa się wprost na miejsce stałe, półcieniste, ponieważ trybula nie znosi stanowisk suchych i zbyt mocno nasłonecznionych. Aby otrzymać jak najwięcej liści zaleca się usuwanie pędów kwiatostanowych; po kwitnieniu trybula szybko zasycha i ginie

Trybulę można uprawiać w ogrodzie, ale też z powodzeniem w doniczce lub skrzynce na zewnętrznym parapecie okna. Najlepszym sposobem przechowywania liści jest zamrażanie, ponieważ suszenie pozbawia je ich nadzwyczajnego zapachu

Seler zwyczajny
Apium graveolens

Baldaszkowate
Apiaceae

Seler jest warzywem zapachowym dobrze znanym, wchodzącym w skład tzw. boquet garni i służącym razem z pietruszką i marchwią do nadawania zapachu zupom, rosołom oraz wszelkiego rodzaju mięsom duszonym. Suszony lub gotowany służy do przyprawiania sałatek. Selery znane były już w starożytności. Grecy i Rzymianie, poza selerem korzeniowym, uprawiali także seler liściowy, tworzący zgrubiałe ogonki liściowe, które bieli się przez obsypywanie ziemią. Wyrastają wtedy dłuższe i są delikatniejsze w smaku. Seler symbolizował smutek i śmierć, poświęcony był bóstwom podziemnym. Spożywano go na ucztach pogrzebowych i składano do grobu zmarłym.

Nasiona selera kształtem przypominają nasiona kminku; są mocno aromatyczne, o gorzkim smaku. Dla nich głównie seler uprawiany jest we Francji, w Indiach, w Stanach Zjednoczonych. Nasion tych używa się do przyrządzania soli selerowej — mieszaniny soli kuchennej ze zmielonymi na pył nasionami selera. Czasem sól selerowa zawiera także wysuszone i zmielone korzenie i liście.

Liście selera gotuje się razem z przyrządzanymi potrawami i usuwa przed podaniem. Pozbawione zgrubiałych ogonków, łatwo dają się suszyć i przechowywać, zachowując cały swój aromat. Dzięki temu mogą być używane przez całą zimę. Selery naciowe używane są często do produkcji zup w proszku, wchodzą też w skład różnych mieszanek aromatycznych.

Wszystkie obecnie uprawiane odmiany selerów uzyskano w wyniku długotrwałej selekcji z form dzikich o rozgałęzionych, twardych i niejadalnych korzeniach. W stanie naturalnym selery rosły na glebach zasolonych, spotykanych w rejonie śródziemnomorskim. Seler, podobnie jak pietruszka i marchew, jest rośliną dwuletnią, lecz uprawia się go tylko w jednym roku, ponieważ w drugim po kwitnieniu i dojrzeniu nasion roślina ginie.

Arcydzięgiel litwor

Angelica archangelica,
syn. *Archangelica officinalis*

Baldaszkowate

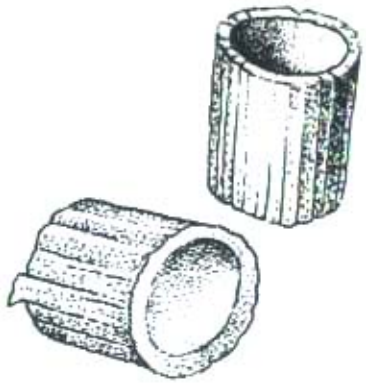
Apiaceae

Arcydzięgiel wyrasta do 2,5 m wysokości i jest najwyższą, spośród znanych, rośliną aromatyczną. Jest to roślina dwuletnia, a nawet bylina. W stanie naturalnym rośnie wzdłuż brzegów wód lub na wilgotnych łąkach, najczęściej górskich. W pierwszym roku wegetacji tworzy tylko rozetę liści odziomkowych, w drugim zaś wyrastają bardzo duże liście i gruba, bruzdkowana, pusta w środku łodyga, zakończona okazałymi baldachami białozielonkawych kwiatów. Kwitnie zwykle w lipcu i sierpniu; owocem jest owalna, wydłużona rozłupnia, rozpadająca się na dwie rozłupki.

Wszystkie części rośliny wydzielają silny zapach, mają piekący i trochę gorzki smak. Najczęściej używa się dojrzałych nasion lub kłączy z korzeniami zbieranymi jesienią. Kłącza suszy się powoli w temperaturze 35—40 °C. Korzenie, kłącza i nasiona zawierają olejek lotny o charakterystycznym zapachu, garbniki, kwasy organiczne i inne substancje.

Młode łodygi, pocięte na kawałki i usmażone w syropie, służą do zdobienia wyrobów cukierniczych. Korzeni używa się do wyrobu likierów żołądkowych, jak „Chartreuse", „Benedictine", likieru arcydzięglowego.

W czasie zbioru świeże korzenie mogą spowodować alergiczną wysypkę u osób wrażliwych, szczególnie podczas słonecznej pogody. W wiekach średnich korzeń arcydzięgla uchodził za szczególnie skuteczny środek usuwający wszelkie „trucizny" z ciała ludzkiego.



Arcydzięgiel pochodzi z północnej części Eurazji. Zadomowiony w Skandynawii, do Europy Środkowej trafił już w XIV wieku. Obecnie uprawiany jest w Belgii, Holandii, RFN i NRD. Wymaga stanowiska słonecznego, gleby głębokiej, wilgotnej, żyznej i próchnicznej. Rozmnaża się z nasion (1), które muszą być poddane działaniu niskiej temperatury, aby mogły skiełkować. Wysiewa się je więc jesienią lub bardzo wczesną wiosną nie nakrywając ziemią, ponieważ do skiełkowania wymagają również światła.

Chrzan pospolity
Armoracia rusticana

Krzyżowe
Brassicaceae

Chrzan jest przyprawą o najostrzejszym smaku, ostrzejszym nawet niż smak gorczycy czy rzodkiewki. Pochodzi prawdopodobnie z Zachodniej Azji i południowo-wschodniej Europy. Do Europy Środkowej sprowadzony został przez Słowian w czasie wędrówki ludów. Obecnie spotykany jest na całym świecie. Zadomawia się w miejscach piaszczystych, w pobliżu stawów i innych zbiorników wodnych.

Gęsty sos chrzanowy, podany na zimno jest doskonałym dodatkiem do gotowanego mięsa. Sos przygotowuje się ze startego chrzanu, soli i octu, oraz ewentualnie jabłka, cukru lub bulionu. Świeżo starty chrzan z dodatkiem ubitej na sztywno piany z białek świetnie zastępuje musztardę. Do ryb wędzonych, np. pstrąga i jesiotra, podaje się starty chrzan zmieszany z bitą śmietaną.

Starty chrzan, sam lub w postaci doprawionego sosu, można przechowywać w zamkniętych pojemnikach w lodówce; dzięki zawartym w chrzanie substancjom antyseptycznym zachowuje on swoisty smak i właściwy wygląd mniej więcej przez 2 tygodnie.

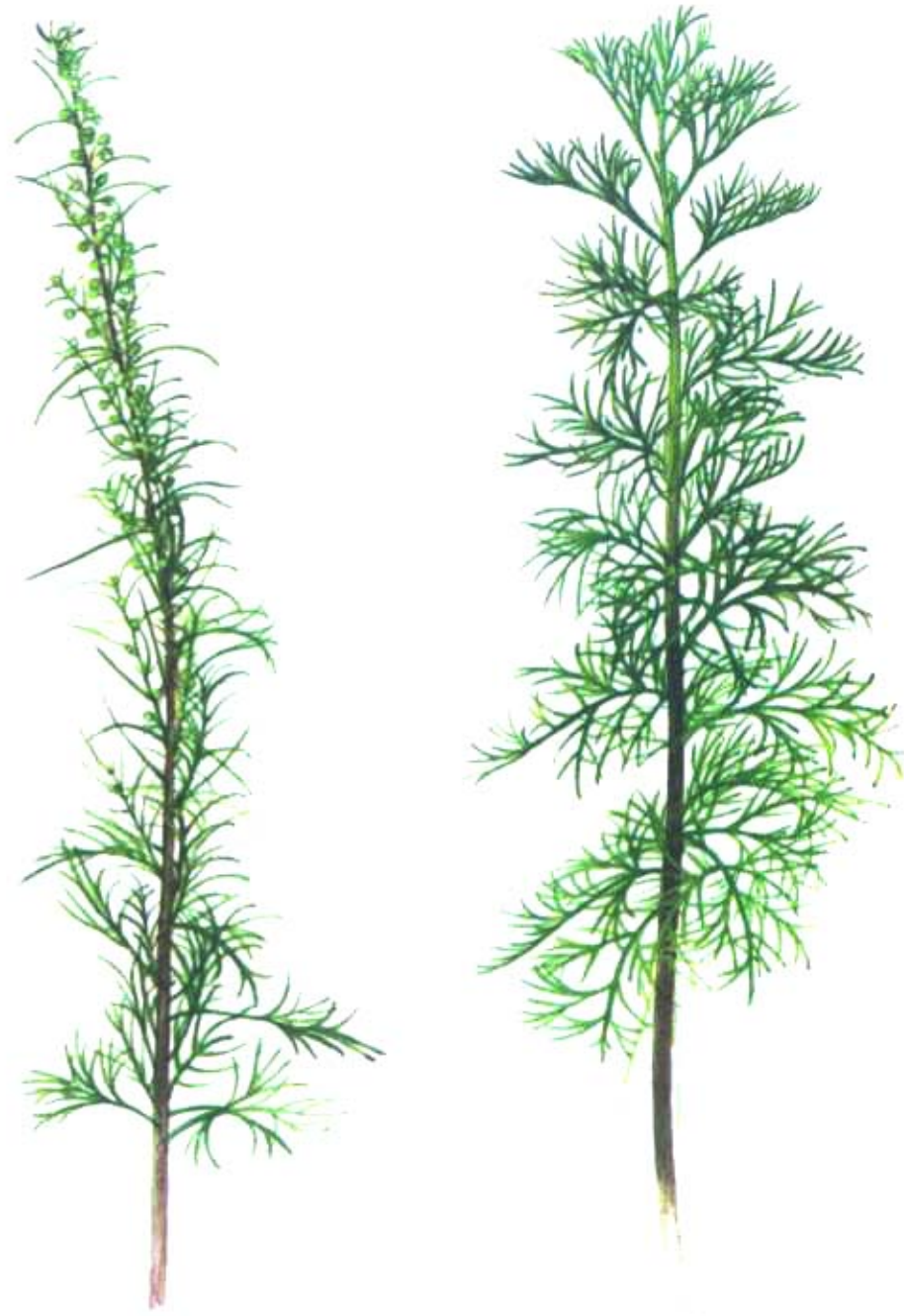
Chrzan jest rośliną trwałą o silnym, mięsistym korzeniu palowym. Rozmnaża się wyłącznie wegetatywnie z sadzonek korzeniowych. Aby zapobiec wyczerpywaniu się roślin kwitnieniem i owocowaniem, wycina się kwiatostany, które mogą wyrastać do wysokości ok. 150 cm. Zbiór korzeni następuje jesienią drugiego lub trzeciego roku po założeniu plantacji; korzenie można zbierać także wiosną. Zebrane jesienią można przechowywać w wilgotnej piwnicy w skrzynkach z piaskiem. Chrzan jest doskonałą przyprawą. Zawiera sporą ilość witaminy C i soli mineralnych. W uprawie jest rośliną uciążliwą, bowiem rozrasta się bujnie i szybko. Należy więc sadzić go w ustronnym miejscu ogrodu, gdzie nie będzie zagrażał innym roślinom.

Bylica boże drzewko
Artemisia abrotanum

Astrowate
Asteraceae

Bylica ta jest półkrzewem. W średniowieczu cieszyła się wielkim uznaniem wśród ówczesnych zielarzy, którzy twierdzili, że „zioło to, spalone na popiół i zmieszane z olejem wzmacnia porost włosów, a dym tego ziela ma miły zapach i wypędza węże z domu". Medycyna ludowa stosuje bylicę w zaburzeniach trawienia i przeciwko wewnętrznym pasożytom. Używane są aromatyczne, młode liście, świeże lub suszone. Wydzielają one cytrynowy zapach i mają gorzki smak, jak wszystkie bylice. We Francji pęczki roślin zawiesza się w szafach z ubraniami przeciwko molom i innym owadom.

Bylica boże drzewko pochodzi z rejonu śródziemnomorskiego i jest prawdopodobnie uprawną formą gatunku *Artemisia paniculata*, który występuje w Południowo-Zachodniej Azji i w Europie. Obecnie gatunek ten zadomowił się w Hiszpanii i we Włoszech. Bylica boże drzewko bywa często uprawiana w ogrodach, ponieważ jest jednocześnie rośliną ozdobną, aromatyczną i leczniczą. W Europie Środkowej zakwita dopiero pod koniec jesieni i w zasadzie nie wydaje żywotnych nasion. Rozmnaża się ją więc przez podział starszych roślin. W jesieni lub na wiosnę wycina się stare pędy, aby spowodować wyrastanie nowych, obficie ulistnionych.



Bylica piołun
Artemisia absinthium

Astrowate
Asteraceae

Nazwa łacińska piołunu pochodzi od greckiego słowa *apinthion*, co znaczy — nie nadający się do picia. Roślina ta zawiera alkaloidy gorczyczne, które w większej dawce mogą być szkodliwe dla zdrowia. To, co szkodzi w dużych dawkach, w małych ilościach wykazuje działanie lecznicze. Zasadę tę stosuje się do wszystkich przypraw, ale szczególnie do piołunu, którego liści używa się w niewielkich ilościach, najczęściej do przyprawiania tłustych mięs, smażonych i gotowanych. Piołun nie tylko poprawia smak potrawy, ale także ułatwia trawienie. W medycynie wykorzystywany jest do przygotowywania środków regulujących trawienie. Lecznicze właściwości piołunu znane były już w starożytności. Podczas świąt rzymskich, po wyścigach kwadryg, zwycięzca otrzymywał czarkę piołunu, ponieważ uważano, że zdrowie jest najlepszą nagrodą. Pisali o tym Pliniusz i Dioskorydes. W średniowieczu stosowano sok piołunu zmieszany z osłodzonym mlekiem jako skuteczny środek przeciwko pasożytom wewnętrznym.

Piołun wchodzi w skład wielu gorzkich napojów alkoholowych (likiery żołądkowe, wermuty) i bezalkoholowych (tonic).

Bylica piołun występuje w strefie umiarkowanej Europy i Azji, gdzie łatwo dziczeje. Spotykana jest na nieużytkach, wzdłuż torów kolejowych, na gruzach i na kamienistych stokach. Jest drewniejącą byliną, wyrastającą do wysokości 130 cm. Koszyczki kwiatowe z żółtymi kwiatami zebrane są na szczycie pędów w luźne, ulistnione wiechy (1). Pięciodzielne liście, podobnie jak cała roślina, są srebrzyście owłosione. Używa się najczęściej młodych liści świeżych lub suszonych, czasem także niezdrewniałych części łodyg, zebranych przed kwitnieniem

Bylica estragon
Artemisia dracunculus

Astrowate
Asteraceae

Estragon jest byliną wysokości 60—120 cm o liściach całobrzegich, najczęściej równowąskich lub lancetowatych. Koszyczki kwiatowe są złożone z drobnych białawozielonych kwiatów języczkowatych i otoczone żółtymi łuskami okrywy.

Nazwa rodzajowa *Artemisia* pochodzi od imienia greckiej bogini Artemis, patronki dziewic. W dawnych czasach uważano, że zażywanie bylicy może spowodować poronienie. Nazwa gatunkowa *dracunculus* znaczy po łacinie mały smok lub wąż. Prawdopodobnie nadano ją ze względu na nitkowate liście rośliny, przypominające języki gadów.

Medyk i botanik arabski Ibn el Beithar, który żył w XIII wieku w Hiszpanii zanotował, że świeże, młode pędy estragonu były używane w tamtych czasach do przyprawiania gotowanych warzyw, a sokiem estragonu aromatyzowano różne napoje. Zalecał także estragon do odświeżania oddechu, osładzania smaku gorzkich lekarstw i sprowadzania snu.

W naszych czasach estragon służy do aromatyzowania octu; w tym celu wystarczy włożyć kawałek świeżego pędu do butelki z octem. Estragonu dodaje się też do musztardy i korniszonów. Jest często używany w kuchni francuskiej, a także chińskiej, zwłaszcza do drobiu, omletów, sałat i ryb. Jest koniecznym składnikiem sosu béarnaise, a także sosu tatarskiego.

Estragon rośnie nad brzegami rzek w Europie Środkowej i Południowej, także na zachodnim wybrzeżu Ameryki Północnej. Lubi gleby próchniczne, zasobne w składniki pokarmowe, miejsca ciepłe i dobrze osłonięte. Rozmnaża się go wegetatywnie przez podział rozrośniętych kłączy lub rozłogów. Zbioru dokonuje się 3 razy w roku. Ścina się wierzchołki pędów długości 20—30 cm przed kwitnieniem. W tym okresie estragon zawiera najwięcej

substancji aromatycznych, które nadają roślinie przyjemny zapach i ostry, lekko gorzki smak. Na zimę, po ścięciu pędów na wysokości 6 cm, przykrywa się rośliny słomą lub liśćmi dla ochrony przed mrozem. Suszenie ziela trzeba przeprowadzić możliwie najszybciej, w temperaturze do 35 °C, wówczas nie brązowieje i nie traci zapachu. Najprzyjemniejszy zapach posiadają jednak świeże pędy estragonu.

Bylica pospolita
Artemisia vulgaris

Astrowate
Asteraceae

Bylica jest zielną rośliną trwałą, osiągającą wysokość 150 cm. Rośnie na półkuli północnej od okolic śródziemnomorskich do Laponii, od Indii do Syberii, od Meksyku po Alaskę. Jest rzeczywiście rośliną pospolitą, na co wskazuje jej nazwa gatunkowa. Bylica bywa uprawiana na Półwyspie Bałkańskim, we Włoszech, Francji i w Związku Radzieckim.

Niegdyś uważano ją za roślinę magiczną. Matthiolus (1500 – 1577) napisał w swoim zielniku, że „osoby przesądne, które zerwą to ziele w wigilię dnia świętego Jana i ozdobią wieńcami z niego głowy, będą chronione w następnym roku od potworów, uroków, nieszczęść i chorób". Dlatego też bylica nazywana jest zielem świętego Jana.

W Europie Środkowej bylica służy do przyprawiania smażonych mięs, przede wszystkim wieprzowiny i baraniny, a także gęsi i kaczek; odrobinę ziela dodaje się na początku przygotowywania potrawy. W Hiszpanii używa się bylicy do aromatyzowania zupy cebulowej i jarzynowej, a także ryb i zupy rybnej; może być także użyta jako przyprawa do sałatek.

Bylica jest bardzo łatwa w uprawie. Rozmnaża się ją z nasion; można je wysiać nawet na najgorszej glebie. Bylica ta występuje tak powszechnie w stanie dzikim, że jej uprawa jest w zasadzie zbędna.

Do celów spożywczych zbiera się wierzchołki pędów przed pojawieniem się pąków kwiatostanowych (1). Zawartość alkaloidów gorczycznych wzrasta znacznie podczas kwitnienia i roślina staje się zbyt gorzka. Ścięte pędy wiąże się w pęczki i suszy powieszone w miejscu przewiewnym. Dobrze wysuszone ziele utrzymuje długo swój przyjemny zapach, ale powinno być przechowywane w szczelnie zamkniętym pojemniku.

Marzanka wonna

Asperula odorata. syn. *Galium odoratum*

Marzanowate
Rubiaceae

Liście marzanki, zebrane w pozorne okółki, mają ostre, chropowate brzegi i stąd wywodzi się jej łacińska nazwa *asperula* — chropowata, szorstka. Wysuszone ziele marzanki wydziela przyjemny zapach siana, powodowany ulatnianiem się kumaryny. Marzanka wonna jest byliną o pełzającym kłączu i małych, białych kwiatach. Rośnie prawie w całej Europie, tworząc zwykle zwarte kobierce w cienistych, liściastych lasach. Występuje także w Azji Zachodniej i Ameryce Północnej. Można ją zbierać ze stanowisk naturalnych lub uprawiać z nasion, jak również z rozłogów, które oddziela się i przesadza podczas kwitnienia.

Przyprawę stanowią ulistnione pędy, świeże lub suszone, zebrane w okresie kwitnienia. Suszy się je powoli, w temperaturze nie przekraczającej 35 °C.

Ziele marzanki jest niezbędnym składnikiem aromatycznego wina zwanego majowym. Sporządza się je zalewając pędy marzanki winem reńskim, ewentualnie z dodatkiem koniaku, cukru i skórki pomarańczowej. Pierwszą wzmiankę o tym cudownym napoju znaleziono w pismach mnicha benedyktyńskiego z roku 854. We Francji dodaje się ziela marzanki do szampana, w Szwajcarii do koniaku lub do likieru. W Stanach Zjednoczonych popularny jest poncz marzankowy z mieszaniny wina, brandy i likieru benedyktyńskiego.

Marzanka jest rośliną leczniczą o działaniu moczopędnym, uspokajającym i pobudzającym przemianę materii.

Średniowieczne dzieło *Hortus sanitatis* zaleca marzankę na „wszystkie choroby z gorączką", ponieważ „krople rosy długo pozostają na tej roślinie". Marzankę wkładano też do szaf, aby nadać odzieży przyjemny zapach.

Berberys zwyczajny
Berberis vulgaris

Berberysowate
Berberidaceae

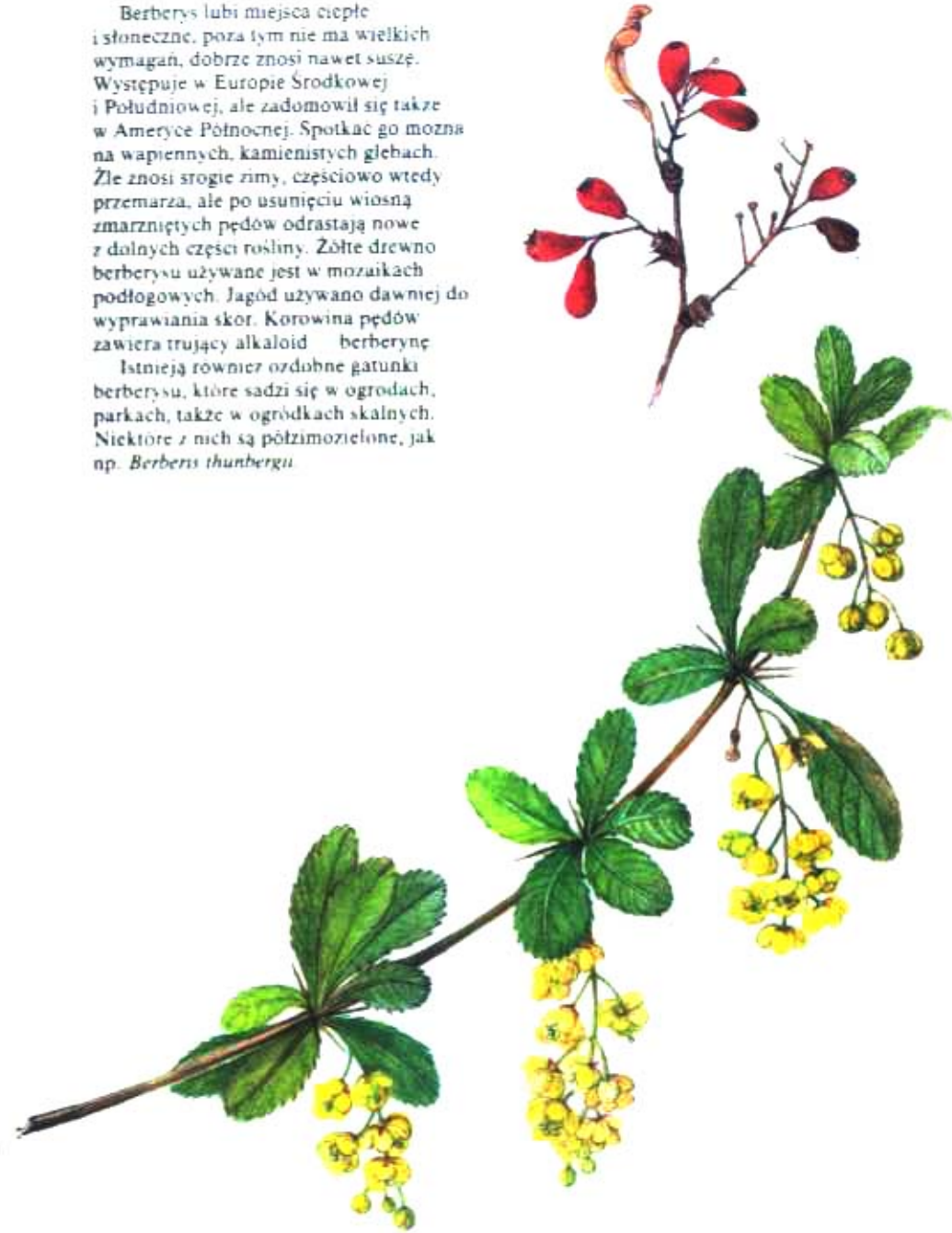
Berberys jest kolczastym krzewem wyrastającym do 2 m wysokości, o opadających liściach i żółtych kwiatach odznaczających się czułymi na dotyk pręcikami; gdy owad zwabiony mało subtelnym zapachem kwiatów dotknie pręcika, ten pochyla się w kierunku słupka i następuje zapylenie. Owoce są mięsistymi jagodami barwy czerwonej, pozostającymi na pędach do połowy zimy.

Obecnie berberysy spotyka się coraz rzadziej, ponieważ rolnicy niszczą je systematycznie jako drugą roślinę żywicielską rdzy źdźbłowej *(Puccinia graminis)* — grzyba powodującego masową chorobę zbóż.

Kwaśnych i przyjemnie cierpkich jagód berberysu używa się, podobnie jak owoców jarzębiny i derenia, do aromatyzowania kompotów i deserów owocowych, także ostrych sosów do dziczyzny i smażonej wołowiny. Z jagód otrzymuje się doskonały sok, wspaniałą konfiturę, a ponadto, po fermentacji i przedestylowaniu, wódkę o wyjątkowym smaku. Z suszonych i zmielonych jagód otrzymuje się proszek o zdecydowanie kwaśnym smaku, służący do aromatyzowania smażonych mięs.

Berberys lubi miejsca ciepłe i słoneczne, poza tym nie ma wielkich wymagań, dobrze znosi nawet suszę. Występuje w Europie Środkowej i Południowej, ale zadomowił się także w Ameryce Północnej. Spotkać go można na wapiennych, kamienistych glebach. Źle znosi srogie zimy, częściowo wtedy przemarza, ale po usunięciu wiosną zmarzniętych pędów odrastają nowe z dolnych części rośliny. Żółte drewno berberysu używane jest w mozaikach podłogowych. Jagód używano dawniej do wyprawiania skór. Korowina pędów zawiera trujący alkaloid berberynę.

Istnieją również ozdobne gatunki berberysu, które sadzi się w ogrodach, parkach, także w ogródkach skalnych. Niektóre z nich są półzimozielone, jak np. *Berberis thunbergii*.



Ogórecznik lekarski
Borago officinalis

Szorstkolistne
Boraginaceae

Ogórecznik jest rośliną jednoroczną, pochodzącą z Europy Południowej. Jest wartościową rośliną miododajną, uprawia się go więc najczęściej w rejonach pszczelarskich, szczególnie w Anglii i we Francji, ale także w innych krajach europejskich. Łatwo dziczeje. Ogórecznik wyrasta do 60 cm wysokości, liście ma mięsiste, gęsto owłosione. W średniowieczu używano ich, wraz z miętą, cząbrem, pietruszką, czosnkiem, koprem i rozmarynem, do przyprawiania sałat. Kwiaty służyły do ozdabiania bitej śmietany, sałat i zup. Wierzono, że ogórecznik ma działanie odświeżające i euforyczne — stąd bierze się angielskie przysłowie „borage brings courage" (ogórecznik dodaje odwagi).

Jako przyprawy używa się świeżych, młodych liści lub całych ulistnionych pędów, ścinanych w czasie kwitnienia. Przed spożyciem trzeba je bardzo dokładnie posiekać, aby zniszczyć porastające je włoski, które sprawiają nieprzyjemne wrażenie podczas jedzenia.

Z liści ogórecznika można sporządzić sałatę przyprawioną cytryną, można je również udusić na maśle. Służą też jako przyprawa do korniszonów w occie, pikli, majonezu, zimnych sosów i sałat. W Ligurii (północne Włochy) używane są do nadziewania małych pierożków, tzw. ravioli. Kwiaty służą do aromatyzowania octu.

Ogórecznik jest łatwy w uprawie, rośnie dobrze w ogrodzie i na balkonie. Uprawia się go z nasion wysiewanych późną wiosną, gdy minie obawa przymrozków, ponieważ ogórecznik jest rośliną wrażliwą na niskie temperatury

Na glebie lekko wapiennej rośnie bardzo szybko. Suszone ziele ogórecznika nie służy jako przyprawa, ale wykorzystywane jest do sporządzania wyciągu o działaniu moczopędnym, lekko przeczyszczającym i wzmacniającym w przypadku dolegliwości sercowych o nerwowym podłożu

Gorczyca czarna
Brassica nigra

Krzyżowe
Brassicaceae

Nasiona gorczycy czarnej, podobnie jak nasiona blisko spokrewnionego gatunku — gorczycy białej *(Sinapis alba)*, używane są do przyrządzania musztardy stołowej. Gorczyca czarna znana jest od bardzo dawna jako warzywo i roślina lecznicza. W Europie rozpowszechnili ją Rzymianie. Obecnie gorczycę uprawia się w Anglii, Holandii, Rumunii, we Włoszech i Francji, na nieco mniejszą skalę niż gorczycę białą. Ojczyzną jej jest Europa Środkowa.

Nasiona gorczycy czarnej mają barwę od brunatnej do czarnej, średnicę około 1,5 mm. W przemyśle spożywczym uzyskuje się z nich sporą ilość olejku lotnego. Do wyrobu musztardy służą zmielone na mączkę pozostałości po wytłoczeniu olejku.

Najlepsze musztardy przygotowuje się z soku niedojrzałych winogron (musztarda z Dijon), ale używany też jest ocet, a nawet woda. Smak musztardy zależy od użytych przypraw. Starożytni Rzymianie, przygotowując musztardę, moczyli nasiona gorczycy w wodzie, rozgniatali i gotowali. Inne przepisy polecają mieszać drobno zmielone nasiona z olejem lub miodem.

A oto jeden z licznych przepisów na musztardę domową:

mączka z gorczycy czarnej	500 g
mąka pszenna	100 g
angielskie ziele mielone	12 g
goździki mielone	2 g
imbir mielony	5 g
cukier	100 g
sól kuchenna	100 g

Dla otrzymania właściwej konsystencji składniki te rozpuszcza się w soku z niedojrzałych winogron, w moszczu winnym lub occie. Można też użyć innych przypraw, zależnie od własnej pomysłowości. Musztarda stosowana jest jako przyprawa do mięs, wędlin i sosów.

Nagietek lekarski
Calendula officinalis

Astrowate
Asteraceae

Jaskrawopomarańczowe kwiaty nagietka znają chyba wszyscy, można je spotkać w każdym prawie ogrodzie wiejskim. Są ulubionymi roślinami ozdobnymi, ponieważ kwitną całe lato i długo jesienią. Nazwa łacińska wywodzi się od słowa *calendae*, oznaczającego w kalendarzu rzymskim pierwszy dzień każdego miesiąca.

Nagietek stał się przyprawą w wyniku oszustwa, którego dopuszczali się Rzymianie fałszując nim drogocenny szafran. Proceder ten trwa do dziś. Trzeba to wybaczyć nagietkowi, bo dzięki jego wspaniałemu barwnikowi — kalendulinie, nabierają apetycznej barwy: masło, sery, także zupy, sosy i ciasta. Czyż dobra kuchnia nie powinna dbać także o przyjemność dla oczu? Kalendulina rozpuszcza się w substancjach tłuszczowych, więc aby użyć jej do barwienia ciasta, należy uprzednio gotować płatki kwiatowe w mleku.

Już w średniowieczu nagietek zdobył sobie wielką popularność. Używany był przede wszystkim do barwienia zup. Przypisywano mu także działanie lecznicze: „już sam widok nagietka usuwa złe humory i poprawia wzrok, a dziewczęta zdobią głowy żółtymi wiankami na swoje urodziny."

Nagietek pochodzi z Europy Południowej i Wschodu. Jego uprawa jest niezwykle łatwa. Jest to roślina jednoroczna, którą rozmnaża się z nasion wysiewanych wiosną wprost do gruntu.

Żółtopomarańczowe koszyczki pojawiają się pojedynczo na wierzchołkach pędów. Zbiera się całkowicie rozwinięte kwiaty języczkowate (1) z 2 – 3 zewnętrznych okółków i suszy szybko w cieniu, ponieważ na słońcu płowieją. Zupełnie wysuszone kwiaty przechowuje się w szczelnie zamkniętych naczyniach, w ciemności, w pomieszczeniu suchym i przewietrzanym. Kwiaty nagietka używane są do wyrobu leków o działaniu uspokajającym i gojącym rany

Kapar ciernisty
Capparis spinosa

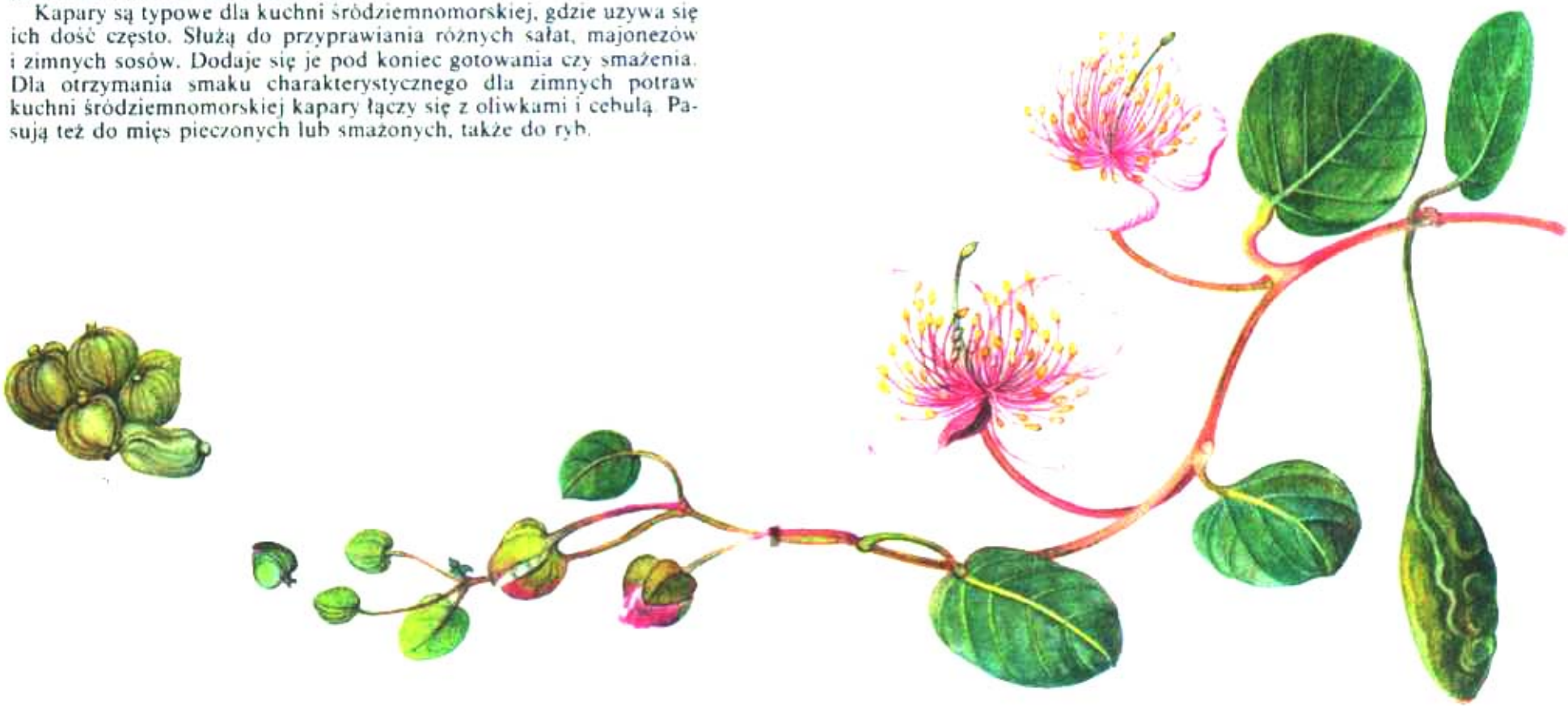
Kaparowate
Capparidaceae

Kapar jest ciernistym krzewem o bardzo długich, rózgowatych gałązkach. Rośnie na kamienistych zboczach w cieplejszych rejonach śródziemnomorskiego wybrzeża Europy i Afryki. Grecy i Rzymianie znali go, lecz Dioskorydes i Galenos przestrzegali przed spożywaniem pąków kwiatowych kaparu. Mylili się jednak uważając je za trujące. Kapary są całkowicie bezpieczne i stanowią wspaniałą pikantną przyprawę o gorzkawym smaku. Latem pąki kwiatowe pojawiają się na pędach stopniowo. Codzienny zbiór wykonuje się ręcznie, następnie pąki sortuje się według wielkości. Najbardziej pachnące, ale także najdroższe, są kapary najmniejsze, okrągłe i twarde, zwane „nonpareilles"; tańsze są „capucines" lub „capottes", które są prawie sześciokrotnie większe. Kapary średniej wielkości zwane są „surfines", „fines" lub „mi-fines".

Kapary są typowe dla kuchni śródziemnomorskiej, gdzie używa się ich dość często. Służą do przyprawiania różnych sałat, majonezów i zimnych sosów. Dodaje się je pod koniec gotowania czy smażenia. Dla otrzymania smaku charakterystycznego dla zimnych potraw kuchni śródziemnomorskiej kapary łączy się z oliwkami i cebulą. Pasują też do mięs pieczonych lub smażonych, także do ryb.

Świeże pąki kwiatowe są nieprzyjemnie gorzkie, a suszenie pozbawia je korzennego zapachu. Konserwuje się je więc w soli lub lepiej w occie. Kapary spotykane w handlu pochodzą najczęściej z krzewów uprawianych na plantacjach. Główne rejony uprawy to południowa Francja, Hiszpania, Włochy i Afryka Północna. Plantacje odnawia się co 15 lat, gdy obniżają się plony. W Związku Radzieckim używa się przyprawy z pąków kwiatowych gatunku *Capparis herbacea*, występującego w stanie naturalnym na Krymie i na Zakaukaziu.

Po zapyleniu kwiatów powstają wielonasienne, wydłużone jagody (1).



Papryka roczna
Capsicum annuum

Psiankowate
Solanaceae

Gatunek papryki, od którego wywodzą się wszystkie odmiany uprawne, pochodzi prawdopodobnie z Kolumbii i nadal spotyka się go w Ameryce Środkowej i Południowej. Różni się od form uprawnych zwisającymi owocami o małej średnicy. Jako przyprawy używa się najczęściej owoców dojrzałych, wysuszonych i zmielonych. Do tego celu służą formy uprawne o owocach wydłużonych, zwężających się ku wierzchołkowi. Owoce innych odmian, duże, zaokrąglone, grube i soczyste, zbiera się przed dojrzeniem. Znajdują się w handlu w stanie świeżym i spożywane są jako warzywo na surowo, duszone lub smażone.

Substancją charakterystyczną dla papryki jest alkaloid kapsaicyna o silnie piekącym smaku. Najwięcej znajduje się jej na wewnętrznej stronie ścian owocu, gdzie osadzone są nasiona. Zawartość kapsaicyny zależy od odmiany, ale smak gotowej przyprawy zależy także od miejsca jej przygotowania. Najłagodniejsza jest papryka z Hiszpanii, ponieważ podczas obróbki usuwa się dokładnie nasiona i wewnętrzną stronę ścian owocu.

Papryka jest przyprawą niezastąpioną, bez niej nie byłoby węgierskiego gulaszu. Używa się jej do sosów, zup, sałat, twarogów, wędlin, do przyprawiania mięs i drobiu. Wchodzi w skład ketchupu i proszku curry. Poza papryką sproszkowaną, spotyka się też konserwowaną pastę z papryki, przyrządzaną z dojrzałych, świeżych owoców.

Europa zawdzięcza paprykę Krzysztofowi Kolumbowi, który sprowadził ją pierwszy raz do Europy z Haiti w 1493 roku. Obecnie uprawia się ją i używa przede wszystkim w ciepłych i suchych regionach Europy Południowej, Ameryki Środkowej, w Indiach i w Azji Wschodniej.

Jest to roślina roczna, uprawiana z nasion. Rozgałęziona łodyga wyrasta do wysokości 60 cm. Na Węgrzech owoce zbiera się ręcznie w miarę dojrzewania, następnie suszy powieszone na sznurach pod oknami domów, na słońcu.

Papryka gałęzista
Capsicum frutescens

Psiankowate
Solanaceae

Dojrzałe owoce różnych odmian tego gatunku stanowią najbardziej piekącą przyprawę ze wszystkich nam znanych. Są one żywoczerwone, znacznie mniejsze niż owoce papryki rocznej, o różnym kształcie, zależnym od odmiany. Po wysuszeniu owoce stają się ciemnoczerwone lub czerwonopomarańczowe. Suszy się je na słońcu, co powoduje marszczenie się skórki. W wyniku zmielenia suchych owoców, pozbawionych kielichów i szypułek, uzyskuje się „pieprz Cayenne", nazwany tak od portu Cayenne w Gujanie Francuskiej.

Papryka ta pochodzi z tropikalnych rejonów Ameryki Południowej. Znaleziska w grobach peruwiańskich są dowodem na to, że była uprawiana na długo przed odkryciem Ameryki. Hiszpanie i Portugalczycy, którzy przyczynili się do rozpowszechnienia tej przyprawy w Europie zwali ją „pieprzem indiańskim". Obecnie papryka ta uprawiana jest przede wszystkim w krajach tropikalnych, głównie w Indiach i Tajlandii. W warunkach tropikalnych wyrasta do wysokości 1 m. W Europie uprawiana jest w szklarniach jako roślina roczna. W tropikach plantacje odnawiane są co 3 – 4 lata.

Całe owoce mogą być marynowane w occie; zmielone są niezbędnym składnikiem curry. Szczególnie ostry sos — tabasco — przygotowuje się gotując siekane owoce w solonej wodzie lub occie. Papryka ostra jest typową przyprawą kuchni południowoamerykańskiej, gdzie dodaje się jej do różnych potraw mięsnych, rybnych, zup, sosów, jaj i warzyw.

Owoce zawierają prawie 20 razy więcej piekącej kapsaicyny niż owoce papryki rocznej i mogą powodować podrażnienia skóry przy bezpośrednim kontakcie. Kapsaicyna służy też do przygotowywania plastrów rozgrzewających. Europejczycy, mniej przyzwyczajeni, używają tej przyprawy z wielką ostrożnością, w bardzo małych ilościach. Mieszkańcy tropików, przyzwyczajeni do jej smaku, używają tej papryki jak my pieprzu, do większości swoich potraw. Doceniają przede wszystkim jej właściwości antyseptyczne.

Kminek zwyczajny
Carum carvi

Baldaszkowate
Apiaceae

Nasiona kminku znaleziono w warstwach archeologicznych datowanych na trzecie tysiąclecie p.n.e. Uważa się go za najstarszą przyprawę używaną w Europie. W Azji był on uprawiany na długo przed erą chrześcijańską. Dioskorydes zalecał kminek przeciw bólom żołądka, a w średniowieczu było w zwyczaju kończyć biesiady słodkimi cukierkami kminkowymi, ze względu na właściwości pobudzania wydzielania soków żołądkowych. Działanie to wykorzystywane jest także przez dzisiejszą farmację. Wraz z anyżkiem, kolendrą i koprem, kminek służył do aromatyzowania konfitur oraz do przyprawiania pieczonych jabłek, jak wiemy to z szekspirowskiego „Falstaffa".

Obecnie kminek używany jest do aromatyzowania chleba i innych wypieków. Służy też do przyprawiania kwaszonej kapusty, wieprzowiny pieczonej, gęsi i kaczek, niektórych serów, jak na przykład sera munster. Niemcy pijają likier kminkowy, zwany kummel. W średniowieczu świeże, siekane liście były używane do przyprawiania zup i sałat. Można także używać kminku mielonego, ale mleć go trzeba bezpośrednio przed użyciem, bo zapach szybko się ulatnia.

Kminek jest roślina dwuletnia. Występuje w stanie naturalnym na wielkim obszarze, praktycznie w całej Europie i Azji. Uprawiany jest także w całej Europie i Azji oraz w Afryce Północnej. Nie znosi wilgotnych, gliniastych, ciężkich gleb. Nasiona sieje się wiosną, w rzędy odległe od siebie o 40 cm, na głębokość 2 cm. Zbiór następuje w roku następnym, pod koniec lata, gdy 1/3 owoców jest dojrzałych (1). Ścięte rośliny wiąże się w pęczki, suszy na powietrzu, aż reszta owoców skończy dojrzewanie, a następnie młóci. Używane są także owoce kminku dzikiego, które pachną tak samo, jak te z roślin uprawnych.

Złocień balsamiczny, syn. **wrotycz balsamiczny** Astrowate
Chrysanthemum balsamita,
syn. *Tanacetum balsamita* *Asteraceae*

Gatunek ten pochodzi z Azji Mniejszej. Znali go już Egipcjanie, Grecy, a także Rzymianie, dzięki którym prawdopodobnie dotarł aż do Anglii. Obecnie jest zadomowiony we wschodnich i środkowozachodnich stanach Ameryki Północnej, dokąd sprowadzili go pierwsi osadnicy.

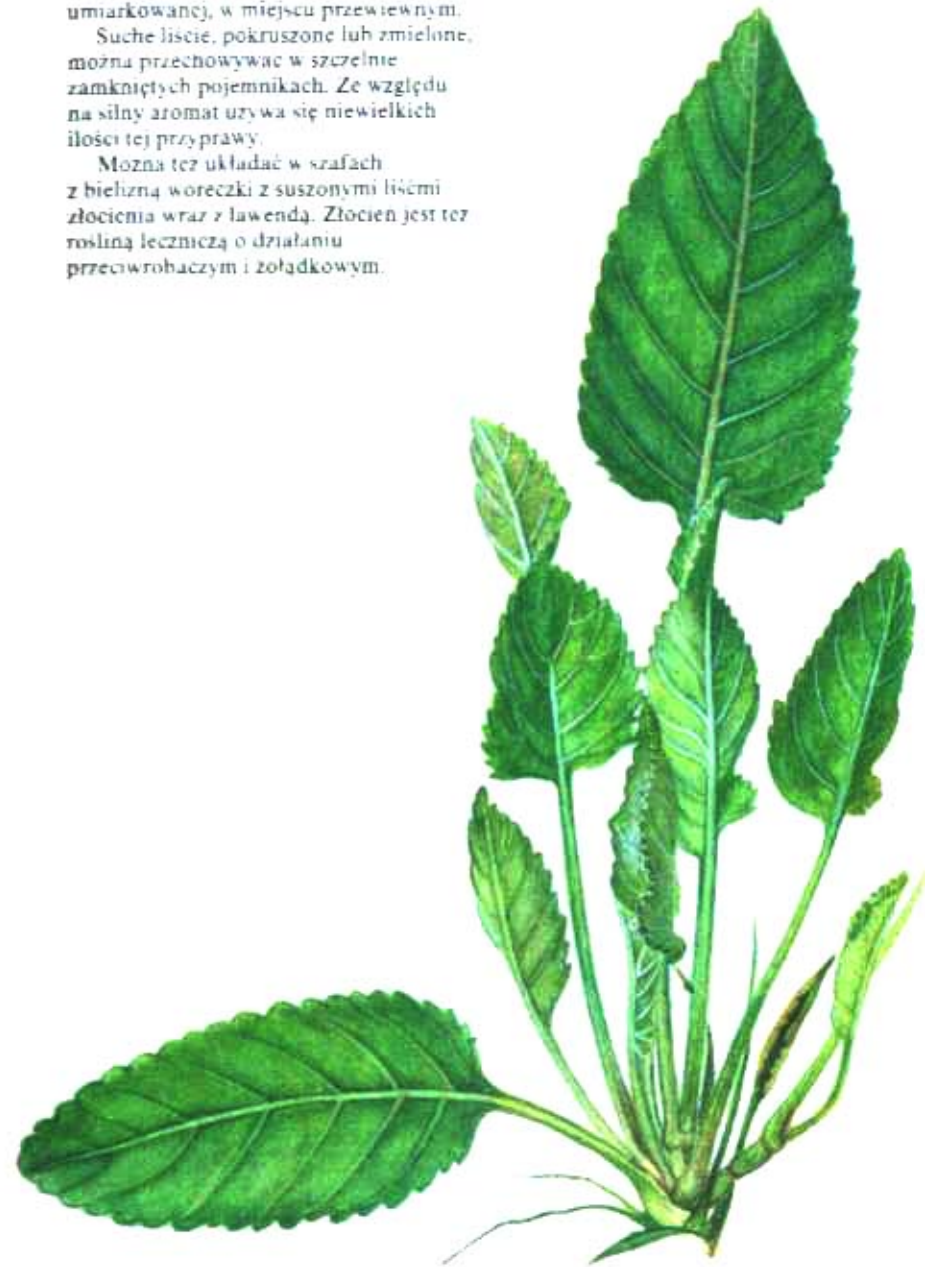
Wielka liczba nazw potocznych wskazuje na wielowiekową sławę tej rośliny. W Stanach Zjednoczonych nazywana jest „biblijnym liściem", ponieważ jej długie liście służyły osadnikom jako zakładki do książek. W Anglii używano ich głównie do przyprawiania piwa, stąd nazwa potoczna „alecost". Niemiecka nazwa „Marienkraut", zbliżona do angielskiej „costmary", przypomina, że ta obecnie prawie zapomniana roślina była bardzo popularna i uprawiana we wszystkich ogrodach.

Używa się dużych, skórzastych liści, obdarzonych przyjemnym, mentolowym zapachem. Świeże lub suszone służą do aromatyzowania zup i sałat, farszów z tłustych mięs, oraz drobiu i dziczyzny, a najczęściej cielęciny i niektórych ciast.

Jest to roślina trwała. Liście wyrastają głównie u podstawy pędu, najliczniej wówczas, gdy usunie się kwiatostany, które mają kształt wielkiej, obficie rozgałęzionej wiechy. Rozmnaża się ją przez podział wiosną lub jesienią. Zbiera się liście odziomkowe osadzone na długich ogonkach; po ich odcięciu blaszki liściowe suszy się w temperaturze umiarkowanej, w miejscu przewiewnym.

Suche liście, pokruszone lub zmielone, można przechowywać w szczelnie zamkniętych pojemnikach. Ze względu na silny aromat używa się niewielkich ilości tej przyprawy.

Można też układać w szafach z bielizną woreczki z suszonymi liśćmi złocienia wraz z lawendą. Złocień jest też rośliną leczniczą o działaniu przeciwrobaczym i żołądkowym.



Cykoria podróżnik
Cichorium intybus

Astrowate
Asteraceae

Cykoria jest rośliną trwałą, wyrastającą do wysokości 150 cm. Z korzeni cykorii w XVI wieku rozpoczęto sporządzanie namiastki kawy, nieco gorzkiej, o przyjemnym smaku. Wyciąg z cykorii wchodzi także w skład niektórych bezalkoholowych napojów chłodzących. Zgrubiałe korzenie wyselekcjonowanych form (var. *radicosum*) zbiera się jesienią, suszy, miele i powoli praży. Prażenie zmienia skład chemiczny pewnych substancji zawartych w korzeniach. Powstają związki aromatyczne i cykoria nabiera słodkiego smaku. Zawarta w korzeniach inulina, podczas prażenia przekształca się we fruktozę i karmel, dający produktowi ciemnobrązową barwę.

Poza odmianami o korzeniach zgrubiałych, znana jest także cykoria sałatowa (var. *foliosum*), zwana też endywią. Korzenie pędzi się zimą w piasku, w piwnicy lub inspekcie. Rośliny należy przetrzymywać w ciemności, aby otrzymać etiolowane (jasne, pozbawione chlorofilu) i kruche główki, będące dużymi pąkami liściowymi. Istnieje kilka odmian tego typu, w niczym nie przypominających form wyjściowych. Wspomnijmy sławną „cicoria di Treviso" o ozdobnych czerwonych liściach, szczególnie popularną w Szwajcarii i we Włoszech.

Cykoria i endywia mają właściwości lecznicze: pobudzają wytwarzanie żółci i trawienie. W celach leczniczych używa się również korzeni cykorii dzikiej, która spotykana jest obecnie w całej Europie, w Afryce Północnej, w Azji aż do jeziora Bajkał, ale pochodzenie jej nie jest znane.

Cynamonowiec cejloński
Cinnamomum zeylanicum

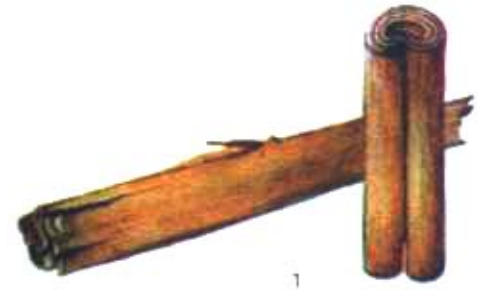
Wawrzynowate
Lauraceae

Rodzaj *Cinnamomum* zawiera kilka gatunków dostarczających cynamonu. Wszystkie występują w Azji Południowo-Wschodniej. Jednym z nich jest cynamonowiec cejloński – źródło cynamonu najcenniejszego, o najsubtelniejszym zapachu. Jego wysoka cena wynika z powolnego procesu obróbki. Pierwsza plantacja cynamonu została założona dopiero w XVIII wieku przez kolonistów holenderskich na Cejlonie, gdzie cynamonowiec występował w stanie naturalnym. Jest to wiecznie zielone drzewo, wyrastające do ok. 10 m wysokości. W uprawie rośliny są stale przycinane, tak aby nie przekraczały 2 m, do których dorastają w ciągu 2 lat. Ze ściętych pędów zdejmuje się korę kawałkami długości ok. 1 m. Zeskrobuje się z niej wierzchnią warstwę korka i część łyka, a następnie ostrożnie suszy. Podczas suszenia kora zwija się w rurki, które następnie wsuwa się po kilka jedne w drugie i tnie na kawałki równej długości.

Do dziś Cejlon zajmuje pierwsze miejsce w produkcji cynamonu, ale jego uprawa jest prowadzona także na południu Indii, na Seszelach, na Madagaskarze, Martynice, Jamajce, w Gujanie Francuskiej i w Brazylii.

2

Cynamon chiński (1) ma smak bardziej piekący od cynamonu cejlońskiego (2). Księga zielarska chińskiego cesarza Shen-Nong, pochodząca z 2800 r. p.n.e., świadczy, że cynamon jest używany w Chinach od ponad 5000 lat. Cynamon chiński otrzymywany jest z kory siedmioletnich drzew cynamonowca wonnego (*Cinnamomum cassia*). Ściera się z nich wierzchnią warstwę korka, a następnie suszy. Gotowa przyprawa sprzedawana jest w kawałkach grubości 1 – 3 mm, długości 2 – 5 cm, ale zdarzają się i długości 40 cm. Często są one rozdrobnione, połamane i niestety powykręcane podczas suszenia.



1

Cynamon używany jest w kawałkach lub, częściej, w formie proszku, do aromatyzowania przystawek, ciastek z ryżu lub grysiku, marmolad, pierników i kompotów. Wchodzi również w skład ketchupu i curry. Wraz z goździkami i skórką cytrynową dodawany jest dla zapachu do zimnego lub podgrzanego wina.

Cytryna zwyczajna
Citrus limon

Rutowate
Rutaceae

Cytryna jest małym, wiecznie zielonym drzewem, kwitnącym i owocującym cały rok. Na tej samej roślinie znajdują się kwiaty, owoce zielone i owoce dojrzałe. Budowa owocu cytryny jest najlepiej widoczna na przekroju poprzecznym. Środek wypełniony jest soczystym miąższem, podzielonym na 10—15 komór, zwykle bez nasion. Perykarp, czyli okrywa owocowa, zbudowany jest z dwóch warstw: zewnętrznej — żółtej u owoców dojrzałych (*flavedo*), zawierającej wielką ilość gruczołów wypełnionych olejkiem cytrynowym, oraz wewnętrznej — białej i gąbczastej (*albedo*). Zastosowanie znajduje najczęściej zewnętrzna część skórki, którą zdejmuje się delikatnie z dojrzałych owoców. Po ostrożnym suszeniu i rozdrobnieniu można ją przechowywać do późniejszego użycia. Częściej jednak używa się skórki świeżej, utartej na drobnej tarce. Do użytku nadaje się wyłącznie skórka z cytryn nie traktowanych środkami chemicznymi zapobiegającymi gniciu owoców podczas transportu. Środki te nie dają się usuwać, nawet przez długie mycie pod bieżącą wodą.

Skórka cytryny nadaje potrawom odświeżający smak. Używana jest w cukiernictwie, można ją też dodawać do gotowanych owoców. W przemyśle spożywczym używa się olejku cytrynowego, otrzymywanego przez wyciskanie lub przez destylację. Sok cytrynowy, bardzo bogaty w witaminę C, może być używany zamiast octu. Jego kwaśny smak powodowany jest przez kwas cytrynowy, odpowiedni dla osób nie mogących spożywać kwasu octowego. Kwasem cytrynowym przyprawia się małże, sosy, gotowane kury i ryby.

Cytryna pochodzi bez wątpienia z Iranu. Najdawniejsza wzmianka o niej pochodzi z Persji, z VI wieku przed naszą erą. Trzy wieki później w Grecji i Italii otrzymano wiele odmian znacznie różniących się od pierwotnego gatunku. Uprawa cytryny ogranicza się tam do wybrzeży śródziemnomorskich, poza tym spotykana jest w innych regionach podzwrotnikowych całego świata.

Pomarańcza jest gatunkiem blisko spokrewnionym z cytryną. Pomarańcza gorzka (*Citrus aurantium*) tworzy małe, okrągłe, gorzkie owoce, które służą do przyrządzania angielskiego specjału — gorzkiej marmolady pomarańczowej.

Kawa arabska
Coffea arabica

Marzanowate
Rubiaceae

Kawa pochodzi najprawdopodobniej z Etiopii. Napój z kawy wynaleźli Abisyńczycy ok. XIII wieku i oni rozpoczęli też uprawę tej rośliny. Wkrótce w Iranie i innych krajach arabskich powstały różne sposoby rozmnażania kawy. Do Europy kawa trafiła przez Egipt na przełomie XVI i XVII wieku. Obecnie największymi producentami kawy są: Brazylia, Jawa, Jemen, India i Cejlon.

Kawa stanowi surowiec do przyrządzania niezwykle popularnego napoju, tzw. czarnej kawy, będącej wodnym wyciągiem z prażonych nasion. Dla około jednej trzeciej ludzkości picie kawy jest wymogiem kulturowym i ma znaczenie społeczne. Kawa, oprócz przyjemnego smaku i zapachu, ma działanie lekko pobudzające, przejściowo zwiększa zdolność do pracy i aktywności twórczej. Kawa służy także do aromatyzowania mleka, śmietanki i ciastek, deserów i lodów. Używa się przede wszystkim jej wodnego, uprzednio przefiltrowanego naparu.

Kawa jest małym drzewem, które na plantacjach jest systematycznie cięte do rozmiarów krzewu. Pozostaje ono produktywne przez 30 lat. Stopniowo dojrzewające jagody zbierane są ręcznie.

Każdy owoc (1) zawiera 2 nasiona (2), czyli dwa ziarna kawy, okryte pergaminową łuską. Po zbiorze dojrzałe owoce suszy się na słońcu i łuska mechanicznie. Wysuszone ziarna (3) są niesmaczne, dopiero podczas prażenia nabierają zapachu i barwy. Cukry w ziarnach karmelizują się, nadając im brązowe zabarwienie. Prażenie powinno być krótkie i szybkie, kilkuminutowe, w temperaturze 200 °C. Następnie ziarna muszą być natychmiast schłodzone, aby substancje zapachowe powstałe podczas prażenia nie ulotniły się. Z tego też powodu nie należy kawy mleć wcześniej, tylko bezpośrednio przed użyciem.

Kola zaostrzona
Cola acuminata

Zatwarowate
Sterculiaceae

Mieszkańcy Afryki Równikowej żują „orzeszki" kola jako nieszkodliwy środek pobudzający. Zażywanie ich można przyrównać do picia czarnej kawy lub herbaty w Europie.

Z botanicznego punktu widzenia termin „orzeszki" jest nieprawidłowy. Owoce drzewa kola są gwiazdkowate, złożone z 5 mieszków (1) o skórzastej okrywie, zawierających wewnątrz 3–8 nasion wielkości gołębiego jaja (2).

Świeże nasiona, wydobyte z dojrzałych owoców, mają silniejsze działanie niż nasiona suche, dlatego zaleca się przechowywać je w koszyczkach z wilgotnym mchem. Nasiona zawierają prawie 2% kofeiny, która uwalnia się stopniowo w czasie żucia. Do żucia przygotowuje się je susząc i mieląc wraz z czerwonym barwnikiem, barwiącym usta żującego. „Orzeszki" kola mają smak gorzki, który jednak staje się słodszy w czasie żucia. Suszone i zmielone nasiona służą do przygotowywania napoju chłodzącego przypominającego kawę. W Europie używa się ich do celów medycznych (*Semen colae*). Wchodzą w skład różnych preparatów farmaceutycznych, głównie jednak używane są do produkcji słodkich napojów bezalkoholowych, a także do barwienia i doprawiania niektórych win. Wyciąg z nasion kola służy do aromatyzowania kremów, czekolady, likierów.

Kola jest drzewem przypominającym pokrojem kasztanowce (*Aesculus hippocastanum*).

Pochodzi z Afryki Zwrotnikowej, Środkowej i Zachodniej, gdzie tworzy naturalne lasy. Uprawiane jest w Indiach zachodnich, Brazylii, Azji Zwrotnikowej.

Jest spokrewnione z kakaowcem, którego nasiona zawierają także kofeinę. Podobnie jak u kakaowca kwiaty wyrastają wprost na pniu lub starszych gałęziach; zjawisko to nosi nazwę kauliflorii.

Kolendra siewna
Coriandrum sativum

Baldaszkowate
Apiaceae

Kolendra jest rośliną zielną, jednoroczną lub dwuletnią. Pochodzi prawdopodobnie z basenu Morza Śródziemnego, ale od dawna jest uprawiana w całej Europie i Azji Środkowej, gdzie często dziczeje. Kolendrę znali już starożytni Egipcjanie, co potwierdzają znaleziska w ich grobowcach. Grecy i Rzymianie doprawiali kolendrą swoje potrawy i napoje, ale wykorzystywali także jej właściwości lecznicze. Prawdopodobnie Rzymianie sprowadzili kolendrę na Wyspy Brytyjskie. W wiekach średnich kolendra była cenioną przyprawą do win, konfitur, ale także zup i mięsa. Matthiolus polecał ją do aromatyzowania mięs wędzonych.

Jej nazwa, używana już przez Pliniusza, pochodzi od dwóch słów greckich: *koris* — pluskwa i *annon* — anyż. Świeże liście i niedojrzałe owoce mają nieprzyjemny zapach pluskwy; dopiero po dojrzeniu nabierają łagodnego zapachu kolendry. We Francji używane są przede wszystkim do przygotowywania przystawek po grecku. Także w krajach południowoamerykańskich kolendra jest lubianą przyprawą. Wchodzi też w skład curry. Służy do aromatyzowania warzyw marynowanych w occie i niektórych napojów alkoholowych, na przykład ginu.

Kolendra jest gatunkiem spokrewnionym z kminkiem, koprem i biedrzeńcem anyżem. Uprawiana jest głównie na wybrzeżu afrykańskim Morza Śródziemnego, szczególnie w Maroku, lecz także w Europie, w Indiach, Ameryce Północnej, również Południowej, zwłaszcza w Argentynie. Dojrzałe owoce (1) mają smak lekko słodki i trochę piekący, a zapach przyjemnie aromatyczny.

Dereń właściwy
Cornus mas

Dereniowate
Cornaceae

W Europie Środkowej dereń zakwita jako jeden z pierwszych krzewów, często już w marcu, gdy reszta przyrody jeszcze śpi. Żółte kwiaty, zebrane w baldachy, pojawiają się przed liśćmi. Miło jest, po długiej zimie, przynieść ze spaceru kwitnące gałązki zwiastujące nadejście wiosny, ale niszczony w ten sposób przez wiosennych spacerowiczów dereń obecnie staje się rośliną coraz rzadszą, mimo że nie ma specjalnych wymagań. Znosi suszę, wapienne gleby, a także miejskie, zanieczyszczone powietrze.

Podobnie jak w przypadku jarzębiny i berberysu, jako przyprawa wykorzystywane są owoce derenia. Są to czerwone, kwaśne jagody, dojrzewające pod koniec jesieni, mimo bardzo wczesnego terminu kwitnienia. Owoce są wydłużone i zawierają nasiona kiełkujące zwykle po dwóch latach od siewu. Owoce, utrzymujące się na krzewach prawie do samej zimy, po pierwszych mrozach stają się słodsze. Świeże lub suszone służą do przyprawiania kompotu z jabłek lub gruszek. Można także przygotowywać z nich sosy do dziczyzny i mięsa smażonego. Na Półwyspie Bałkańskim ze świeżych owoców derenia pędzi się popularną wódkę — dereniówkę.

Dereń jest krzewem osiągającym wysokość do 7 m i występującym przede wszystkim w Europie Środkowej i Azji Mniejszej. W Europie Środkowej przetrwał ostatnie zlodowacenie w miejscach cieplejszych, na glebie wapiennej. Najlepiej rośnie w miejscach osłoniętych, ciepłych, często w lasach dębowych. Drewno, szczególnie starszych roślin, jest ciężkie i ścisłe, bardzo cenione przez stolarzy. Żółte gałęzie służą do wyrobu lasek.

Szafran uprawny
Crocus sativus

Kosaćcowate
Iridaceae

Aromatyczny barwnik, czy barwiąca przyprawa? Trudno zdecydować, bowiem szafran łączy wspaniale obie te cechy. Królowie babilońscy, medejscy, perscy nosili szaty barwione szafranem. Od wieków średnich prawie do dni dzisiejszych szafran był też stosowany jako przyprawa. Król angielski Henryk VIII tak bardzo cenił szafran w kuchni, że zakazał damom dworu używać go do barwienia włosów.

Przyprawę stanowią trójdzielne, pomarańczowe słupki, które zbiera się ręcznie ze świeżo rozwiniętych kwiatów. Suszy się je szybko, ale bardzo delikatnie. Dla otrzymania 1 kg przyprawy należy zebrać słupki z ok. 200 000 kwiatów. Za fałszowanie szafranu w średniowieczu karano spaleniem na stosie lub pogrzebaniem żywcem.

Nieznaczna ilość szafranu wystarcza, aby nadać potrawie złotą barwę, ale także trudny do określenia zapach. Barwnik jest tak silny, że dość jest dwóch słupków do zabarwienia 3 litrów wody. Kuchnia europejska, z wyjątkiem hiszpańskiej, stosuje szafran rzadko. Pozostaje on jednak nieodzowny do takich potraw, jak popularna w Prowansji zupa rybna „bouillabaisse", niektóre smażone ryby, „risotto po mediolańsku", marokański kuskus.

W Europie uprawę szafranu rozpoczęto w Hiszpanii, dokąd został sprowadzony w IX wieku przez Arabów. Potem uprawa szafranu rozszerzyła się na inne kraje europejskie, ale nigdzie nie rozwinęła się na taką skalę jak w Hiszpanii, Francji południowej i Gâtinais (dawna dzielnica Francji, na zach. i płd. od Paryża; żyzna i rolnicza, stanowi obecnie część departamentów Seine-et-Marne i Loiret — przyp. red.). Na rynku przypraw szafran hiszpański jest uznawany za najcenniejszy.

Szafran uprawny jest podobny do innych gatunków z rodzaju *Crocus*, jak np. *C. heuffelianus* i *C. vernus*, które zakwitają wiosną. Interesujący nas gatunek zakwita jesienią, równocześnie z silnie trującym i nieco podobnym zimowitem jesiennym (*Colchicum autumnale*). Należy więc uważać podczas zbioru, aby ich nie pomylić.

Kmin rzymski
Cuminum cyminum

Baldaszkowate
Apiaceae

Kmin rzymski przypomina nieco kminek, z którym jest blisko spokrewniony, ale smak ma ostrzejszy i gorzkawy, a zapach znacznie intensywniejszy. Niegdyś był wysoko ceniony, o czym świadczy fakt, że Żydzi płacili nim dziesięcinę, a angielscy chłopi pańszczyźniani płacili kminem pańszczyznę. Grecy, Rzymianie, także Egipcjanie, używali go zamiast pieprzu i wkładali owoce kminu do grobów wraz z innymi darami dla zmarłych. Teofrast zapisał, że kmin był uprawiany w celach kulinarnych. Przestrzegał jednak, aby podczas siewu nie używać przekleństw, które sprowadzają złe duchy i mogą zniszczyć młode rośliny. W egipskich papirusach kmin pojawia się pod nazwą *tapnen*.

W średniowieczu kmin był uważany za przyprawę luksusową. Najczęściej przyprawiano nim drób. Wierzono, że ma działanie wiatropędne i usuwa inne dolegliwości żołądkowe. Średniowieczną potrawę zwaną „comminée de poulaille" przygotowywano w sposób następujący: gotowano kurę w wodzie zmieszanej z winem, obsmażano ją, następnie krojono drobno dodając imbiru, soku kwaśnych owoców, szafranu i kminu. Obecnie kmin wchodzi w skład curry i „ras-el-hannout". Używany jest często w postaci sproszkowanej w kuchni indonezyjskiej, w Meksyku i w Afryce Północnej.

Kmin jest rośliną jednoroczną o białych lub różowawych kwiatach zebranych w baldachy. Jako przyprawy używa się nasion, długości do 6 mm, które najczęściej pozostają połączone parami. Kmin rośnie dziko w Turkiestanie. Uprawiany jest na wybrzeżu północnoafrykańskim, na Malcie, Sycylii, na Środkowym Wschodzie i w Indiach. W handlu znajduje się kmin mielony, ale lepiej kupować całe nasiona i rozdrabniać je przed użyciem, aby nie dopuścić do przedwczesnego ulotnienia się substancji zapachowych.

Ostryż długi, kurkuma
Curcuma longa

Imbirowate
Zingiberaceae

Kurkuma jest przyprawą tropikalną, wywodzącą się z Indii południowo-wschodnich. Do Europy dotarła już w starożytności, sprowadzona przez wschodnich kupców. Przyprawą jest sproszkowane kłącze zawierające w komórkach kurkuminę – jaskrawy, żółtopomarańczowy barwnik. Z powodu tego barwnika kurkumę nazwano „szafranem indyjskim". W odróżnieniu od szafranu kurkumina rozpuszcza się w tłuszczach. Jako całkowicie nieszkodliwa dla zdrowia, kurkuma używana jest do barwienia masła, margaryny, serów i musztardy. Jej barwa i smak, który przypomina smak imbiru, lecz jest silniejszy, czyni z niej główny składnik curry, sosu Worchester i wielu innych mieszanek przyprawowych.

Z wyjątkiem Anglików, Europejczycy nie gustują w kurkumie prawie zupełnie. Przeciwnie Amerykanie, którzy ze szczególnym upodobaniem używają kurkumy do przyprawiania gotowanych jaj, majonezów, serów topionych i sałatek rybnych oraz do szybko gotujących się mięs, np. do żeberek wieprzowych. Kuchnia indyjska używa kurkumy do barwienia ryżu i przystawek.

Ostryż jest rośliną trwałą, przypominającą trzcinę i wyrastającą do 1 m wysokości. Uprawiany jest w Chinach, Indiach, na Antylach i Jawie. Rozmnaża się go przez dzielenie zgrubiałych części kłączy; zbioru dokonuje się po 10 miesiącach uprawy.

Wykopane i umyte kłącza parzy się we wrzątku i suszy powoli na słońcu. Podczas suszenia barwnik zawarty w specjalnych komórkach przedostaje się do sąsiednich tkanek i całe kłącze nabiera pożądanej barwy, stając się produktem handlowym. Wysuszone kłącza miele się na miałki proszek. Znane są dwa gatunki ostryżu: jeden o kłączach zgrubiałych i krótkich (*Curcuma rotunda*), drugi o kłączach palczastych wydłużonych, długości do 8 cm (*Curcuma longa*).

Kardamon malabarski
Elettaria cardomomum

Imbirowate
Zingiberaceae

Kardamon jest jedną z najsubtelniejszych przypraw. Z pism Dioskorydesa i Pliniusza wiemy, że znali go już Grecy i Rzymianie. W średniowieczu przypisywano mu nieograniczone właściwości lecznicze. Kardamon jest rośliną trwałą, pochodzącą z Indii południowych i Cejlonu; uprawiany jest też w Ameryce Środkowej, a zwłaszcza w Gwatemali. Przyprawę stanowią nasiona, używane najczęściej w krajach, gdzie kardamon jest uprawiany. Uwaga ta stosuje się również do wielu innych przypraw. Kardamon najczęściej wchodzi w skład mieszanek, na przykład curry. Arabowie używają go do przyprawiania „kawy beduinów", symbolu gościnności w Arabii Saudyjskiej. Kardamon jest też ulubioną przyprawą Skandynawów, którzy dodają go do wędlin i potraw mięsnych. Może być także dodawany do kwaśnych solanek używanych do marynowania warzyw oraz ryb. Pewne znaczenie ma również kardamon w produkcji słodyczy i likierów.

Te pędy kardamonu, które osiągają wysokość do 3 m, są płonne. Groniaste kwiatostany ukazują się na dużo krótszych pędach okrytych nie liśćmi, lecz łuskami. Kardamon można rozmnażać z nasion lub przez sadzonki uzyskiwane z kłączy, podobnie jak imbir. Owocami są trójkątne torebki (1), które dojrzewają stopniowo, w ciągu prawie całego roku. Zbiera się je przed dojrzeniem i suszy w całości, bardzo ostrożnie, na słońcu lub w suszarni, nie dopuszczając do pękania, by zachować aromat nasion (2).

Do handlu trafiają całe torebki nasienne kardamonu. Nasiona wysypuje się z nich dopiero bezpośrednio przed użyciem. Mają one smak lekko słodkawy i piekący. Można spotkać także kardamon sproszkowany, ale nie przedstawia on wielkiej wartości, ponieważ delikatny zapach tej przyprawy ulatnia się bardzo szybko.

Znane są dwa gatunki kardamonu: kardamon z Malabaru o torebkach stosunkowo małych i kardamon z Mysore o torebkach i nasionach trochę większych.

1

2

Rokietta siewna
Eruca sativa

Krzyżowe
Brassicaceae

Rokietta, jak wiele innych roślin przyprawowych, pochodzi z Europy Południowej i Azji Zachodniej; zadomowiona też jest w Europie Środkowej i Wschodniej, aż po Turkiestan. Trafiła także do Hiszpanii i Maroka. Jest rośliną znaną i uprawianą od dawna. Istnieje kilka jej form uprawianych w basenie Morza Śródziemnego. Rzymianie używali jako przyprawy jej liści i nasion. Rokietta cieszyła się szczególnym uznaniem w Anglii za panowania Elżbiety I.

Obecnie rokietta używana jest najczęściej jako dodatek do sałat, szczególnie na Bliskim Wschodzie, we Włoszech i w Egipcie. Dodawana jest dla zapachu do zielonej sałaty i do fasoli, nadając im jednocześnie lekko gorzki smak. Siekane, młode liście mogą być dodawane jak szczypiorek do twarogu, do dekoracji ziemniaków i zimnych zakąsek.

Jajowate nasiona, długości 1,5 mm, służą do przygotowywania szczególnie ostrej musztardy, znanej głównie w Iranie, Indiach, Grecji, Hiszpanii i na południu Francji.

Nasiona rokietty zawierają dużo tłuszczu (30 %). Jest to obecnie głównym powodem uprawy tej rośliny. Olej wytłaczany z nasion ma piękną, złotożółtą barwę i traci swój piekący smak po kilkumiesięcznym przechowywaniu. Nadaje się zwłaszcza do konserwowania warzyw. Rokietta jest jednoroczną rośliną zielną, dorastającą do 50 cm wysokości. Białe lub żółtawe kwiaty z ciemnofioletowymi żyłkami zebrane są w szczytowe kwiatostany.

Nasiona znajdują się w wydłużonych łuszczynkach zakończonych dziobkami. Rokiettę rozmnaża się z nasion, siejąc je wprost do gruntu. Rośnie bardzo szybko, szczególnie w cieplejszych okolicach.

Goździkowiec korzenny
Eugenia caryophyllata,
syn. *Syzygium aromaticum*

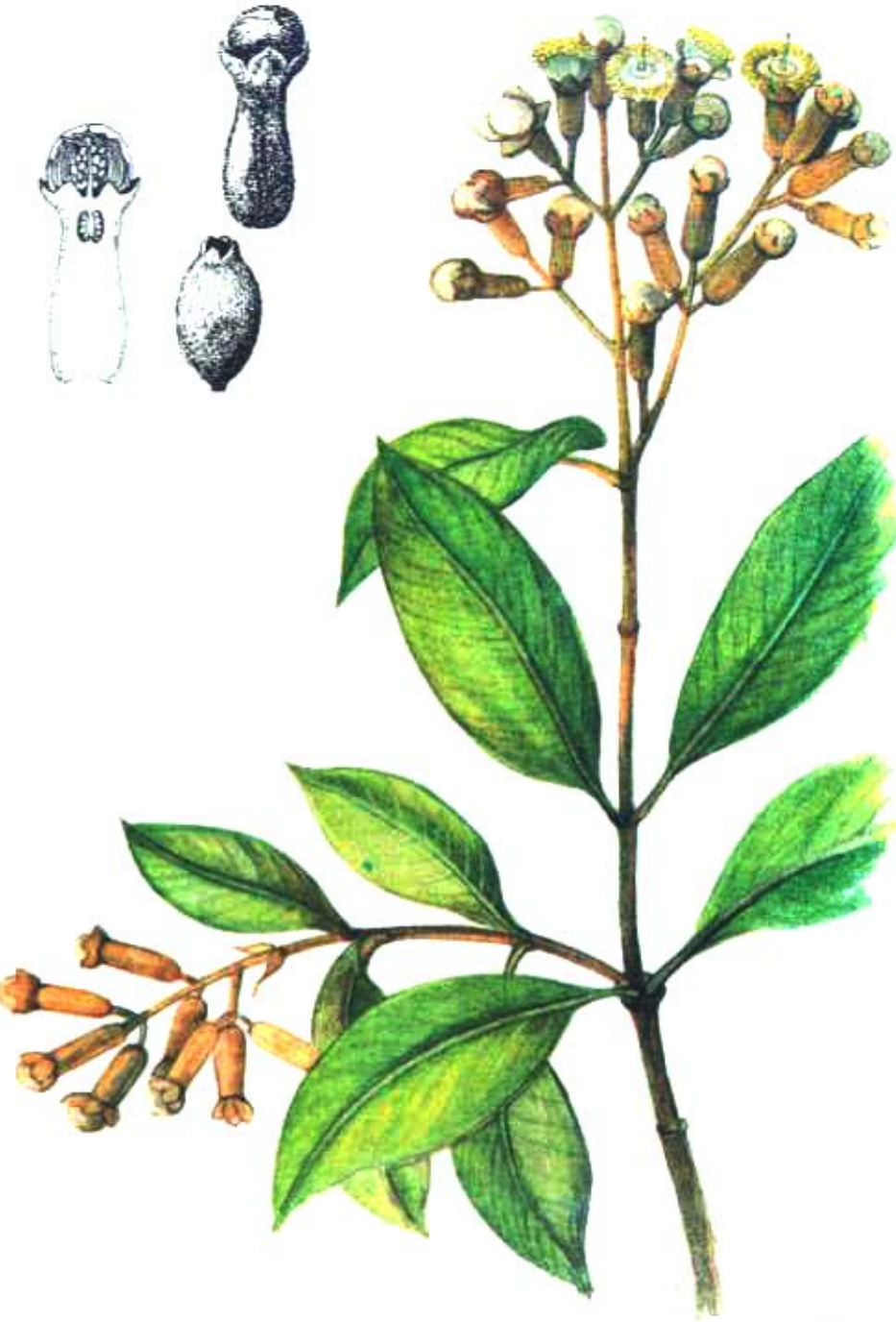
Mirtowate
Myrtaceae

Goździki są to suszone pąki kwiatowe drzewa wyrastającego do 12 m wysokości. Rośnie ono na Molukach, znane jest na Dalekim Wschodzie i w Indiach, do Chin sprowadzono je już 400 lat p.n.e. Od wieków goździki używane były do odświeżania oddechu i uśmierzania bólu zębów. Znane były Grekom i Rzymianom, ale modną przyprawą stały się w Europie dopiero około IX wieku.

Pierwszym Europejczykiem, który widział drzewo goździkowca, był kupiec i podróżnik wenecki Marco Polo, żyjący w XIII wieku. W wieku XVII, kiedy Vasco da Gama odkrył Moluki, Portugalczycy przełamali arabski monopol na goździki. Wszystkie goździki znajdujące się w handlu do końca XVIII wieku pochodziły z Moluków. Dopiero w roku 1770 żeglarze francuscy odważyli się odkryć tajemnicę uprawy goździkowca. Z narażeniem życia skradli pewną ilość nasion i rozmnożyli je. Uprawę tego drzewa rozpoczęto na wyspach Mauritius i Reunion. Obecnie najwięcej goździków pochodzi z Zanzibaru i wyspy Pemba, gdzie goździkowce uprawiane są od początku XIX wieku.

Baldachokształtne kwiatostany goździkowca zbierane są ręcznie, przed otwarciem kwiatów, przez zbieraczy wspinających się po drabinach. Kwiatostany suszy się na słońcu; podczas suszenia ciemnieją.

Goździki zawierają sporą ilość substancji silnie aromatycznych, które jednak w dużym stopniu zanikają podczas dłuższego przechowywania. Goździki dobrej jakości poznaje się po tym, że wsypane do wody nie toną i pływają pionowo, zwietrzałe natomiast pływają poziomo. Całych lub mielonych goździków używa się do przyprawiania zakąsek i ciast, mięsa i niektórych marynat z ryb, także likierów i win. Substancje zapachowe goździków pobudzają apetyt i poprawiają trawienie. Wysoka zawartość eugenolu nadaje goździkom właściwości antyseptyczne.



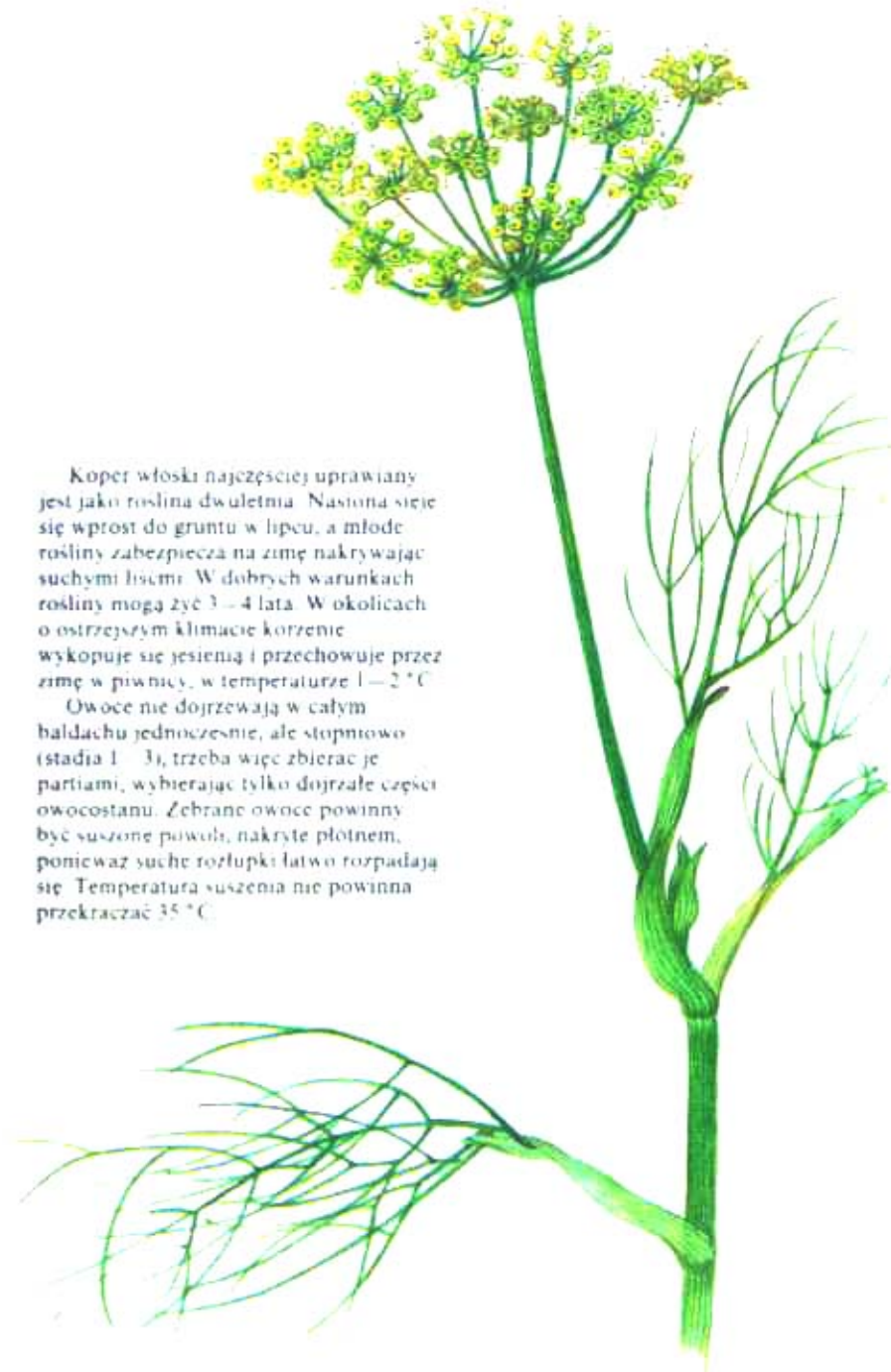
Koper włoski, fenkuł
Foeniculum vulgare

Baldaszkowate
Apiaceae

Już starożytni Chińczycy, Hindusi, Egipcjanie, Grecy i Rzymianie lubili i doceniali koper włoski. Przypisywali mu właściwości lecznicze, nieomal cudowne, był stosowany „przeciw wszelkim gorączkom". W Europie rozpowszechnili go Rzymianie.

Pochodzący z okolic śródziemnomorskich, koper włoski zadomowił się w wielu krajach strefy umiarkowanej. Jest uprawiany we Francji, w NRD, RFN, we Włoszech, w Polsce i Rumunii, także w ZSRR, w Chinach i Japonii oraz w Ameryce (Argentyna). Nie będzie przesadą twierdzenie, że można go spotkać niemal w każdym ogrodzie zielarskim. Liście kopru używane są do aromatyzowania zup rybnych i sałat. Włosi jedzą jako jarzynę koper marynowany w zalewie octowo-solnej. Jest to tak zwany „włoski anyżek". Owoców kopru dodaje się dla zapachu do chleba, ciast, korniszonów w occie, a także do potraw z warzyw. We Włoszech zmielone nasiona służą jako przyprawa do mięs smażonych. Nasiona dostarczają także olejku używanego w cukiernictwie i do produkcji likierów żołądkowych. Koper włoski wchodzi też w skład środków do płukania gardła. Jako warzywo dość często spożywane są bulwiasto zgrubiałe łodygi odmiany słodkiej.

W średniowieczu koper włoski uchodził za ziele o wszechstronnym zastosowaniu. Owocami aromatyzowano słodycze, sosy rybne, kiełbasy i zupy. W lecznictwie polecany był jako lekarstwo na kataraktę oraz jako środek pobudzający pracę gruczołów mlecznych u karmiących matek.



Koper włoski najczęściej uprawiany jest jako roślina dwuletnia. Nasiona sieje się wprost do gruntu w lipcu, a młode rośliny zabezpiecza na zimę nakrywając suchymi liśćmi. W dobrych warunkach rośliny mogą żyć 3 — 4 lata. W okolicach o ostrzejszym klimacie korzenie wykopuje się jesienią i przechowuje przez zimę w piwnicy, w temperaturze 1 — 2 °C.

Owoce nie dojrzewają w całym baldachu jednocześnie, ale stopniowo (stadia 1 — 3), trzeba więc zbierać je partiami, wybierając tylko dojrzałe części owocostanu. Zebrane owoce powinny być suszone powoli, nakryte płótnem, ponieważ suche rozłupki łatwo rozpadają się. Temperatura suszenia nie powinna przekraczać 35 °C.

Soja uprawna
Glycine max

Motylkowate
Fabaceae

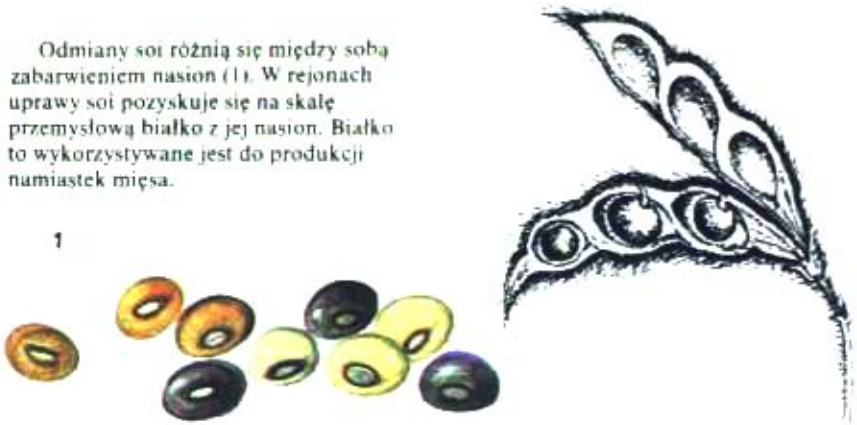
Soja jest jedną z najstarszych roślin uprawianych na świecie. Pochodzi z Południowo-Wschodniej Azji; w Chinach uprawiana od 3000 lat p.n.e. Kraje europejskie poznały soję dopiero w XVIII wieku i potraktowały jako egzotyczną ciekawostkę. Poważnie zainteresowano się soją dopiero w XIX wieku. Od tego czasu soja rozpowszechniła się szybko i stała się bez wątpienia najpowszechniej uprawianą w naszych czasach rośliną motylkową, zajmującą miliony hektarów ziemi uprawnej. Nasiona soi zawierają bardzo dużo białka (40 %), o składzie zbliżonym do białka zwierzęcego, a więc stanowią bardzo cenny pokarm.

Z nasion soi sporządza się bardzo aromatyczny sos sojowy. Proces przygotowywania go jest stosunkowo długi i skomplikowany. Nasiona muszą być ugotowane, doprawione solą i mąką pszenną lub jęczmienną. Otrzymanej mieszaninie pozwala się fermentować bez dostępu powietrza. Proces ten przypomina fermentację alkoholową przy produkcji wina. Produkt fermentacji oczyszcza się wstępnie otrzymując ciemnobrązowy płyn, podobny do bulionu. Jego jakość poprawia się z upływem czasu.

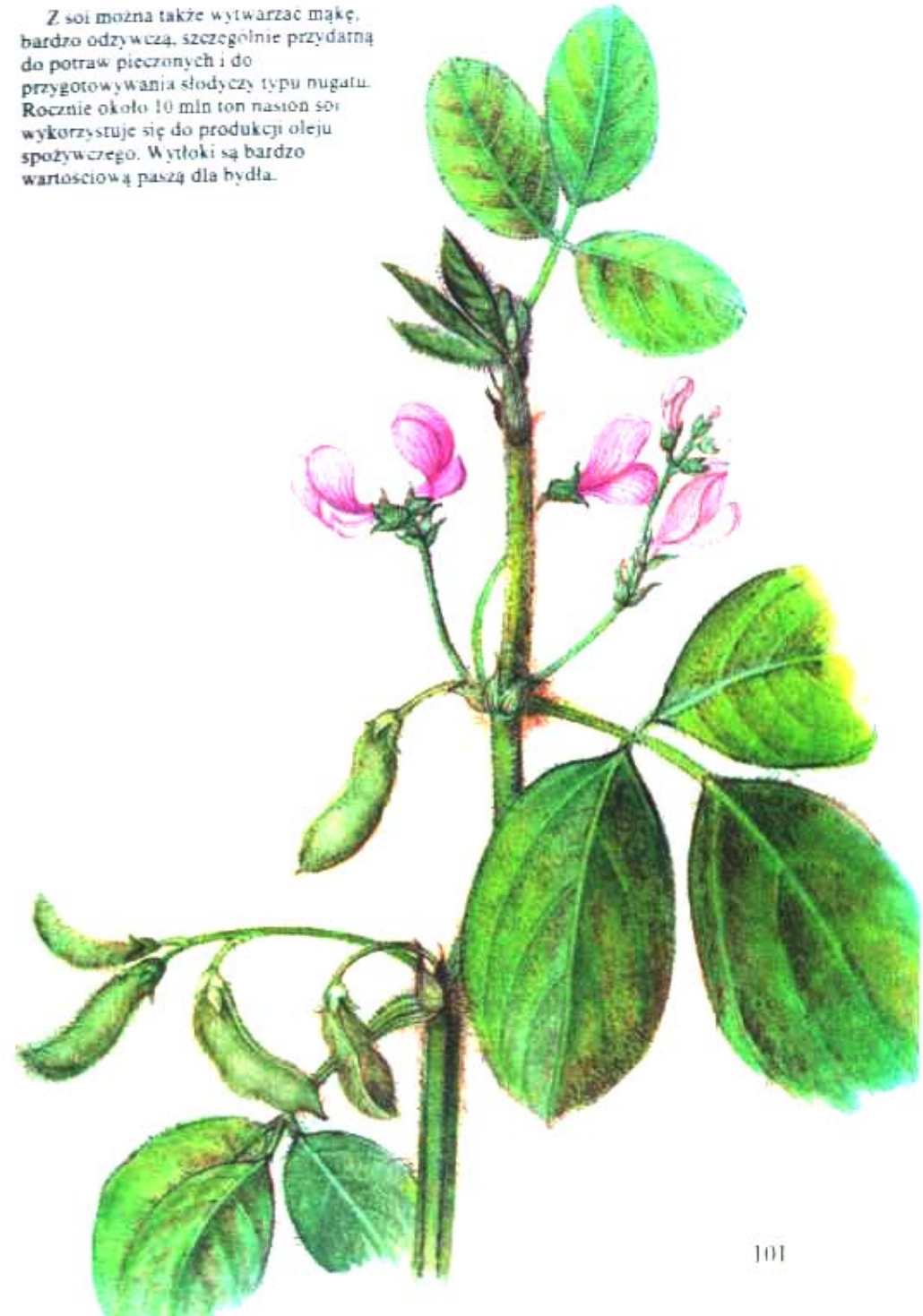
Sos sojowy jest bardzo starą przyprawą chińską. Przepis przyrządzania tego sosu został przeniesiony w V wieku p.n.e. przez mnicha buddyjskiego do Japonii, gdzie szybko się rozpowszechnił. Sos sojowy staje się coraz bardziej lubiany nie tylko w Europie, ale także w Ameryce. Wchodzi w skład licznych, gotowych „przypraw do mięsa".

Odmiany soi różnią się między sobą zabarwieniem nasion (1). W rejonach uprawy soi pozyskuje się na skalę przemysłową białko z jej nasion. Białko to wykorzystywane jest do produkcji namiastek mięsa.

1



Z soi można także wytwarzać mąkę, bardzo odżywczą, szczególnie przydatną do potraw pieczonych i do przygotowywania słodyczy typu nugatu. Rocznie około 10 mln ton nasion soi wykorzystuje się do produkcji oleju spożywczego. Wytłoki są bardzo wartościową paszą dla bydła.



Lukrecja gładka
Glycyrrhiza glabra

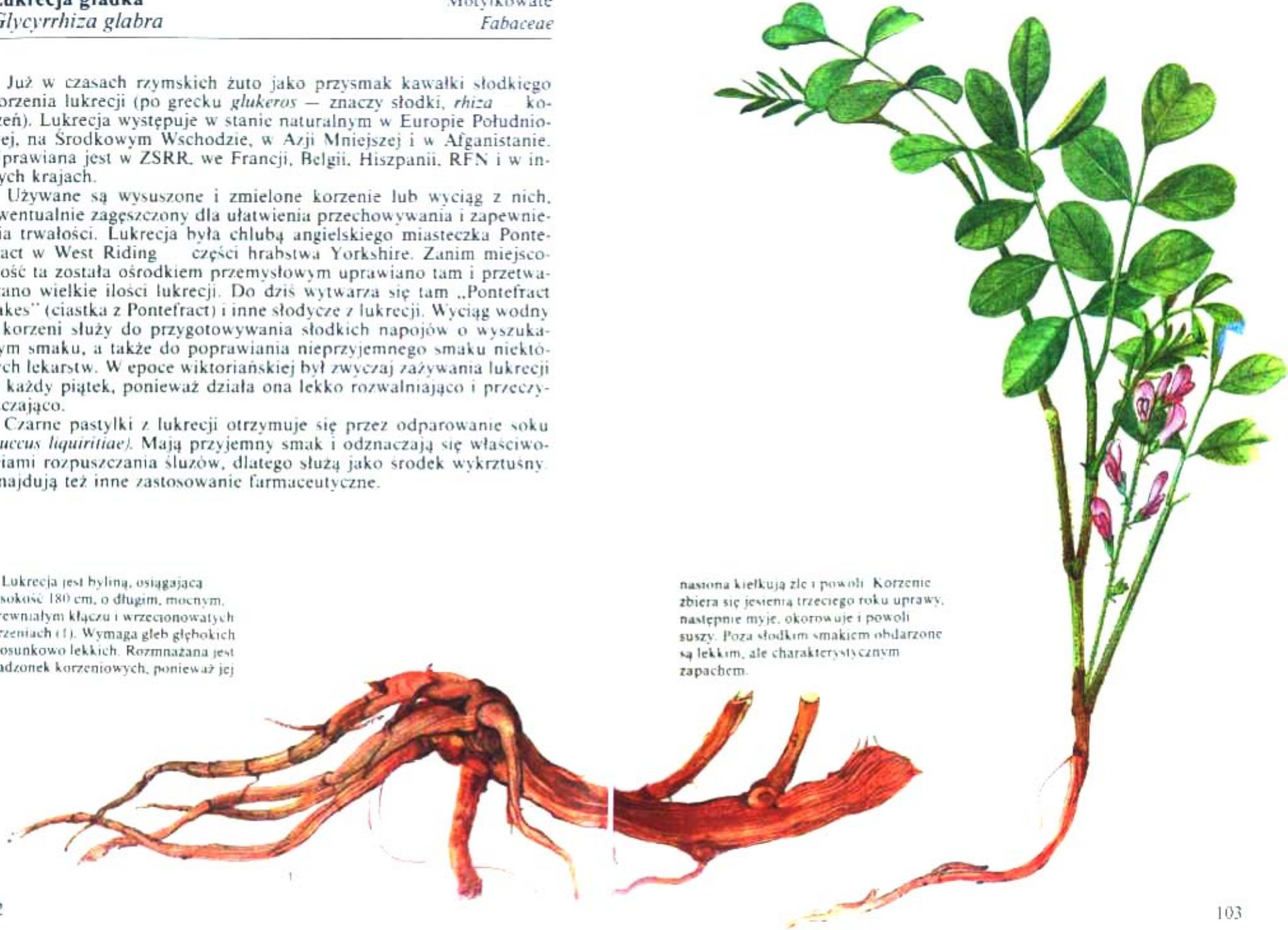
Motylkowate
Fabaceae

Już w czasach rzymskich żuto jako przysmak kawałki słodkiego korzenia lukrecji (po grecku *glukeros* — znaczy słodki, *rhiza* — korzeń). Lukrecja występuje w stanie naturalnym w Europie Południowej, na Środkowym Wschodzie, w Azji Mniejszej i w Afganistanie. Uprawiana jest w ZSRR, we Francji, Belgii, Hiszpanii, RFN i w innych krajach.

Używane są wysuszone i zmielone korzenie lub wyciąg z nich, ewentualnie zagęszczony dla ułatwienia przechowywania i zapewnienia trwałości. Lukrecja była chlubą angielskiego miasteczka Pontefract w West Riding — części hrabstwa Yorkshire. Zanim miejscowość ta została ośrodkiem przemysłowym uprawiano tam i przetwarzano wielkie ilości lukrecji. Do dziś wytwarza się tam „Pontefract cakes" (ciastka z Pontefract) i inne słodycze z lukrecji. Wyciąg wodny z korzeni służy do przygotowywania słodkich napojów o wyszukanym smaku, a także do poprawiania nieprzyjemnego smaku niektórych lekarstw. W epoce wiktoriańskiej był zwyczaj zażywania lukrecji w każdy piątek, ponieważ działa ona lekko rozwalniająco i przeczyszczająco.

Czarne pastylki z lukrecji otrzymuje się przez odparowanie soku *(succus liquiritiae)*. Mają przyjemny smak i odznaczają się właściwościami rozpuszczania śluzów, dlatego służą jako środek wykrztuśny. Znajdują też inne zastosowanie farmaceutyczne.

Lukrecja jest byliną, osiągającą wysokość 180 cm, o długim, mocnym, zdrewniałym kłączu i wrzecionowatych korzeniach (1). Wymaga gleb głębokich i stosunkowo lekkich. Rozmnażana jest z sadzonek korzeniowych, ponieważ jej nasiona kiełkują źle i powoli. Korzenie zbiera się jesienią trzeciego roku uprawy, następnie myje, okorowuje i powoli suszy. Poza słodkim smakiem obdarzone są lekkim, ale charakterystycznym zapachem.



Chmiel zwyczajny
Humulus lupulus

Konopiowate
Moraceae

Chmiel pochodzi z Europy i Azji Zachodniej. Od dawna znany był ze swych właściwości leczniczych i stosowany już przez Greków i Rzymian. O plantacjach chmielu w Europie pierwszy raz wspomniano w akcie donacyjnym króla Pepina Śmiałego z roku 768. W tamtych czasach uprawą chmielu zajmowali się mnisi w klasztorach, gdzie produkowano piwo. Uprawa chmielu rozprzestrzeniła się w całej Europie, Ameryce Północnej, Australii i Nowej Zelandii, wraz z rosnącą popularnością piwa.

Owocostany, czyli tzw. szyszki chmielu, służą głównie do aromatyzowania piwa, któremu nadają swoistą goryczkę; ich właściwości bakteriostatyczne hamują fermentację mlekową i nie dopuszczają do psucia się piwa. W krajach flamandzkich i w Alzacji młode pędy chmielu są niekiedy spożywane jako sałata lub gotowane, jak szparagi.

Chmiel jest rośliną dwupienną. Uprawia się jedynie egzemplarze żeńskie o kwiatach słupkowych. Rośliny męskie należy niszczyć w całej okolicy, aby nie dopuścić do zapylenia i powstawania nasion, ponieważ obniża się wtedy wartość surowca. Na plantacji chmielu konieczne są specjalnie skonstruowane podpory, ponieważ chmiel pnie się do wysokości 10 m. Chmiel jest byliną. Jego części podziemne po przetrwaniu zimy dają początek nowym przyrostom. Rozmnaża się wegetatywnie przez sadzonkowanie odrośli korzeniowych. Szyszki dojrzewają pod koniec lata (1). Pokryte są błyszczącymi, zielonożółtymi gruczołkami, zawierającymi gorzką lupulinę i żywice. Szyszki zbiera się mechanicznie i suszy pod zadaszeniem, w suszarniach zaopatrzonych w specjalne źródła ciepła.

Hyzop lekarski
Hyssopus officinalis

Wargowe
Lamiaceae

Niegdyś nazwą tą określano wiele różnych roślin, co staje się zrozumiałe, jeśli weźmiemy pod uwagę pochodzenie słowa hyzop. Składa się ono z 2 słów greckich: *hys* — świnia i *ops* — wygląd. Liczne gatunki z rodziny wargowych mają kwiaty przypominające kształtem świński łeb.

Hyzop pochodzi z okolic śródziemnomorskich i z Azji Środkowej. Został sprowadzony do Europy w X wieku przez mnichów benedyktyńskich. Stanowił ulubioną przyprawę średniowiecza — liści dodawano do zup, do marynat warzywnych, pasztetów i farszów oraz do drobiu. Ziele hyzopu ma lekko gorzkawy smak i słodkawo-kamforowy zapach. Jako przyprawa wykorzystywany jest głównie w krajach germańskich do aromatyzowania warzyw, sałat, sosów i dziczyzny. Hyzop jest również rośliną leczniczą. Stosowany jest wewnętrznie dla poprawy trawienia i przeciw nadmiernemu poceniu się. Wchodzi też w skład wielu likierów. Ponadto jest rośliną miododajną, a obfitość niebieskich kwiatów pozwala traktować go jako roślinę ozdobną.

Hyzop jest silnie rozgałęzionym półkrzewem osiągającym wysokość najwyżej 50 cm. Uprawiany jest dość często ze względu na wielorakie zastosowanie. Nie ma szczególnych wymagań, ale najlepiej rośnie w miejscach słonecznych, na glebie wapiennej.

Kwitnienie hyzopu przypada na sam koniec lata. Jest to także moment zbioru. Ścina się kwiatostany, bez części starszych, już zdrewniałych. Ponieważ jest to roślina bogata w olejki eteryczne, suszy się ją w temperaturze umiarkowanej, nie przekraczającej 35 °C.

Anyż gwiazdkowaty, badian

Illicium verum

Magnoliowate

Magnoliaceae

Przyprawy zwanej badianem dostarcza wiecznie zielone drzewo, osiągające wysokość 8 m, pochodzące z południowo-wschodnich Chin. Chińczycy dobrze znali tę przyprawę już ponad 2000 tysiące lat temu i cenili na równi z cynamonem. Do Europy została sprowadzona po raz pierwszy przez angielskiego żeglarza Thomasa Cavendisha w końcu XVI wieku.

Dość duże kwiaty ukazują się w kątach liści i przekształcają w owoce złożone z wielu mieszków, najpierw soczystych, później drewniejących, kształtu gwiazdkowatego. Zapachem przypominają anyż, stąd nazwa — anyż gwiazdkowaty. Dojrzałe mieszki otwierają się uwalniając nasiona. Zbiera się je całkowicie dojrzałe i poddaje dodatkowemu suszeniu. Nasiona mają korzenno-słodkawy smak.

W handlu spotyka się badian w całości lub mielony. Zastosowanie ma podobne jak anyż — dodaje zapachu słodkim potrawom i ciastom (piernikom), kompotom z jabłek i gruszek, cukierkom. Wchodzi w skład różnych mieszanek przeznaczonych do aromatyzowania gotowanych owoców i ciastek. Jest przyprawą typową dla kuchni chińskiej, gdzie najczęściej służy do przyprawiania mięsa wieprzowego i kaczek. Dodawany jest też do sosu sojowego. Ponadto służy do aromatyzowania likierów typu anyżówki.

Badian uprawiany jest dla owoców (1), a także dla wysoko cenionego drewna o wspaniałej, czerwonej barwie.

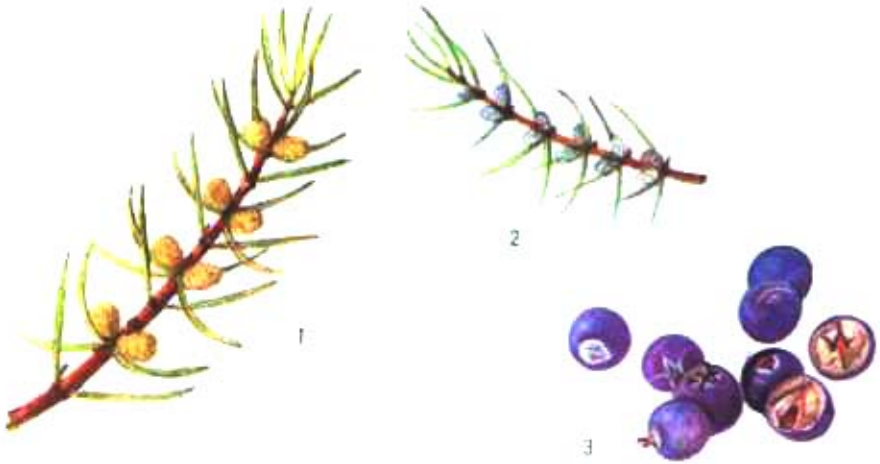
Nasiona badianu (2) wysiewa się w szkółce, następnie siewki przepikowuje na miejsce stałe. Cała uprawa jest pracochłonna i długotrwała.

Jałowiec pospolity
Juniperus communis

Cyprysowate
Cupressaceae

Jałowiec pospolity jest zimozielonym krzewem, kłującym, obficie rozgałęzionym, osiągającym wysokość do 2 m. Igły, długości 1—2 cm i szerokości 1—2 mm, ułożone są po 3 w okółkach. Jałowiec jest rośliną dwupienną. Kwiaty męskie zebrane są w wydłużone kotki (1), kwiaty żeńskie są kuliste (2) i przekształcają się w szyszkojagody (3), początkowo zielone, w drugim roku niebieskofioletowe z woskowym nalotem. Szyszkojagody zawierają 3 twarde nasiona. Owoce znajdujące się w handlu jako przyprawa nie powinny być ani brązowe, ani zielonkawe.

Owoce jałowca zawierają około 2% olejków lotnych, garbniki, gorycze, żywice i wiele kwasów organicznych. Mają przyjemny, żywiczny balsamiczny zapach, określany jako leśny; smak pikantny, lekko gorzki. Jałowiec jest ulubioną przyprawą myśliwych, niezbędną do przyprawiania dziczyzny. Używany jest także do marynowania ryb i przyprawiania tłustych mięs. Dodaje się go do kapusty kwaszonej, kapusty słodkiej i czerwonych buraków. Jest też ważnym składnikiem dżinu. Zmielone szyszkojagody wchodzą w skład różnych mieszanek przyprawowych o specjalnym przeznaczeniu.



Jałowiec występuje w stanie naturalnym niemal na całej półkuli północnej, na nizinach i w górach, gdzie rozmnaża się z nasion kiełkujących dopiero po przemrożeniu. Owoce zbiera się ręcznie. Zalecane jest używanie rękawic z powodu niezwykle kłujących igieł. Zebrane szyszkojagody suszy się rozłożone cienką warstwą w miejscu przewiewnym i ocienionym, w temperaturze nie wyższej niż 35 °C, aby nie straciły zapachu

Szczaw zwyczajny
Rumex acetosa

Rdestowate
Polygonaceae

Szczaw był ceniony przez Rzymian i Egipcjan jako środek pobudzający trawienie. W średniowieczu był rośliną bardzo popularną, uprawianą praktycznie w każdym ogrodzie warzywnym. Jego liście, jak wskazuje nazwa łacińska są bardzo kwaśne. Nazwa angielska „sorrel" pochodzi od starogermańskiego słowa „sour" znaczącego — kwaśny.

Gatunek *Rumex acetosella* jest trochę mniejszy i mniej kwaśny. Smak szczawiu powodowany jest przez znaczną zawartość kwasów organicznych, a zwłaszcza kwasu szczawiowego, który w większych dawkach może być szkodliwy dla osób o skłonnościach do kamicy nerkowej lub moczowej oraz cierpiących na reumatyzm. Nie należy więc spożywać nadmiernych ilości szczawiu, podobnie jak rabarbaru, należącego do tej samej rodziny.

Z młodych liści szczawiu przyrządza się sałatę zakąskową lub dodaje się je do innych sałat zielonych. Ze względów smakowych szczaw wchodzi też w skład niektórych zup, jak na przykład rosyjskiej zupy „szczi". Ponadto szczaw jest składnikiem znanego od dawna angielskiego sosu zielonego, podawanego z wieprzowiną lub gęsiną. Podnosi smak farszów, a także potrawek z ryb morskich i słodkowodnych. Purée ze szczawiu, przygotowane podobnie jak szpinak lub krótko duszone na maśle, czy drobno posiekane liście podane do cielęciny, wieprzowiny, ryb lub z omletem smakują po królewsku.

Szczaw jest byliną osiągającą wysokość 60 cm. Rośnie na kwaśnych i wilgotnych łąkach, wzdłuż rowów, potoków i rzek. Rozmnaża się za pomocą bardzo licznych nasion, ale także wegetatywnie, przez podział.

Owocem jest trójkątna niełupka, bez skrzydełek. Niektóre pokrewne gatunki są uprawiane jako warzywa i spożywane jak szpinak, na przykład *R. scutatus*, *R. patientia*.

Liście szczawiu mogą być ścinane przez całe lato. Trzeba je ciąć regularnie, aby uniknąć tworzenia się nasion. Dzieci dobrze znają szczaw i chętnie żują jego liście. Kryształy kwasu szczawiowego mogą naruszać szkliwo na zębach, a więc zwiększać ryzyko próchnicy.

Wawrzyn szlachetny, laur szlachetny
Laurus nobilis

Wawrzynowate
Lauraceae

Wieniec laurowy do dziś jest symbolem chwały i sukcesu. Grecki bóg Apollo był zawsze przedstawiany w wieńcu laurowym na głowie, w Rzymie dekorowano nim także zwycięzców w turniejach artystycznych i sportowych oraz zwycięskich wodzów. Do tej pory honoruje się tak zwycięzców wyścigów samochodowych i kolarskich.

Wawrzyn jest wiecznie zielonym krzewem lub małym drzewem, pochodzącym z rejonu śródziemnomorskiego. Stanowi pozostałość flory trzeciorzędowej. Liście ma pojedyncze, skórzaste, kwiaty białawe, skupione w kątach liści. Owocem jest niebieskawo-czarna jagoda.

Średniowieczne uczty zaczynały się od dania, na które składały się gotowane jabłka i prowansalskie figi zapiekane z liśćmi laurowymi. Liście laurowe, podobnie jak skórka pomarańczowa, służyły także do aromatyzowania wody, w której płukano ręce podczas uczt. Obecnie liście laurowe są używane przede wszystkim do aromatyzowania marynat, rosołów, potrawek z ryb oraz potraw pieczonych, jak chiche-kebab, szaszłyk, a także paella.

Wawrzyn jest obecnie uprawiany we wszystkich krajach śródziemnomorskich, także w Grecji i na Krymie. Dwuletnie liście (1) osiągają długość do 10 cm i szerokość do 3 cm; zbiera się je jesienią i suszy cienką warstwą, w miejscu zacienionym, aby zachować ich typowy zapach i przyjemnie gorzki smak. Liście zawierają ok. 3 % olejku lotnego, składającego się między innymi z eugenolu, cyneolu, geraniolu. Znajdujące się w handlu liście laurowe o wysokiej jakości powinny być pozbawione ogonków liściowych, mieć barwę jasnozieloną, nigdy szarą czy brązowawą.

Krzewy laurowe uprawia się najczęściej w drewnianych pojemnikach. Formowane są przez cięcie i używane do ozdoby miejsc publicznych. Wawrzyn rozmnaża się przez sadzonkowanie lub z nasion, które skiełkują szybko, gdy zostaną wysiane zaraz po zbiorze jagód. Najlepszym podłożem jest mieszanina równych ilości piasku, ziemi i torfu. Liście można zbierać też bezpośrednio przed użyciem.

Lawenda wąskolistna
Lavandula officinalis

Wargowe
Lamiaceae

Lawenda, jedna z najintensywniej pachnących roślin, pochodzi z wapiennych wzgórz gorącego wybrzeża śródziemnomorskiego. Z jej kwiatostanów otrzymuje się przez destylację wyciąg używany powszechnie do produkcji mydła, perfum i szamponów. Nazwa botaniczna lawendy pochodzi od słowa *lavare* — kąpać się, jako że Rzymianie stosowali ją w swych łaźniach. Obecnie lawenda jest uprawiana przede wszystkim na Węgrzech, w Jugosławii i we Francji.

Silnie pachnących kwiatów lawendy nie używa się w kuchni, natomiast nadają się do tego znacznie mniej aromatyczne liście o charakterystycznym, nieco gorzkim smaku, przypominającym rozmaryn. Liście lawendy są przyprawą stosowaną głównie w krajach jej naturalnego występowania, poza nimi mniej popularną. Przyprawia się nimi baraninę z rożna, duszone mięso i ryby, zupy rybne, sałaty i niektóre warzywa. Wchodzą też w skład mieszanek aromatycznych, typowych dla krajów śródziemnomorskich.

Pachnąca lawenda o delikatnych kwiatach (1) najczęściej uprawiana jest w ogrodach skalnych wśród innych roślin o podobnych wymaganiach. Lubi stanowiska słoneczne, glebę suchą i zasobną w wapń. Rozmnażać ją można z nasion, sadzonek lub przez dzielenie rozrosniętych kęp. Jest silnie rozgałęzionym półkrzewem,

1

wyrastającym do wysokości 60 cm. Ma skłonność do przemarzania podczas surowych zim, dlatego dobrze jest zabezpieczyć ją przed mrozem. Zanim przykryje się pędy należy je nisko przyciąć, aby spowodować bujniejszy wzrost na przyszłą wiosnę. Ścięte ulistnione pędy suszy się w umiarkowanej temperaturze.

W średniowieczu traktowano lawendę jak prawdziwy skarb, perfumowano nią jedwab, umieszczano w szafach, aby wypłoszyć mole i nadać przyjemny zapach odzieży. „*Hortus sanitatis*" zalecał w razie bólu głowy położyć na niej woreczek zawierający mieszaninę kwiatów lawendy, róży, liści laurowych, majeranku, goździków i gałki muszkatołowej.

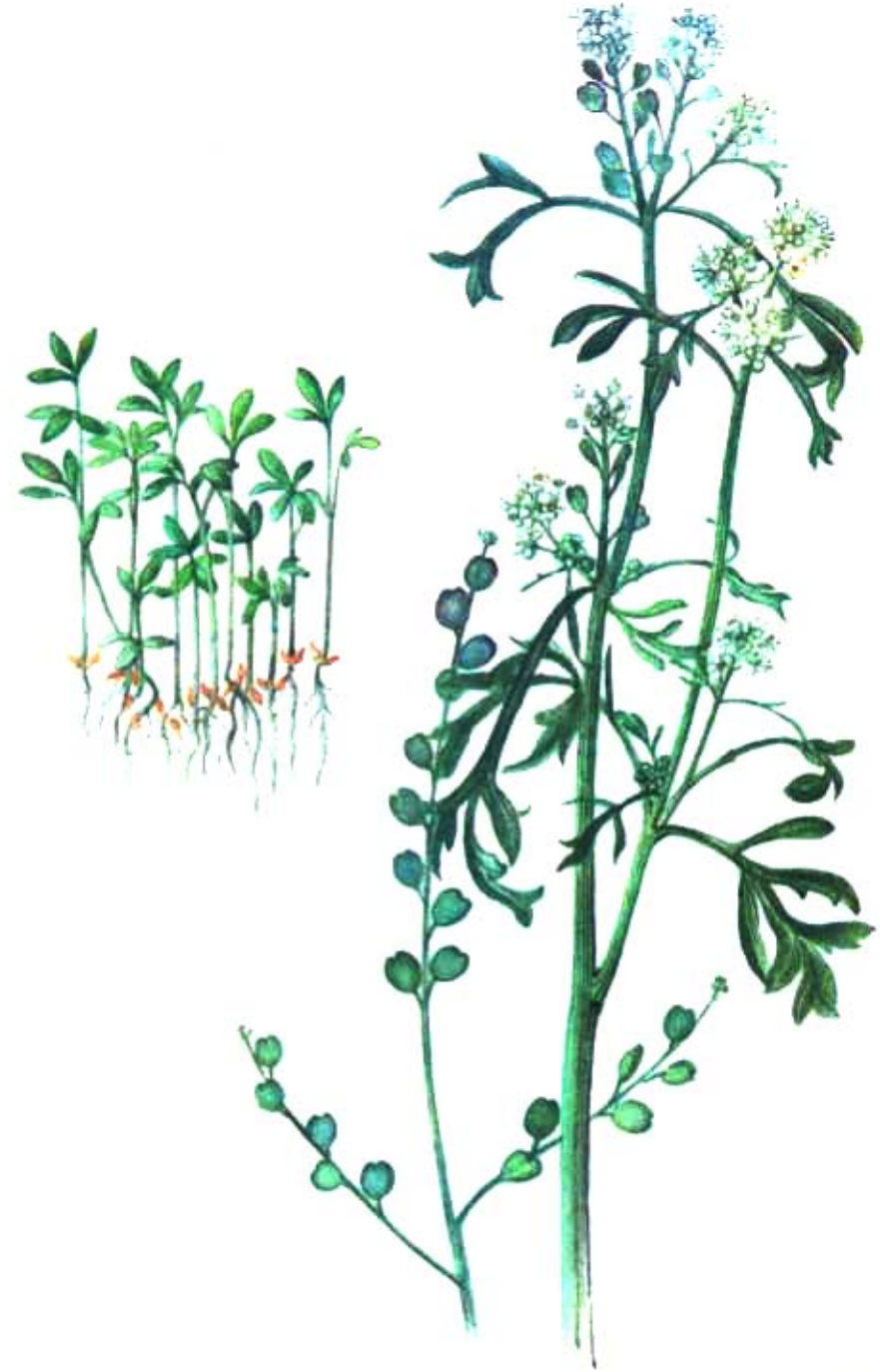
Pieprzyca siewna
Lepidium sativum

Krzyżowe
Brassicaceae

Jest to jednoroczna roślina zielna, wysokości 60 cm. Pochodzi z Afryki Północnej i Azji Zachodniej. Rzymianie używali jej jako przyprawy i im przypisuje się rozpowszechnienie uprawy pieprzycy, błędnie zwanej rzeżuchą, w całej Europie. Z czasem została jednak prawie całkowicie zapomniana. Zdziczałą można było znaleźć tylko przypadkiem w miejscach wilgotnych.

Dziś wróciła do łask. Po II wojnie światowej stała się rośliną modną. Pieprzycę można łatwo uprawiać w domu przez cały rok, a najlepiej zimą, gdy brakuje świeżej zieleniny. Z młodych siewek można przygotować aromatyczną i pobudzającą apetyt surówkę, zasobną w witaminę C. Używa się ich też do podnoszenia smaku innych surówek, do ozdabiania różnych potraw, do przyprawiania niektórych serów. Z zasady unika się łączenia pieprzycy z innymi ziołami przyprawowymi. Używa się jej wyłącznie w stanie świeżym. Gotowanie niszczy witaminy, a także lekko piekący, lecz przyjemny smak, przy tym zapach zmienia się na mało apetyczny.

Nasiona pieprzycy kiełkują bardzo łatwo na odrobinie ziemi lub nawet na wyłożonej na talerzu warstwie wilgotnej ligniny. Rozsypuje się je po prostu na powierzchni podłoża, które powinno być zawsze wilgotne. Po krótkim czasie pęcznieją, a po paru dniach kiełkują. Młode siewki można zbierać już piątego dnia od siewu. Zbiera się je w stadium 2 liścieni. Do tego momentu siewki żyją zapasami zgromadzonymi w nasionach i nie muszą korzystać z żyzności podłoża. Wysiewając nasiona regularnie co 5 dni, można mieć świeżą zieleninę przez okrągły rok.



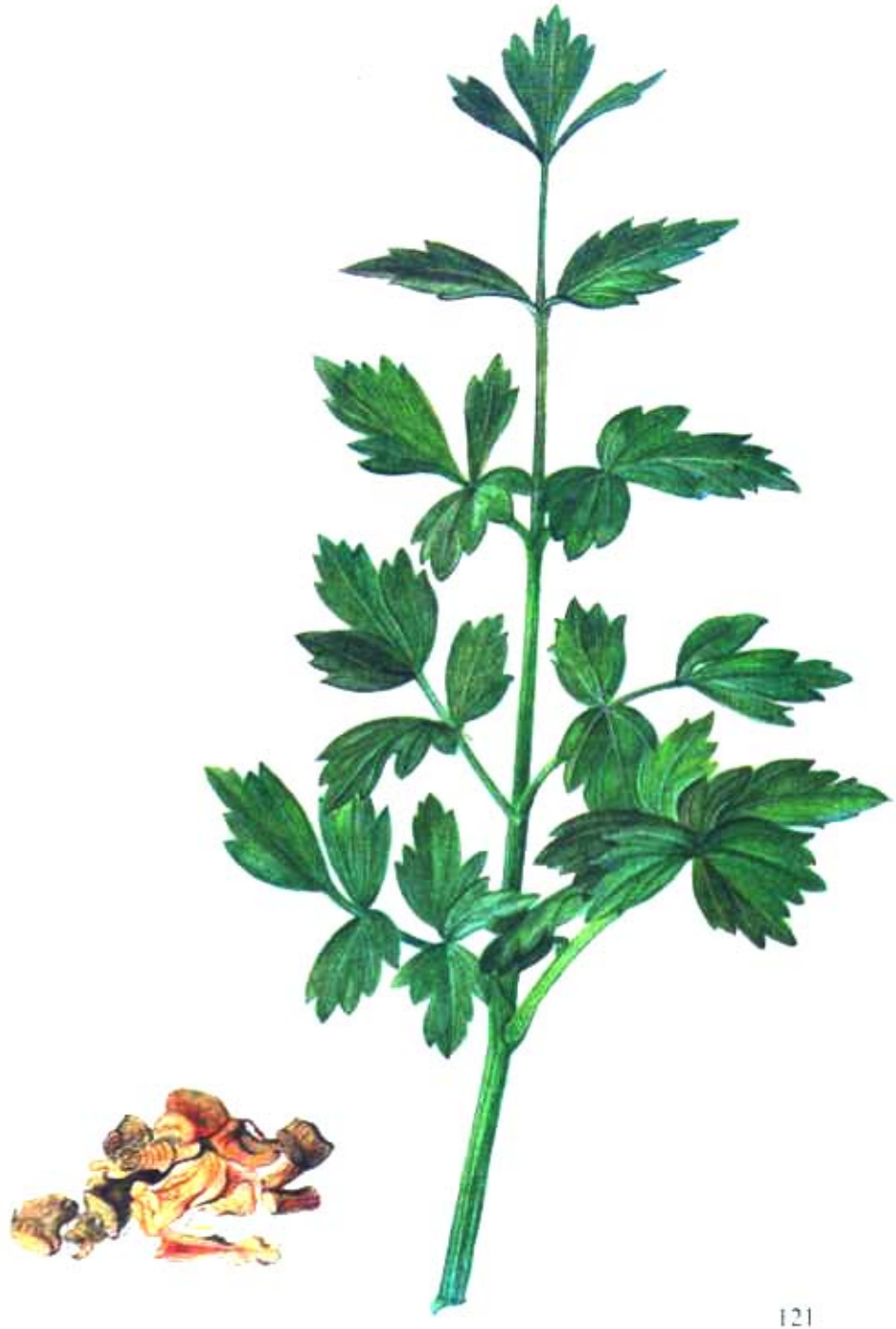
Lubczyk ogrodowy
Levisticum officinale

Baldaszkowate
Apiaceae

Lubczyk ogrodowy pochodzi od gatunku *Levisticum persicum*, rosnącego dziko w górach południowego Iranu. Znany był już Grekom i Rzymianom, którzy nadali mu nazwę rodzajową. Wywodzi się ona od łacińskiego słowa *ligusticum*, ponieważ lubczyk rósł w wielkich ilościach w Ligurii. Była to także roślina bardzo ceniona w średniowieczu, co wiemy z pochodzących z XII wieku pamiętników Hildegardy, przeoryszy klasztoru w Rupertsbergu. Lubczyk służył wówczas przede wszystkim jako lek na wszelkiego rodzaju dolegliwości. Stopniowo jednak popadł w zapomnienie. Uprawiany był czasem jedynie w ogrodach wiejskich i stamtąd ostatnio rozpowszechnił się szerzej.

Jako przyprawy zapachowej używa się liści świeżych lub suszonych, korzeni i owoców. Smakiem i zapachem lubczyk przypomina przyprawę do zup „maggi", dlatego Niemcy nazywają go „Maggikraut". Liście podnoszą smak zup, a szczególnie rosołu wołowego, nadają się też do sosów, warzyw, sałat, potraw pieczonych. Nasiona są doskonałe do przyprawiania warzyw marynowanych w occie, np. korniszonów. Dodawane są także do chleba i herbatników serowych. Łodygi i korzenie wchodzą w skład mieszanek zapachowych służących do przyprawiania zup. Łodyga, pusta w środku, pocięta na odcinki może być smażona w cukrze, podobnie jak łodygi arcydzięgla. Wszystkie części rośliny mogą być używane w stanie świeżym lub suszone, roztarte lub zmielone.

Lubczyk jest okazałą byliną, wyrastającą do wysokości 2 m, z silnym, rozgałęzionym systemem korzeniowym. Rośnie dobrze na glebach głębokich i wilgotnych. Można go rozmnażać z nasion, ale w ogrodzie stosuje się zazwyczaj podział starszych roślin. Liście suszy się w temperaturze nie wyższej niż 35 °C (roślina z olejkami lotnymi). Suszony lubczyk należy przechowywać w naczyniach szczelnie zamkniętych.



Pomidor
Lycopersicum esculentum

Psiankowate
Solanaceae

Dlaczego pomidor znalazł się między przyprawami? Wątpliwości miną, jeśli przypomnimy sobie, że pomidory są głównym składnikiem każdego sosu typu „ketchup".

Pomidor pochodzi z północno-zachodniej części kontynentu południowoamerykańskiego (Peru i Ekwador), gdzie uprawiali go już Inkowie, podobnie jak i Aztekowie w Meksyku. Z Meksyku pomidor trafił w XVI wieku do Hiszpanii. Hiszpanie, deformując aztecką nazwę *tumantl*, nazwali go „tomate". Pod tą nazwą znany jest w wielu krajach europejskich.

Matthiolus jako pierwszy spośród botaników europejskich opisał ten gatunek, i to w taki sposób, że unikano spożywania pomidorów aż do XIX wieku. Nadał mu nazwę *mala insana* — owoc niezdrowy. Książki naukowe potwierdzały przez długi czas jego trujące właściwości. Matthiolus miał podstawy do swoich twierdzeń, ponieważ zielone części rośliny pomidora są rzeczywiście w pewnym stopniu trujące. Jednak obawy wynikające z faktu, że pomidor należy do jednej rodziny z roślinami silnie trującymi, są mocno przesadzone.

Pomidor jest byliną, lecz uprawia się go jako roślinę jednoroczną. Z natury swej jest rośliną pnącą, wymagającą podpór. W sprzyjających warunkach i przy odpowiedniej uprawie plony owoców mogą być bardzo obfite.

Uprawiany w Europie od stosunkowo niedawna, pomidor szybko stał się owocem powszechnym o pierwszorzędnym znaczeniu. Jest spożywany nie tylko jako owoc lub warzywo, lecz służy także jako przyprawa zapachowa i barwiąca. Jest jedną z najszerzej rozpowszechnionych na świecie roślin uprawnych. Dzięki intensywnym pracom hodowlanym otrzymano wiele odmian różniących się kształtem, barwą i smakiem owoców. Niestety owoce najbardziej opłacalnych odmian — duże, okrągłe, o gładkiej skórce, znoszące dobrze transport — są bez smaku. Do sałatki ze świeżych pomidorów dodaje się więc ocet i inne przyprawy. Nie należy wybierać pomidorów na podstawie ich wyglądu, lecz smaku.

Majeranek ogrodowy
Majorana hortensis, syn. *Origanum majorana*

Wargowe
Lamiaceae

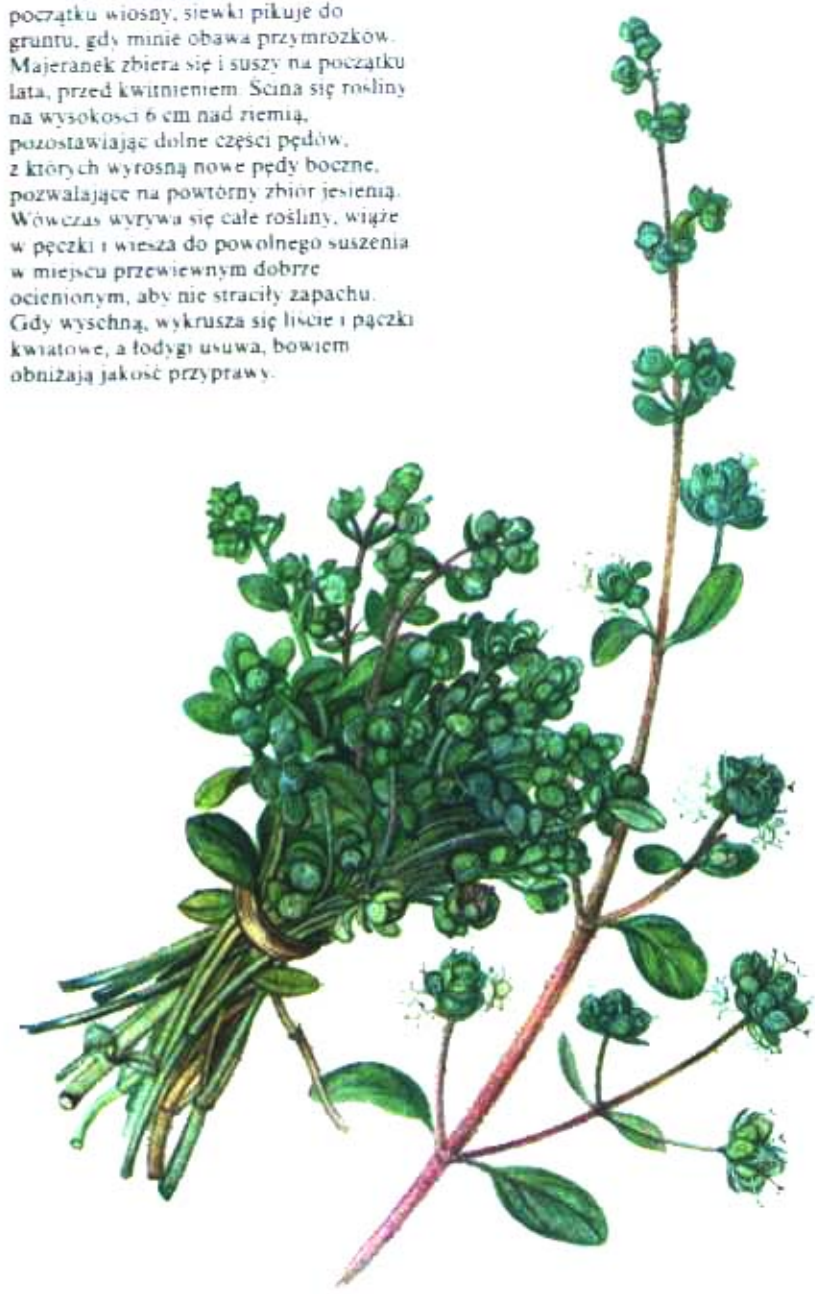
Nawet w najmniejszym ogródku powinno znaleźć się kilka roślin majeranku, choć nie jest to roślina łatwa w uprawie. Pochodzi ona z Południa, marznie więc podczas ostrych zim i musi być siana na nowo każdej wiosny, ale warta jest tego zachodu. Świeże liście można dodawać do zup, przydają one subtelnego zapachu nawet prostej kartoflance, przyprawia się nimi także pizzę i sałatki z pomidorów. Nie należy ograniczać się do stosowania jedynie suchej przyprawy spotykanej w handlu.

Majeranek był znany jako przyprawa już w Egipcie, Grecji i Rzymie. Ludy starożytne ceniły go zwłaszcza jako roślinę leczniczą, skuteczną przeciw różnym chorobom, a szczególnie przeziębieniom.

W średniowieczu uprawiano majeranek ze względu na zapach oraz właściwości lecznicze. Przed upowszechnieniem się uprawy chmielu w procesie warzenia piwa stosowano majeranek. Służył także do aromatyzowania wody, którą obmywano ręce podczas uczt. Obecnie majerankiem przyprawia się zupy, sosy, duszone mięso (szczególnie baraninę, farsze i pasztety), a zwłaszcza różne wędliny. Stosuje się go też do ozdabiania przekąsek. Znany jest również pod nazwą *Origanum majorana*, przez co bywa mylony z lebiodką (*Origanum vulgare*), rzeczywiście blisko spokrewnioną z majerankiem.

Majeranek jest rośliną trwałą, w ciepłym klimacie nawet krzewinką wyrastającą do 40 cm wysokości. Kwitnie od lipca do sierpnia. Wymaga gleby lekkiej, wapiennej, zasobnej w składniki pokarmowe i wilgotnej. Uprawiany jest w Europie i Afryce Północnej (Algeria, Tunezja, Egipt)

Wysiewa się go do skrzynek na początku wiosny, siewki pikuje do gruntu, gdy minie obawa przymrozków. Majeranek zbiera się i suszy na początku lata, przed kwitnieniem. Ścina się rośliny na wysokości 6 cm nad ziemią, pozostawiając dolne części pędów, z których wyrosną nowe pędy boczne, pozwalające na powtórny zbiór jesienią. Wówczas wyrywa się całe rośliny, wiąże w pęczki i wiesza do powolnego suszenia w miejscu przewiewnym dobrze ocienionym, aby nie straciły zapachu. Gdy wyschną, wykrusza się liście i pączki kwiatowe, a łodygi usuwa, bowiem obniżają jakość przyprawy.



Marchewnik anyżkowy, syn. **mirnik wonny**
Myrrhis odorata

Baldaszkowate
Apiaceae

Trzej królewscy magowie przynieśli Jezusowi dary wielkiej wartości — złoto, kadzidło i mirrę. Na pewno mirra ta nie miała nic wspólnego z *Myrrhis odorata*, ale przypominamy o tym, bowiem nazwa „mirra" łączy się z dwiema zupełnie różnymi roślinami. Różnice między nimi wyjaśnił już Dioskorydes, ostrzegając czytelników przed kupcami, którzy mirrę, czyli drogocenną i pachnącą żywicę bardzo rzadkiego drzewa *Gommiphera myrrha*, zastępowali lichą żywicą innego drzewa, namoczoną w wodzie aromatyzowanej zielem *Myrrhis odorata*.

Cała roślina ma słodki smak i zapach przypominający anyż. Pochodzi z Alp, łatwo dziczeje, a obecnie można ją spotkać we wszystkich krajach europejskich, także na Wyspach Brytyjskich. Występuje do wysokości 1800 m n.p.m. Rozmnaża się łatwo z nasion oraz z sadzonek korzeniowych, które można sadzić wiosną lub jesienią. Marchewnik jest jedną z najbardziej użytecznych roślin przyprawowych, gdyż jego liście pojawiają się wiosną najwcześniej, wyrastają do 60 cm wysokości i jesienią giną najpóźniej. Kwitnie bardzo obficie w maju i czerwcu. Dla otrzymania większego plonu liści, należy usuwać pojawiające się kwiatostany.

Wszystkie części rośliny, a zwłaszcza młode korzenie, są używane w kuchni. Największą zaletą marchewnika jest to, że jego smak i zapach pozwalają zmniejszyć ilość cukru dodawanego do niektórych potraw. Z tego względu jest rośliną szczególnie cenioną przez chorych na cukrzycę, ale także przez osoby przestrzegające diety odchudzającej. Liście, młode baldachy i niedojrzałe owoce można żuć lub, drobno posiekane, dodawać do truskawek, kwaśnych owoców, soków owocowych, surówek oraz do śmietany, z której usuwają smak tłuszczu i lekko ją słodzą. Liście i dojrzałe owoce mogą być dodawane do zup i duszonego mięsa. Z gotowanych korzeni robi się sałatkę doprawianą octem. W średniowieczu marchewnik znany był jako przyprawa, ale także jako roślina lecznicza, łagodząca dolegliwości ciążowe i trudności w oddychaniu. Rozdrobnione owoce używane są w Anglii do polerowania mebli, ponieważ zawierają olejek nadający drewnu nadzwyczajny połysk i przyjemny zapach.

Melisa lekarska
Melissa officinalis

Wargowe
Lamiaceae

Melisa pochodzi ze wschodniej części basenu Morza Śródziemnego. Była już uprawiana ponad 2 tysiące lat temu w starożytnym Rzymie. Za pośrednictwem Rzymian rozprzestrzeniła się w całej Europie, aż po Wyspy Brytyjskie. Obecnie jest uprawiana w wielu krajach europejskich i w Azji Zachodniej; często dziczeje.

Melisa jest byliną wyrastającą do 120 cm wysokości, o bardzo subtelnym, cytrynowym zapachu. Samymi liśćmi melisy lub mieszankami, które ją zawierają przyprawia się omlety, surówki, ryby i ryż. W Belgii i Holandii liście melisy służą do łagodzenia smaku śledzi i węgorzy. Stanowią też ulubiony dodatek do ziołowych herbat, aromatycznych win i zimnych napojów orzeźwiających. Hiszpanie dodają melisę do sosów i zup oraz używają jej liści do aromatyzowania mleka. Liście melisy nadają cytrynowy, lecz nie kwaśny, smak mocnej herbacie. Subtelny zapach melisy bardzo łatwo się ulatnia, co utrudnia jej stosowanie. Melisą przyprawia się potrawy w ostatniej chwili, tuż przed podaniem. Suszone liście melisy szybko wietrzeją, nawet jeśli przechowywane są w pojemnikach szczelnie zamkniętych.

1

Warto więc uprawiać melisę w ogrodzie, aby mieć do dyspozycji jej pachnące liście (1) w stanie świeżym. Melisę można rozmnażać przez dzielenie starszych, rozrośniętych roślin lub z nasion. Rozsadę otrzymuje się z siewu nasion pod osłonami (np. w szklarni). Sadzi się ją w miejscach nasłonecznionych, na glebie głębokiej i żyznej. Przed kwitnieniem, gdy liście zawierają najwięcej olejków lotnych, zbiera się je i suszy ostrożnie w miejscu zacienionym i dobrze przewietrzanym

Melisa jest wspaniałą rośliną miododajną, jak również leczniczą. Napar przygotowany przez zalanie liści bardzo gorącą wodą ma działanie orzeźwiające, ułatwiające trawienie i wiatropędne. Wyciąg uzyskany przez destylację służy do produkcji perfum i likierów

Mięta pieprzowa
Mentha piperita

Wargowe
Lamiaceae

Anonimowy autor z IX wieku podawał, że jest tyle gatunków mięty, ile iskier w kraterze wulkanu i nie mniej sposobów jej używania. Rzeczywiście istnieje wiele jej gatunków, ale mięta pieprzowa jest najpowszechniej znana.

Używa się przede wszystkim świeżych liści mięty, niekiedy także suszonych, najczęściej unikając łączenia ich z innymi przyprawami. Mięta nadaje się doskonale do przyprawiania sałatek z owoców gotowanych lub surowych, do aromatyzowania napojów i zakąsek. Stosowana jest najczęściej latem, ponieważ odświeża przyjemnie jamę ustną i oddech. Pasuje dobrze do baraniny, może być też spożywana po angielsku, czyli z różnymi warzywami, np. z ogórkami, pomidorami, ziemniakami. Osłodzony napar z mięty jest bardzo zdrowy i smaczny. Pobudza wydzielanie soków trawiennych i żółci, poprawia więc trawienie i zapobiega wzdęciom. Mięta łączy więc właściwości lecznicze z wartościami smakowymi.

Angielski sos miętowy, czyli „mint sauce", który podaje się w Anglii do każdego mięsa nie jest przygotowywany z mięty pieprzowej, lecz z innego gatunku mięty — *Mentha spicata*. Wyciąg z tej mięty używany jest także do aromatyzowania gumy do żucia.

Mięta pieprzowa jest mieszańcem otrzymanym w wyniku krzyżowania dwóch innych gatunków — *Mentha aquatica* i *Mentha spicata*. Należy ją rozmnażać wegetatywnie przez dzielenie podziemnych rozłogów, ponieważ z nasion otrzymuje się potomstwo bardzo zróżnicowane, częściowo mało wartościowe, o zapachu czasem wręcz nieprzyjemnym. Olejek zawarty w liściach mięty składa się głównie z mentolu, bardzo użytecznego przy produkcji płynów do płukania ust, past do zębów i odświeżających pastylek

Mięta jest byliną osiągającą wysokość 60 cm. Uprawia się ją w różnych odmianach w wielu krajach Europy. Znane są formy o liściach całkowicie zielonych, formy o liściach po spodniej stronie i łodygach czerwonych oraz liczne formy pośrednie. Liście zbiera się tuż przed początkiem kwitnienia i suszy jak najszybciej w temperaturze naturalnej, bez użycia sztucznych źródeł ciepła.

Muszkatołowiec wonny, muszkatowiec

Myristica fragrans

Muszkatołowcowate

Myristicaceae

Muszkatołowiec jest wiecznie zielonym drzewem, osiągającym wysokość do 15 m. Pochodzi, podobnie jak goździkowiec, z Wysp Moluckich. Historia tych dwóch przypraw jest bardzo podobna, z tą różnicą, że gałka muszkatołowa trafi do Europy znacznie później niż goździki, dopiero w VI wieku naszej ery. Sprowadzenie gałki na nasz kontynent zawdzięczamy żeglarzom arabskim, którzy umieli nie tylko żeglować, lecz mieli także liczne kontakty handlowe z Indiami i Dalekim Wschodem. Cena gałki utrzymywała się na zawrotnym poziomie aż po wiek XIX, kiedy to muszkatołowiec rozprzestrzenił się poza Moluki, dzięki akcji angielskiego botanika Christophera Smitha, członka Kompanii Wschodnioindyjskiej.

Owoce muszkatołowca, jednonasienne mięsiste torebki, przypominają trochę brzoskwinie. Dostarczają dwóch przypraw: gałki i „kwiatu" muszkatołowego (*macis*). Gałka jest nasieniem (1), z którego usunięto bardzo twardą okrywę; to co nazywamy „kwiatem" (2) jest mięsistą osnówką (*arillus*), która nasienie otacza. Osnówka ta jest włóknista i rozdziela się na około 15 włókien. „Kwiat" muszkatołowy w stanie świeżym ma wspaniałą czerwoną barwę, która zmienia się na pomarańczową w czasie suszenia.

W średniowieczu muszkat był przyprawą bardzo cenioną i służył do przyprawiania potraw, także piwa, był też używany jako lek żołądkowy. W naszych czasach gałka muszkatołowa służy jako przyprawa do niektórych deserów, sałat i zup, także do ciast i słodyczy, „kwiat" zaś używany jest do mięsnych zup, wędlin i warzyw; wchodzi także w skład pewnych mieszanek zapachowych.

1

Muszkatołowiec jest drzewem dwupiennym. Na plantacjach sadzi się jedno drzewo męskie na 20 drzew żeńskich. Kwitnienie i owocowanie trwa przez cały rok. W ciągu roku zbiera się do 2000 owoców z jednego drzewa. Zbiera się je do koszyczków zawieszonych na długich, bambusowych tykach

Głównymi dostawcami obu przypraw są: Indonezja, Cejlon, Indie południowe i Antyle. W handlu spotykane są 2 rodzaje gałki muszkatołowej: sortowane według wielkości pochodzące z Indii i niesortowane — z Antyli.

2

Mirt zwyczajny
Myrtus communis

Mirtowate
Myrtaceae

Turysta przemierzający suche i kamieniste wybrzeża Morza Śródziemnego napotyka ścieżki okolone kępami mirtu, który wraz z rozmarynem często występuje w tych okolicach, bowiem obie te rośliny są odporne na suszę i słoneczny żar. Napełniają przy tym powietrze niezapomnianym aromatem.

Świeżo pocięte gałązki mirtu wrzuca się do żaru, nad którym piecze się na rożnie baraninę. Ciepło uwalnia pachnące olejki lotne, które przenikają do pieczonego mięsa. Świeżymi lub suszonymi liśćmi mirtu przyprawia się też inne tłuste mięsiwa, np. pieczoną wieprzowinę.

W krajach śródziemnomorskich dodaje się liści mirtu, na kilka minut przed podaniem, do małych pieczonych ptaków; ich skórka przechodzi wówczas miłym zapachem.

Mirt jest wiecznie zielonym krzewem, przemarzającym zimą w naszej strefie klimatycznej stąd najczęściej uprawiany bywa w doniczkach. Ozdobne kwiaty (1), lśniące liście i cały pokrój rośliny stanowią o dużej wartości dekoracyjnej mirtu. Na krzewach dziko rosnących z kwiatów powstają wielonasienne jagody (2), początkowo zielone, potem stopniowo przybierające barwę niebieską. Rośliny uprawiane w doniczkach owocują bardzo rzadko. Według starego zwyczaju goście weselni przypinali do swych strojów gałązki mirtu przewiązane białą wstążką. Także panna młoda powinna była mieć mirtowy wianek.

1

2

Rukiew wodna
Nasturtium officinale

Krzyżowe
Brassicaceae

Rukiew jest byliną pochodzenia europejskiego, osiągającą wysokość do 80 cm. Obecnie występuje w strefie umiarkowanej wszystkich kontynentów nad brzegami potoków, na nizinach i w górach. Młode liście rukwi mają smak przyjemny, przypominający chrzan. Przygotowuje się z nich ostrą sałatkę, bardzo zasobną w witaminy.

Rukiew była już ceniona w starożytnym Rzymie, w średniowieczu spożywano ją także we Francji i w Niemczech. Do użytku nadają się wyłącznie świeże, młode liście. Aby przetrzymać je przez kilka dni, zanurza się ścięte rośliny w naczyniu z zimną wodą, które po zamknięciu wstawia się do chłodnej piwnicy. W wazonie z wodą rukiew zaczyna rosnąć i traci wartość, a przechowywana w lodówce też nie zachowuje swojego smaku.

Rukiew służy do przyprawiania sałatek z innych roślin, do ozdabiania potraw mięsnych, dodaje miłego zapachu zupom. Zimą zamiast liści używa się zmielonych dojrzałych nasion, które mają podobne zastosowanie, ponadto służą jako przyprawa do duszonych mięs.

Ze stanowisk naturalnych można zbierać rukiew tylko wówczas, gdy mamy całkowitą pewność co do czystości wody, w pobliżu której występuje ta roślina. Znane są liczne przypadki zachorowań na tyfus po spożyciu rukwi znad potoku o skażonej wodzie. Najbezpieczniej więc spożywać rukiew pochodzącą z upraw sztucznie nawadnianych wodą o gwarantowanej czystości.

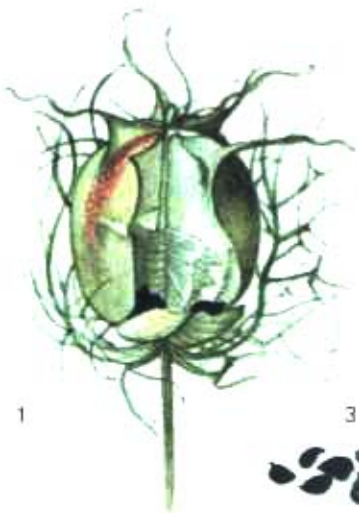
Oprócz gatunku *Nasturtium officinale* spotyka się w Europie Środkowej i Zachodniej pokrewny gatunek o drobnych liściach — *Nasturtium microphyllum*. Jest on także jadalny. W Anglii (u nas także — przyp. tłum.) nazwa *Nasturtium* kojarzy się z nasturcją (*Tropaeolum majus*), której nasiona i liście mają także smak piekący i aromatyczny.

Czarnuszka siewna
Nigella sativa

Jaskrowate
Ranunculaceae

W odróżnieniu od pokrewnego gatunku *Nigella damascena*, często uprawianego w ogrodach dla wdzięcznych kwiatów, czarnuszka siewna wygląda mniej efektownie. Wydaje za to nasiona używane w celach przyprawowych. Są one czarne, przypominające nasiona cebuli, o smaku najpierw gorzkim, potem palącym jak pieprz. Nasiona te są najczęściej sprzedawane pod nazwą „czarnego kminku", w Anglii „love-in-a-mist" lub „devil-in-the-bush". Francuska nazwa potoczna brzmi „włosy Wenery" i odwołuje się do zupełnie innych cech rośliny. Inną nazwą francuską jest „toute-épice" – jedyna przyprawa.

Nasiona czarnuszki są przyprawą typową dla Egiptu, krajów Bliskiego Wschodu i Indii, ale znane są także w kuchni europejskiej. Stosuje się je podobnie jak pieprz czarny. Zaletą nasion czarnuszki jest to, że nie drażnią one śluzówki żołądka. Zawierają jednak pewne substancje toksyczne, które nie pozwalają na spożywanie nasion czarnuszki w zbyt dużych ilościach.



1

3

2

Czarnuszka jest jednoroczną rośliną zielną, wysokości do 40 cm. Kwitnie od wiosny do jesieni. Rozmnaża się z nasion, które należy wysiać do gruntu wczesną wiosną. Owocem jest duża, ozdobna torebka (1, 2), składająca się z 5 komór. Torebki zbiera się stopniowo, w miarę dojrzewania. Wysuszone otwierają się, wysypując nasiona (3).

Bazylia pospolita
Ocimum basilicum

Wargowe
Lamiaceae

Bazylia roślina aromatyczna, miododajna i lecznicza — zawdzięcza swoją nazwę botaniczną wyjątkowo przyjemnemu i przenikliwemu zapachowi, godnemu królów (po grecku: *ozein* czuć, *basileus* — król). Pochodzi z Azji Południowej, zadomowiła się w górach tropikalnej Azji i w Afryce, także na wyspach Pacyfiku. Bazylia została sprowadzona do Europy w XVI wieku i wkrótce stała się bardzo cenioną przyprawą kuchenną, aż do momentu, gdy została zdetronizowana przez przyprawy wschodnie. Ponowne odkrycie, podczas II wojny światowej, gdy szczególnie w Europie brakowało przypraw, zawdzięcza bazylia swojemu zapachowi, a także zawartemu w częściach zielonych olejkowi lotnemu, używanemu w przemyśle perfumeryjnym. Ulistnione łodygi służą przede wszystkim do przyprawiania sałat i potraw z pomidorów (także ketchupu) oraz sławnej zupy „au pistou". Bazylia jest szczególnie ceniona w kuchni włoskiej.

Rękopis z XV wieku wymienia bazylię wśród ziół służących jako przyprawy do zup. Pojawia się także w średniowiecznych przepisach na warzywa marynowane w occie. Natomiast Dioskorydes przestrzegał przed nadmiernym spożywaniem bazylii, ponieważ ma ona osłabiać wzrok i utrudniać trawienie.

Bazylia jest jednoroczną rośliną zielną, wyrastającą najwyżej do 40 cm. Uprawia się ją wyłącznie z nasion. Dobrze dojrzałe nasiona zachowują zdolność kiełkowania przez 5 lat. Jest to roślina bardzo wrażliwa na mróz, można ją więc wysiewać dopiero wówczas, gdy minie obawa wiosennych przymrozków.

Najaromatyczniejsze są rośliny w stanie świeżym, choć bazylia liofilizowana zachowuje też swój zapach. Można ją też konserwować w naczyniach kamionkowych, przesypując solą lub zalewając oliwą. Ziele zbiera się podczas kwitnienia, od czerwca do końca sierpnia, do trzech razy w ciągu sezonu, pozostawiając dolne części pędów, z których wyrosną nowe pędy boczne.

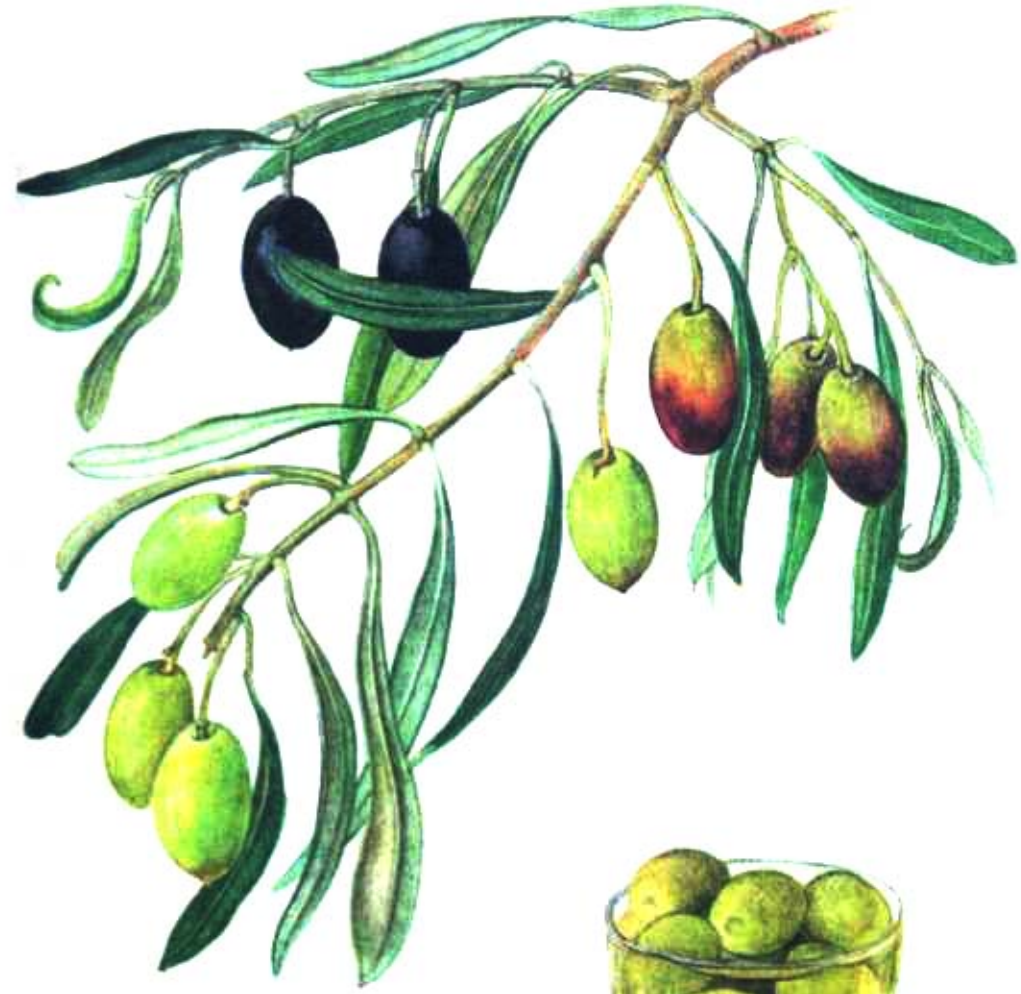
Oliwka europejska
Olea europaea

Oliwkowate
Oleaceae

Istnienie oliwki i jej spożywcze wykorzystanie jest rezultatem niemal cudownego przypadku i geniuszu ludzkiego. Oliwki współczesne pochodzą najprawdopodobniej od greckiej oliwki dzikiej, lecz nieznane jest ani jedno drzewo w stanie naturalnym, dające jadalne owoce. Bez wątpienia jadalne oliwki są wynikiem spontanicznej mutacji, która wystąpiła około 3000 lat p.n.e. Wszystkie oliwki uprawiane dzisiaj pochodzą od tego mutanta i zostały rozmnożone przez człowieka.

W I wieku p.n.e. w Italii istniała już wielka produkcja oliwek i oliwy. Do Italii oliwki sprowadzili Grecy. Świeże owoce oliwki są tak gorzkie, że wprost niejadalne. Dla usunięcia tej goryczy trzeba je moczyć przez dłuższy czas, często zmieniając wodę lub marynować wiele miesięcy w roztworze soli. Nie wiadomo dzisiaj, kto wymyślił tę recepturę i w jakiej epoce. Nie wiemy też czy to przypadek, czy pomysłowość ludzka była źródłem tego kulinarnego wynalazku.

Oliwki zielone przygotowuje się z niedojrzałych owoców, oliwki czarne z dojrzałych. Oba rodzaje oliwek można dodawać do zimnych zakąsek i sałatek, ale także do potraw gorących, drobiu pieczonego, duszonych warzyw, włoskiej pizzy. Jako przyprawę należy traktować także oliwę z oliwek, a zwłaszcza oliwę rafinowaną, otrzymywaną przez tłoczenie na zimno dojrzałych owoców. Oliwa ta, barwy zielonkawej lub żółtawej, ma smak bardzo subtelny, zapach zaś niezrównany. Wystarczy dodać kilka jej kropel do świeżo przygotowanej sałatki z pomidorów lub zielonej papryki, aby zamknąwszy oczy przenieść się w atmosferę wybrzeża śródziemnomorskiego. Oliwa z oliwek łączy się wspaniale z octem winnym i sokiem z cytryny, tworząc kompozycję zapachową typową dla tamtego regionu.



Obecnie oliwki są uprawiane w całej strefie śródziemnomorskiej. Do Ameryki Południowej i Środkowej, aż po Kalifornię, zostały sprowadzone w XVI wieku.

Lebiodka pospolita
Origanum vulgare

Wargowe
Lamiaceae

Nie można wyobrazić sobie pizzy neapolitańskiej bez „origano". Lebiodka, która dostarcza tej przyprawy, jest rośliną aromatyczną występującą w stanie naturalnym w strefach umiarkowanej i podzwrotnikowej Eurazji, ale można ją spotkać w środkowej Skandynawii, północnej części ZSRR i Ameryki Północnej. Na wapiennych, skąpanych w słońcu pagórkach południowych Włoch lebiodka pachnie jednak najmocniej. Jej nadzwyczajny zapach jest wynikiem sprzyjających warunków klimatycznych i glebowych, ale także selekcji. Otrzymano bowiem odmianę aromatyczną, bardzo różniącą się od innych form tego gatunku.

Lebiodka jest przyprawą typową dla kuchni włoskiej, ale też powszechnie cenioną w całej Europie i bardzo często stosowaną w Meksyku, gdzie rośnie zdziczała. Najczęściej używa się ziela suszonego, a wtedy zapach jest nawet bardziej zdecydowany niż w stanie świeżym. Lebiodka jest doskonałą przyprawą do pomidorów, serów, warzyw (marchwi), mięs i ryb.

Smakowicie pachnąca lebiodka uprawiana bywa też jako roślina ozdobna. Jest trwała i wyrasta w gęste kępy wysokości do 50 cm. Lubi podłoże wapienne, ciepłe i suche; innych specjalnych wymagań nie ma. Rozmnaża się łatwo z nasion, które wysiewa się wiosną do skrzynek. Można także rozmnażać lebiodkę przez dzielenie starszych roślin. Zbiera się pędy kwiatostanowe i suszy ostrożnie, najlepiej w pęczkach zawieszonych w pomieszczeniu dobrze przewietrzanym.

Gdy pęczki wyschną, usuwa się co grubsze łodyżki, a resztę lekko kruszy. Sucha przyprawa powinna być przechowywana w pojemnikach dobrze zamkniętych.

Lebiodka jest także rośliną leczniczą, polepszającą trawienie. Ponadto jest wspaniałym gatunkiem miododajnym.

Mak lekarski
Papaver somniferum

Makowate
Papaveraceae

Istnieje wiele dzikich gatunków maku, ale mak lekarski nie występuje w stanie naturalnym. Znany jest tylko w uprawie. Prawdopodobnie otrzymano go w wyniku selekcji z gatunku *Papaver setigerum*, pochodzącego z basenu Morza Śródziemnego. Mak lekarski jest rośliną o różnorodnym zastosowaniu. Przemysł farmaceutyczny otrzymuje z maku opium, czyli zaschnięty sok mleczny, który wycieka z naciętych zielonych makówek i zawiera liczne alkaloidy, wśród nich najbardziej czynny — morfinę. Z dojrzałych nasion otrzymuje się przez tłoczenie olej niższej jakości, używany przez malarzy do farb. W krajach germańskich i wschodnich dojrzałe nasiona maku są także używane w kuchni. Służą do ozdabiania różnych ciast. Pieczenie wzmacnia ich przyjemny smak, przypominający trochę orzechy. Nasiona maku służą także do aromatyzowania chleba i innego, słodkiego lub słonego pieczywa. Zmielone nasiona są często dodawane do niektórych mieszanek przyprawowych, nie tylko z powodów smakowych; zwiększając ich objętość ułatwiają stosowanie przypraw tak ostrych, jak np. curry.

Mak dziki, od którego pochodzą odmiany uprawiane współcześnie, był uprawiany w Europie i Azji Mniejszej dla oleistych nasion już w epoce kamienia łupanego. Mak lekarski pojawił się w pierwszym tysiącleciu p.n.e., a jego uprawa zdumiewająco szybko rozprzestrzeniła się w Italii, Egipcie,

Arabii. W IX wieku dotarła dalej na wschód, do Iranu, Indii i Chin. U prawa **maku** jest obecnie ściśle kontrolowana, ale dojrzałe nasiona pozostają ciągle poszukiwaną przyprawą kuchenną. Zbiera się całkowicie dojrzałe, zaschnięte makówki, ponieważ zielone nasiona mają działanie odurzające.

Pietruszka zwyczajna
Petroselinum crispum

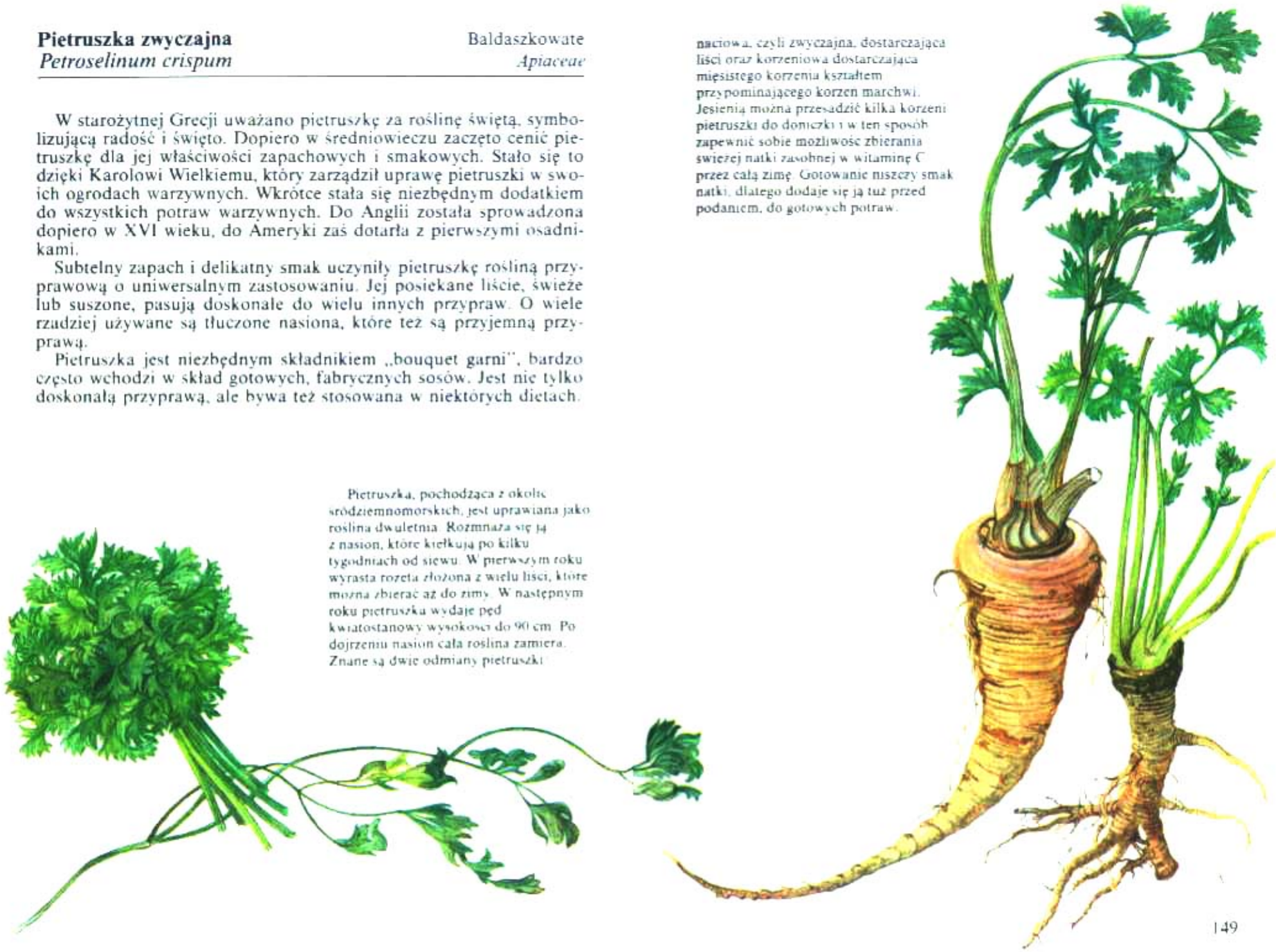
Baldaszkowate
Apiaceae

W starożytnej Grecji uważano pietruszkę za roślinę świętą, symbolizującą radość i święto. Dopiero w średniowieczu zaczęto cenić pietruszkę dla jej właściwości zapachowych i smakowych. Stało się to dzięki Karolowi Wielkiemu, który zarządził uprawę pietruszki w swoich ogrodach warzywnych. Wkrótce stała się niezbędnym dodatkiem do wszystkich potraw warzywnych. Do Anglii została sprowadzona dopiero w XVI wieku, do Ameryki zaś dotarła z pierwszymi osadnikami.

Subtelny zapach i delikatny smak uczyniły pietruszkę rośliną przyprawową o uniwersalnym zastosowaniu. Jej posiekane liście, świeże lub suszone, pasują doskonale do wielu innych przypraw. O wiele rzadziej używane są tłuczone nasiona, które też są przyjemną przyprawą.

Pietruszka jest niezbędnym składnikiem „bouquet garni", bardzo często wchodzi w skład gotowych, fabrycznych sosów. Jest nie tylko doskonałą przyprawą, ale bywa też stosowana w niektórych dietach.

Pietruszka, pochodząca z okolic śródziemnomorskich, jest uprawiana jako roślina dwuletnia. Rozmnaża się ją z nasion, które kiełkują po kilku tygodniach od siewu. W pierwszym roku wyrasta rozeta złożona z wielu liści, które można zbierać aż do zimy. W następnym roku pietruszka wydaje pęd kwiatostanowy wysokości do 90 cm. Po dojrzeniu nasion cała roślina zamiera. Znane są dwie odmiany pietruszki: naciowa, czyli zwyczajna, dostarczająca liści oraz korzeniowa dostarczająca mięsistego korzenia kształtem przypominającego korzeń marchwi. Jesienią można przesadzić kilka korzeni pietruszki do doniczki i w ten sposób zapewnić sobie możliwość zbierania świeżej natki zasobnej w witaminę C przez całą zimę. Gotowanie niszczy smak natki, dlatego dodaje się ją tuż przed podaniem, do gotowych potraw.



Korzennik lekarski

Pimenta officinalis, syn. *Pimenta dioica*

Mirtowate
Myrtaceae

Angielskie ziele, obecnie jedna z bardziej znanych i często używanych przypraw tropikalnych, stosunkowo niedawno trafiło do Europy. Aztekowie znali je od dawna, Europejczycy natomiast poznali jego smak dopiero dzięki Krzysztofowi Kolumbowi; powszechnie znaną przyprawą stało się pod koniec XVII w. Smakiem przypomina wyraźnie mieszaninę pieprzu, gożdzików i cynamonu, stąd jego nazwy francuska i angielska (toute-épice, all-spice) znaczą „wszystkie przyprawy". Angielskie ziele to suszone jagody korzennika lekarskiego, wiecznie zielonego drzewa, osiągającego wysokość do 13 m, pochodzącego z Jamajki, która też jest największym producentem tej przyprawy.

Angielskiego ziela używa się w całości lub zmielonego wraz z czarnym pieprzem do przyprawiania pieczonych mięs, przede wszystkim dziczyzny, oraz wszelkich marynat. Duże ilości angielskiego ziela stosowane są przy wyrobie wędlin, ale także likierów (Benedictine, Chartreuse). Esencja zapachowa jest wykorzystywana w przemysłach kosmetycznym i perfumeryjnym.

Korzennik lekarski ma liście duże, pachnące, długości do 10 cm. Aromatyczna jest również kora, która złuszcza się corocznie. Białawe, drobne kwiaty (1) są zebrane w wiechy (2). Dwukomorowe jagody (3, 4) zawierają po 1 nasieniu (5) w każdej komorze

Dojrzałe owoce stają się czerwone i prawie zupełnie pozbawione są zapachu. Zbiera się je ręcznie, gdy są jeszcze zielone, potem suszy na słońcu, pod którego wpływem marszczy się ich gładka powierzchnia. Wyrośnięte drzewo daje do 40 kg przyprawy rocznie. Najlepsze angielskie ziele pochodzi z Jamajki, choć korzennik uprawiany jest także w Gwatemali, Hondurasie i Brazylii. Odmiana meksykańska charakteryzuje się większymi owocami, ale słabiej pachnącymi

Biedrzeniec anyż
Pimpinella anisum

Baldaszkowate
Apiaceae

Anyż jest rośliną roczną, pochodzącą ze wschodniej części basenu Morza Śródziemnego (Egipt, Azja Mniejsza, wyspy greckie). W czasach starożytnych stosowany był przede wszystkim jako środek przeciw ukąszeniom żmij. Grecy i Rzymianie zaczęli też używać anyżu jako przyprawy. W Europie rozpowszechnił się w XIV wieku. Służył do aromatyzowania pieczywa. Chleb anyżowy jest ciągle ulubionym pieczywem w Austrii oraz na południu NRD i RFN.

Jako przyprawa używane są małe, twarde nasiona, szarobrązowe, pachnące i przyjemnie słodkie. Ich zapach jest powodowany przez olejek lotny o wysokiej zawartości anetolu. Olejek ten znajduje zastosowanie w farmacji do wytwarzania środków przeciwko kaszlowi. Służy także do nadawania zapachu niektórym słodyczom, a przede wszystkim wielu likierom, z których najbardziej znana jest anyżówka. Anyż jest typową przyprawą do niektórych zakąsek, ciast i słodyczy. Dodaje się go do słodko-kwaśnych korniszonów i niektórych marmolad, szczególnie w Europie Północnej.

W średniowieczu była to przyprawa szczególnie ceniona i bardzo droga. Wchodziła w skład bardzo skomplikowanych przepisów na konfitury z orzechów, miodu i suchych rodzynek. Prócz anyżu dodawano koper włoski, kolendrę i kminek. Wraz z liśćmi laurowymi i cynamonem anyż służył do przyprawiania mięsnych galaret.

Obecnie anyż zadomowił się w Europie, w Azji, ale również w Ameryce Północnej. Uprawiany jest głównie w Bułgarii, we Włoszech, w Hiszpanii, Francji, Związku Radzieckim, Turcji, Meksyku i innych krajach.

Nasiona (1) wysiewa się pod koniec marca lub na początku kwietnia, po przejściu wiosennych przymrozków.

Zbiór następuje w sierpniu lub na początku września, gdy wierzchołki owoców zaczynają brązowieć. Wyrywa się lub ścina całe rośliny, układa w stosy lub snopki. Owoce kończą dojrzewanie w ciągu 3 – 5 dni. Temperatura suszenia nie powinna przekraczać 35 °C. Następnie rośliny młóci się, nasiona dosusza całkowicie i usuwa ewentualne zanieczyszczenia, którymi często bywają nasiona *Aethusa cynapium* — gładkie, brązowozielone z niewielkimi bruzdkami i jaśniejszymi żeberkami lub nasiona *Conium maculatum* — mniejsze, o bardzo wydatnych żeberkach.

Biedrzeniec mniejszy
Pimpinella saxifraga

Baldaszkowate
Apiaceae

Biedrzeniec mniejszy jest starą rośliną aromatyczną, niestety w naszych czasach niedocenianą. Jest to roślina trwała, osiągająca wysokość do 60 cm. Nazwa łacińska jest zniekształceniem słowa *bipinella*, i nawiązuje do podwójnie pierzastych liści tej rośliny. Biedrzeniec był dobrze znany Grekom, którzy nazywali go *kaukalis*. Używany jest do naszych czasów ze względu na właściwości lecznicze. Ma działanie moczopędne, wzmaga trawienie i działa wykrztuśnie. W średniowieczu uważano, że może chronić przed dżumą.

Używa się liści biedrzeńca, mających delikatny zapach i smak, trochę piekący, lekko przypominający ogórki. Południowcy jedzą je jako surówkę, podobnie jak krwiściąg (*Sanguisorba minor*). Spożywa się najczęściej jasnożółte liście środkowe, które należy zbierać przed ukazaniem się pędów kwiatostanowych. Używane są wyłącznie w stanie świeżym. Można nimi przyprawiać sałaty, zupy jarzynowe, sosy, ozdabiać różne dania zimne. Pasują doskonale do wielu przypraw, z którymi tworzą bardzo subtelne mieszaniny, przydatne do aromatyzowania majonezów, warzyw gotowanych, ryb. Można je stosować z trybulą, kolendrą, pietruszką, szczypiorkiem itp. Olejek lotny z biedrzeńca wykorzystywany jest w produkcji likierów.

Biedrzeniec występuje w stanie naturalnym w większości krajów Europy i Azji Zachodniej. Jest to niepozorny mieszkaniec pagórków i suchych łąk, torfowisk i brzegów lasów. Świeżych liści w ciągu całego lata dostarczają rośliny uprawiane w ogrodzie lub na balkonie, w dużej donicy lub skrzynce. Biedrzeniec wymaga jedynie miejsca słonecznego i raczej suchego. Rozmnaża się go z nasion, które powinny dojrzeć w baldachach, lub przez dzielenie starszych roślin.

Pieprz czarny
Piper nigrum

Pieprzowate
Piperaceae

Południowo-zachodnie wybrzeże Indii nazywa się Malabar, a niegdyś zwane było Malichabar — „ziemia pieprzu" od sanskryckiej nazwy pieprzu *malicha* i arabskiego słowa *bar* — ziemia. I właśnie ten nadbrzeżny wąski skrawek ziemi stanowi ojczyznę pieprzu. Pieprz jest lianą wyrastającą do 6 m. Jest to typowa roślina tropikalna, która wymaga klimatu bardzo gorącego i bardzo wilgotnego. Naturalnym środowiskiem pieprzu jest las, ale uprawia się go na skraju lasu, wykorzystując przypadkowo rosnące drzewa jako podpory. Obecnie uprawa pieprzu prowadzona jest we wszystkich regionach tropikalnych. Na niektórych plantacjach rośliny pną się po tykach wysokości do 4 m. Młode rośliny zaczynają owocować w 7—9 roku, dając do 3,5 kg jagód z rośliny. Zbiera się jagody zielone lub żółte, przed dojrzeniem, lekko zaczerwienione. Zbiór przeprowadza się kilkakrotnie, bowiem jagody dojrzewają stopniowo.

Pieprz jest przyprawą najpowszechniej używaną na całym świecie. Znaleźć go można obok soli w każdej restauracji. Pieprzu używa się w całości lub zmielonego i dodaje tuż przed podaniem potrawy. Sam lub w mieszankach używany jest do mięs, wędlin, ryb, zup, sosów, warzyw, sałat, itd.

Zielone jagody (1) suszy się na słońcu. Podczas suszenia czernieją i marszczą się (2). Następnie sortuje się je według wielkości. Jest to pieprz szary, zwany też czarnym. Owoce zbierane w stanie całkowitej dojrzałości (3) maceruje się po zbiorze przez 2—3 dni w wodzie. Owocnia (perykarp) fermentuje wtedy i daje się łatwo usunąć mechanicznie. Same nasiona, oczyszczone z perykarpów, są sprzedawane pod nazwą pieprzu białego (4), który jest mniej piekący niż pieprz czarny. Zielone jagody pieprzu, zakonserwowane w occie z solą, mają smak i zapach bardzo wyszukany.

Pieprz kubeba
Piper cubeba

Pieprzowate
Piperaceae

Pieprz kubeba jest krzewiastym pnączem pochodzącym z azjatyckich wysp: Jawy, Sumatry i Borneo. Uprawia się go wykorzystując jako podpory drzewa, które jednocześnie ocieniają inne uprawiane tam rośliny.

Kubeba ma smak mniej wyraźny, a bardziej gorzki i ostrzejszy niż inne gatunki pieprzu. W Europie kubeba nie jest używana, ale cieszy się wielkim powodzeniem w krajach tropikalnych, gdzie używa się jej jak pieprzu. Uprawiana jest w Indonezji, głównie na Jawie. Hindusi używali kubeby w medycynie ludowej na długo przed erą chrześcijańską, zanim zjawili się Arabowie, którzy nazwali ją „hinduską przyprawą". Europa poznała kubebę za pośrednictwem średniowiecznych kupców weneckich. Jej popularność trwała kilka wieków. W wieku XIX oficerowie europejscy stacjonujący na Jawie dowiedzieli się, że tubylcy stosują kubebę jako środek przeciwko zapaleniu dróg moczowych. Potem kubeba trafiła także do farmakopei europejskiej.

Kubeba różni się od pieprzu czarnego bardziej piekącym smakiem oraz kształtem jagód, które są wydłużone i zwisają na długich szypułkach. Jagody zbiera się przed dojrzeniem. Ich powierzchnia powinna marszczyć się w czasie suszenia. Piekący smak kubeby nie wynika z zawartości piperyny charakterystycznej dla pieprzu czarnego, ale kubebiny oraz wysokiej zawartości substancji zapachowych, do 12% (w pieprzu czarnym jedynie 4%). Specyficzny skład substancji zapachowych i obecność żywicy nadają kubebie charakterystyczny zapach, przypominający kamforę.

Pieprz długi
Piper longum

Pieprzowate
Piperaceae

Przyprawę zwaną pieprzem długim stanowią owoce dwóch gatunków, indyjskiego *Piper longum* i *Piper officinarum* rosnącego na Wyspach Sundajskich, Filipinach i Molukach. W obu przypadkach używa się suszonych owoców, zbieranych przed dojrzeniem. Mają one smak ostrzejszy niż pieprz czarny i tworzą zwarte owocostany — zwisające, twarde, czarne kolby, osiągające długość około 5 cm.

Poza tubylcami, pierwsi Persowie poznali pieprz długi, a za ich pośrednictwem Grecy. Dla odróżnienia od pieprzu czarnego, który Grecy zwali *peperi*, nowa przyprawa zyskała miano *peperi makron* (pieprz wielki). Rzymianie zmienili grecki *peperi* na *piper*, a nową przyprawę nazwali *piper longum*. Większość nazw pieprzu w językach europejskich pochodzi właśnie od łacińskiego słowa piper, np. francuska — poivre, angielska — pepper, niemiecka — Pfeffer. Pieprz długi odgrywał ogromną rolę w średniowiecznym handlu europejskim. Obecnie jest uprawiany i używany jako przyprawa w Indiach, na Dalekim Wschodzie i na wyspach Pacyfiku. Wchodzi w skład curry, dodawany jest do pikli oraz mieszanki przeznaczonej do aromatyzowania konserwowanych warzyw, zwanej „pipel".

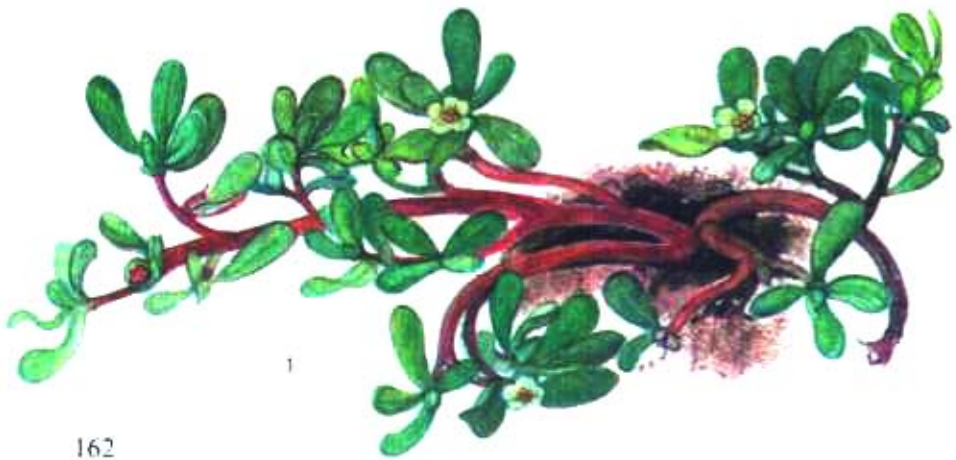
Oba gatunki pieprzu długiego, podobnie jak pieprz czarny, mają smak piekący, a aromat nieco słabszy. Ostry smak powodowany jest przez alkaloid piperynę, a także przez obecność pachnącej żywicy, zapach natomiast przez olejek lotny. Przyprawa przechowywana zbyt długo lub niewłaściwie traci aromat, a zachowuje jedynie smak. Lepiej więc kupować pieprz ziarnisty i mleć go tuż przez użyciem w małym, specjalnie do tego przeznaczonym młynku

Portulaka siewna
Portulaca oleracea

Portulakowate
Portulacaceae

Portulaka pochodzi z Indii, gdzie jest znana i spożywana od ponad tysiąca lat. Obecnie występuje jako chwast polny w cieplejszych rejonach Europy Środkowej, Ameryki Północnej i Południowej. W ogrodach uprawiana jest dość często, szczególnie w Europie Południowej i na Bliskim Wschodzie.

W średniowiecznej Europie, a szczególnie w elżbietańskiej Anglii, ceniono wysoko portulakę, z której sporządzano różne potrawy. Soczyste liście portulaki mogą być spożywane jak szpinak. We Francji przygotowuje się z nich sałatę, smaczną i zasobną w witaminy. Na Bliskim Wschodzie portulaka wchodzi w skład sałaty mieszanej, zwanej „fattouch". Stare angielskie przepisy podają, że liście portulaki mogą być marynowane w occie jak kapary i stosowane w tej postaci do przyprawiania zup jarzynowych, majonezów do mięsa i ryb. Dania gorące przyprawia się posiekanymi liśćmi tuż przed podaniem, aby nie stracić delikatnego smaku portulaki i jej cennych witamin.


1

Portulaka jest rośliną jednoroczną o mięsistych liściach. Znane są jej dwie formy: podgatunek pochodzący z Azji Mniejszej o płożących się pędach — subsp. *sylvestris* (1) oraz forma uprawna o pokroju wzniesionym, łodygach i liściach bardziej mięsistych, wyrastająca do wysokości 60 cm — subsp. *sativa* (2).

2

Uprawa portulaki jest prosta. Rozmnaża się ją z nasion wysiewanych wprost na miejsce stałe o glebie przepuszczalnej. Portulaka odznacza się szybkim wzrostem. Pierwsze młode liście można zbierać już po miesiącu od wysiewu, potem zbiera się je stopniowo, aż do momentu kwitnienia.

Rzodkiewka Krzyżowe
Raphanus sativus var. *radicula* *Brassicaceae*

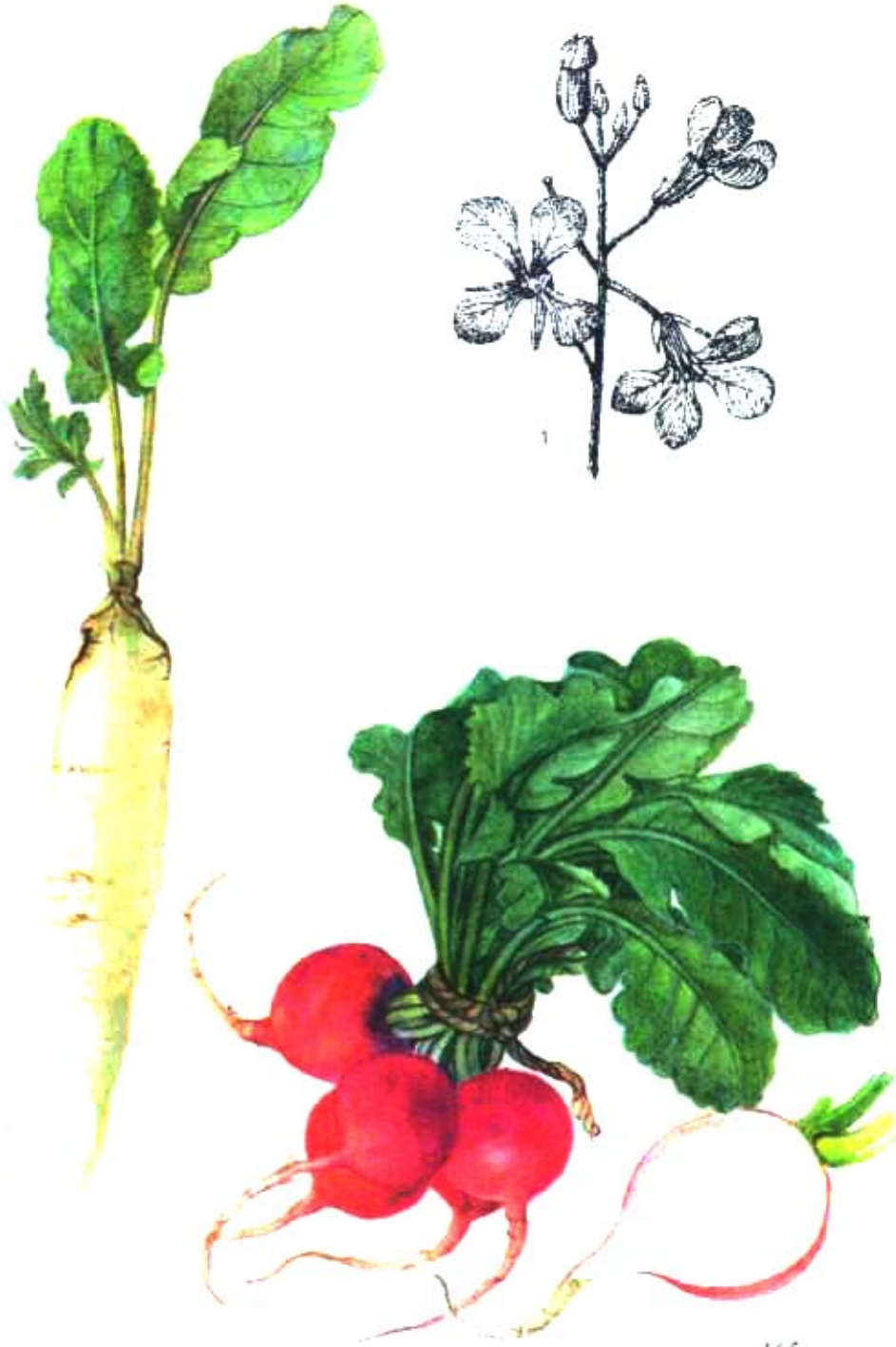
Ze starego słownika chińskiego wiemy, że rzodkiewka była uprawiana w Chinach w połowie drugiego tysiąclecia p.n.e. w bardzo licznych odmianach. Stamtąd też pochodzą dzikie gatunki rzodkwi. Jeszcze starszym dokumentem wspominającym ten gatunek jest tablica na wielkiej piramidzie Cheopsa (ponad 2650 lat p.n.e.), gdzie rzodkiewka *(surmaia)* jest wymieniona wśród innych warzyw. Znana więc była również w Egipcie. Także Dioskorydes wymienia ją wśród środków leczniczych.

Niektórzy botanicy dowodzą, że nasza rzodkiewka pochodzi od dzikiego gatunku *Raphanus sativus*, najstarszego w tym rodzaju. Skłaniamy się jednak do poglądu wielu innych specjalistów, którzy twierdzą, że obecna rzodkiewka jest wynikiem selekcji prowadzonej na innym dziko rosnącym gatunku tego samego rodzaju, a mianowicie *Raphanus raphanistrum*.

Znanych jest obecnie wiele różnych form rzodkiewki, różniących się między sobą barwą i wielkością. Pokrojoną rzodkiewką można ubarwiać sałaty, można też gotować ją wraz z innymi warzywami. Rzodkiewka przypomina w smaku rzepę, ale jest delikatniejsza. Poza olejkiem gorczycznym, zawiera także witaminy B i C oraz wielką ilość soli mineralnych.

Rzodkiewka jest jednoroczną rośliną zielną o bardzo krótkim okresie wegetacji. Nasiona kiełkują bardzo szybko, a zbiór jest możliwy już po 3 tygodniach. Trzeba jednak przestrzegać odpowiedniej rozstawy, tzn. 4 × 4 cm, ponieważ rośliny rosnące zbyt ciasno mają tendencję do kwitnienia (1) kosztem tworzenia zgrubień. Ta sama tendencja występuje podczas gorących, letnich miesięcy i dlatego latem zaleca się uprawę rzodkiewki w cieniu. Im okres wzrostu jest powolniejszy i dłuższy, tym rzodkiewki stają się bardziej piekące i łykowate.

1

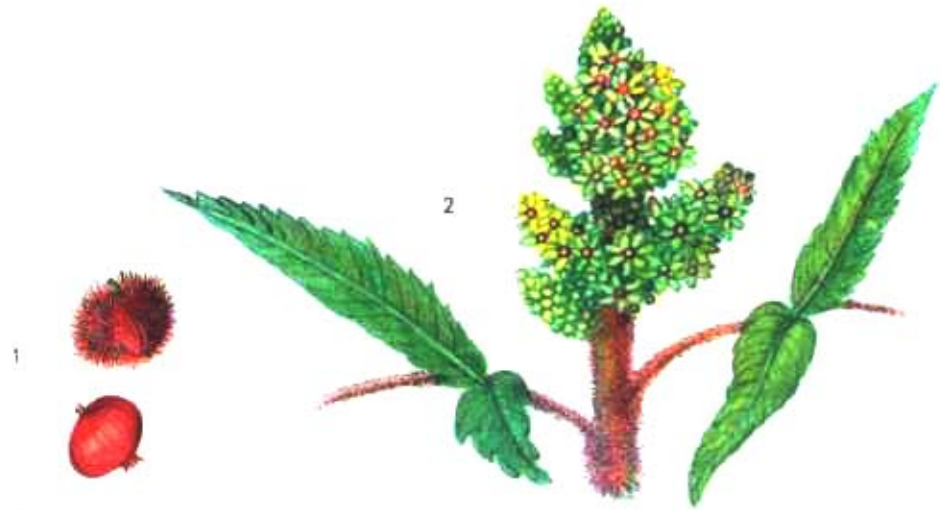


Sumak garbarski
Rhus coriaria

Nanerczowate
Anacardiaceae

Sumak garbarski jest drzewem osiągającym wysokość 3 m. Występuje w stanie naturalnym w strefie śródziemnomorskiej i w Azji Południowo-Wschodniej, gdzie rośnie na kamienistych zboczach i w wyższych rejonach górskich. Sumak uprawiany jest w południowych Włoszech, a zwłaszcza na Sycylii. Celem uprawy są kwaśne owoce (1). W Libanie można spotkać to drzewo niemal w każdym ogrodzie. Wysuszone owoce miele się na szkarłatny puder lub moczy w wodzie i wyciska sok. Owoce są kwaśne i przyjemnie cierpkie. Rzymianie używali owoców sumaka zanim poznali cytryny, które nazwali sumakiem syryjskim. Matthiolus zanotował, że ludzie Wschodu używali suchych owoców sumaka zamiast soli.

Czerwony puder sumakowy można kupić w sklepach specjalizujących się w produktach libańskich, ale rzadko jest używany w kuchni europejskiej. Odgrywa natomiast ważną rolę w kuchni arabskiej, gdzie do dnia dzisiejszego ceni się go bardziej niż cytrynę. Sok z sumaka służy do przyprawiania sałat, puder zaś do aromatyzowania różnych potraw, zwłaszcza ryb. Pasuje też do duszonego drobiu, do warzyw, do pieczonego mięsa. Wysoka zawartość garbników sprawia, że sumak jest doskonałą przyprawą do potraw tłustych, ponieważ wzmaga trawienie i przeciwdziała biegunkom.



Niektóre gatunki sumaka uprawia się dla liści, zasobnych w garbniki wykorzystywane w garbarstwie. Podobny do omawianego gatunek *Rhus typhina* (2) pochodzący z Ameryki Północnej, jest często uprawiany w Europie jako drzewo ozdobne. Z Ameryki Północnej pochodzi także kilka gatunków trujących, jak na przykład *Rhus toxicodendron*.

Dzika róża
Rosa canina

Różowate
Rocaceae

W średniowieczu róża była nazywana „królową kwiatów". Przepis na ulubioną potrawę tamtej epoki, który przetrwał do naszych czasów, podawał następujące składniki: kapłon, płatki róży dla nadania zapachu, nadto migdały, cukier i szafran. Potrawa nazywała się „rosee". W sferach arystokratycznych używano także cukru różanego i wody różanej, która służyła do obmywania rąk podczas bankietów. Syrop, to jest mieszanina płatków róży i miodu, był zalecany „osobom wątłym, chorym, melancholicznym i cholerycznym". Płatki róży są nadal używane na Bliskim Wschodzie do aromatyzowania niektórych potraw i napojów.

Owoce dzikiej róży, bogate w witaminę C, służą do przygotowywania smacznego, lekko kwaśnego napoju i marmolady o specyficznym smaku, stosowanej do aromatyzowania sosów do pieczonej dziczyzny. Zmięśniałe dno kwiatowe tworzy mięsisty owoc pozorny zawierający owoce właściwe, czyli niełupki — twarde, o nieregularnym kształcie, pokryte jedwabistymi włoskami. Do użytku kuchennego owoce muszą być dokładnie oczyszczone z niełupek, co jest jednak bardzo pracochłonne. Świeże owoce rozcina się, a niełupki usuwa wyskrobując nożem. Jest to praca żmudna i nieprzyjemna; najlepiej wykonywać ją w rękawiczkach, ponieważ włoski drażnią nieprzyjemnie skórę. Na konfitury, marmolady i wino używa się owoców całkowicie dojrzałych, zbieranych po przejściu przymrozków, gdyż wówczas stają się bardziej miękkie.

Uprawa dzikiej róży nie jest konieczna. Roślina ta bowiem występuje powszechnie w całej Europie, do wysokości 1000 m n.p.m. Spotyka się ją często wzdłuż torów kolejowych, na łąkach i słonecznych pagórkach, na obrzeżach lasów. Dorasta do 3 m wysokości. Jest bardzo trwała i odporna na mróz. Nazwa gatunkowa *canina*, czyli „psia", przypomina, że niegdyś korzeń tego gatunku był stosowany przeciwko wściekliźnie. Obecnie owoce róży używane są w farmacji, głównie jako źródło witaminy C. Można zastępować je nieco większymi owocami gatunku *Rosa rugosa*.

Rozmaryn lekarski
Rosmarinus officinalis

Wargowe
Lamiaceae

Żadna roślina nie może mierzyć się z romarynem, biorąc pod uwagę względy, jakimi cieszył się w średniowieczu, i chwałę, jaką go otaczano w starożytności. W czasach antycznych rozmaryn poświęcony był bogini Wenus. Rzymianie wieńczyli nim swoje domowe bóstwa opiekuńcze – Lary. Ten antyczny zwyczaj przetrwał w formie nieco zmienionej do czasów średniowiecza. Ozdabiano rozmarynem głowę dzika, główne danie w czasie świąt Bożego Narodzenia. Z rozmarynem było związanych wiele przesądów. Wierzono, że czyni na powrót wesołymi i szczęśliwymi tych, którzy mieli złe sny i zapewnia więc użyteczna roślina i nie powinno zabraknąć jej w żadnym ogrodzie.

W naszych czasach zapach rozmarynu jest szczególnie lubiany we Włoszech, Francji i Anglii. Dodaje się go do mięs, zwłaszcza do królika, do baraniny, wieprzowiny i dziczyzny, oraz do drobiu i ryb, sosów i zup, przede wszystkim do zupy żółwiowej, do sałat i warzyw marynowanych w occie. Pokruszonym lub zmielonym rozmarynem przyprawia się potrawy już gotowe, aby nie ulotnił się olejek nadający zapach roślinie. Rozmaryn jest wspaniałą przyprawą, ale należy go używać z umiarem, ponieważ w większych dawkach może być szkodliwy.

Rozmaryn jest wiecznie zieloną krzewinką, osiągającą 2 m wysokości w swojej śródziemnomorskiej ojczyźnie. Ponieważ jest wrażliwy na mróz, w naszym klimacie trzeba go uprawiać w doniczkach, które na czas zimy przenosi się do pomieszczenia widnego i zabezpieczonego przed mrozem.

Przyjemnie słodki, kamforowy zapach liści powodowany jest przez sporą zawartość olejku lotnego (do 2 %) i obecność żywicy. Świeże liście są najbardziej aromatyczne, jeśli jednak się je suszy, temperatura nie powinna przekraczać 35 °C. Zbiór liści przeprowadza się w momencie, gdy są najbardziej aromatyczne, to jest podczas kwitnienia lub nieco później.

Najwięcej rozmarynu zużywa się do pozyskiwania olejku lotnego, który służy do produkcji szamponów, mydeł i wody kolońskiej. W tym celu uprawia się rozmaryn w Europie Południowej, a także w Afryce Północnej, Anglii i Związku Radzieckim.

Ruta zwyczajna
Ruta graveolens

Rutowate
Rutaceae

Właściwości smakowe i lecznicze ruty były znane starożytnym Rzymianom, którzy rozpowszechnili ją w całej Europie. Nazwa botaniczna ruty pochodzi od greckiego słowa *rhyesthai* — ocalać lub pielęgnować. Niebieskozielone liście ruty, a także jej nasiona, służyły do przyprawiania omletów, sałat i sosów do ryb. Były też uważane za skuteczne lekarstwo przeciw różnym chorobom, zatruciom, złym duchom, itd. Anonimowy autor z VI wieku p.n.e. radził: „przeciwko chorobie zwanej letargiem, to jest utracie pamięci, weź ziele zwane rutą, namocz w occie i przyłóż do czoła". W średniowieczu ruta służyła do przygotowywania wina ziołowego, stąd jej niemiecka nazwa „Weinraute".

Jako przyprawy używa się młodych liści, świeżych lub suszonych i zmielonych. Ich goryczka wzmaga apetyt, a oryginalny zapach przydaje smaku rybom, jajom i topionym serom. Ruta jest przyprawą, do której trzeba się przyzwyczaić, bowiem wiele osób nie znosi jej charakterystycznego zapachu. Ruty używa się wraz z innymi ziołami do przyprawiania dziczyzny. Dodaje się jej do potraw prawie gotowych, w bardzo małych ilościach, gdyż w większych dawkach może być trująca. Świeży sok z ruty może spowodować bolesne wysypki na skórze osób szczególnie wrażliwych, toteż przy zbiorze nie wolno zatrudniać dzieci i osób cierpiących na alergię. W Europie Południowej gałązki ruty służą do aromatyzowania wódki zwanej „grappa". Można także używać jej jako przyprawy do mieszanych soków z warzyw i do przyrządzania esencji octowych.

1

2

Ruta jest byliną o łodydze górą mocno rozgałęzionej, dołem często drewniejącej. Pochodzi ze wschodniej części basenu Morza Śródziemnego, występuje w Europie Południowej i na Bliskim Wschodzie. Wymaga gleb przepuszczalnych i słonecznych stanowisk. Z żółtozielonych kwiatów (1) po zapyleniu powstają zielone owoce (2). Ruta łatwo rozmnaża się z nasion lub z sadzonek. Częste przycinanie niezdrewniałych części pobudza roślinę do tworzenia wielu nowych pędów. Ziele suszy się powoli w temperaturze nie przekraczającej 35 °C, następnie z pędów osmykuje się liście, które służą za przyprawę.

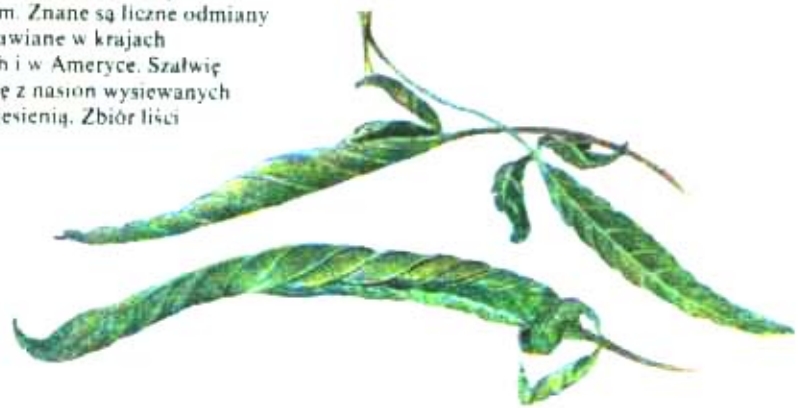
Szałwia lekarska
Salvia officinalis

Wargowe
Lamiaceae

Nazwa botaniczna szałwii składa się z dwóch wyrazów dotyczących jej własności leczniczych: *salvia* pochodzi od łacińskiego *salvare* — leczyć, *officinalis* od *officina* — apteka. Jest to ważna roślina lecznicza używana już przez Rzymian, a jednocześnie doskonała i powszechnie używana przyprawa. Nie wiadomo skąd i kiedy szałwia rozprzestrzeniła się w Europie, ale już w średniowieczu ceniono ją wysoko. Z tej epoki pochodzi przepis na wieprzowinę w sosie szałwiowym. Wraz z imbirem i wawrzynem służyła do aromatyzowania wina oraz wody do obmywania rąk podczas uczt.

Przyprawę stanowią liście świeże lub suszone i rozdrobnione, różnie używane, zależnie od kraju. W Stanach Zjednoczonych szałwia jest przyprawą o dużym znaczeniu. Używa się jej do przyprawiania wieprzowiny i kiełbas, dodaje do serów i pieczonych ryb. W Anglii wchodzi w skład tradycyjnych farszów do gęsi i kaczek. Holendrzy lubią pić zimą po powrocie ze ślizgawki mleko z szałwią. We Włoszech szałwia jest niezbędna w „saltimbocca". We Francji przyprawia się nią różne wyroby wędliniarskie.

Szałwia jest silnie rozgałęzionym półkrzewem, typowym dla flory śródziemnomorskiej. Pochodzi z rejonu rozciągającego się od Dalmacji po Macedonię i najlepszej przyprawy dostarcza właśnie wybrzeże jugosłowiańskie, gdzie szałwia rośnie na nadmorskich zboczach, do wysokości 1800 m n.p.m. Znane są liczne odmiany szałwii, uprawiane w krajach europejskich i w Ameryce. Szałwię rozmnaża się z nasion wysiewanych wiosną lub jesienią. Zbiór liści



przeprowadza się tuż przed kwitnieniem, najlepiej w czasie suchej pogody i suszy je w temperaturze nie przekraczającej 35 °C. Zapach szałwii jest powodowany przez znajdujący się w liściach olejek lotny, garbniki i gorycze.

Szałwia muszkatołowa
Salvia sclarea

Wargowe
Lamiaceae

Jest to roślina blisko spokrewniona z szałwią lekarską i podobnie jak ona pochodzi z Europy Południowej. Jej nazwa gatunkowa wywodzi się z łacińskiego *clarus* — jasny. Jest to aromatyczna roślina dwuletnia, osiągająca wysokość ok. 60 cm, o dość szerokich liściach. Można ich używać w stanie świeżym przez całą zimę, ponieważ szałwia muszkatołowa należy do nielicznych ziół zimozielonych, ale u nas może wymarzać.

W średniowieczu szałwia muszkatołowa była nazywana *oculus Christi*, co znaczy „oko Chrystusa". Przyprawiano nią warzywa i różne mięsa. Sławna francuska księga „Le menagier de Paris" wymienia ją wśród przypraw do omletów oraz w przepisie na solankę do konserwowania ryb. Rękopis z XV wieku również wymienia ją wśród innych ziół, a nieco późniejszy wspomina, że „niektórzy piwowarzy dodają ją do piwa, aby otrzymać napój mocniejszy i uczynić przyjemność pijącym". Nasiona szałwii tego gatunku uważano za skuteczne przeciw osłabieniu wzroku.

Mocno pachnące liście używane są głównie do produkcji napojów. Wraz z kwiatami czarnego bzu służą do nadawania muszkatołowego, korzennego smaku winom, stąd niemiecka nazwa tej rośliny „Muskateller-Salbei".

Szałwia muszkatołowa jest uprawiana w Europie głównie dla olejku lotnego o zapachu przypominającym lawendę, używanego w przemyśle perfumeryjnym. Jako przyprawa ma zastosowanie podobne jak szałwia lekarska, lecz używana jest rzadko.

Bez czarny
Sambucus nigra

Przewiertniowate
Caprifoliaceae

Bez czarny jest krzewem lub małym drzewem osiągającym wysokość do 10 m. Rośnie w całej Europie, w Azji Zachodniej i Ameryce Północnej. Białe kwiaty ukazują się pod koniec wiosny. Owocami są jagody w kolorze czarnym (*nigra*), zawierające po trzy nasiona. Od ich intensywnie czerwonego soku pochodzi nazwa rodzajowa *Sambucus* — po grecku *sambyx*. Zastosowanie kulinarne w krajach germańskich mają kwiaty i owoce.

Rozwinięte kwiatostany ścina się nożyczkami, pozwala się im powoli zwiędnąć, a następnie oddziela pojedyncze kwiaty i szybko suszy, żeby uniknąć ich ciemnienia. Wysuszone kwiaty przechowuje się w szczelnie zamkniętych pojemnikach. W sezonie jednak świeże kwiaty są niezrównane. W latach złych zbiorów winogron ich zapachem poprawiano niegdyś smak win mozelskich.

Obecnie służą one do aromatyzowania kompotów, marmolad i galaretek. Można też dodać garść suszonych kwiatów do ciasta francuskiego. Kwiaty bzu czarnego lub wyciąg z nich wchodzą również w skład środków napotnych.

Owoce odmian uprawnych służą do produkcji marmolad i soków, bardzo zasobnych w witaminę C.

Główną przyczyną uprawy bzu czarnego jest wspaniała barwa soku z jego jagód. Sok ten łatwo miesza się z wodą. Niegdyś wykorzystywano go do wzmacniania barwy wina, zwłaszcza „porto". Można dodawać go w małych ilościach do kompotu z jabłek lub gruszek. W niektórych krajach Europy Północnej jada się zupę z owoców bzu czarnego z pieczonymi ziemniakami lub grzankami z chleba. Owoce bzu czarnego wchodzą w skład tradycyjnego ketchupu angielskiego, zwanego „poulac".

Na starych gałęziach bzu czarnego można spotkać grzyby z gatunku *Hirneola auricula-judae* (uszy Judasza), szczególnie cenione w Chinach i Japonii.

Krwiściąg
Sanguisorba minor

Różowate
Rosaceae

Nazwa botaniczna, podobnie jak w przypadku krwiściągu lekarskiego (*Sanguisorba officinalis*), wiąże się z leczniczymi właściwościami kłącza tych roślin. Służyły one do przygotowywania środków hemostatycznych; *sanguis* znaczy krew, *sorbere* — absorbować. Z liści krwiściągu sporządza się sałatkę, dodaje się je do omletów i majonezów. Stosowane są w stanie świeżym, drobno posiekane. W elżbietańskiej Anglii krwiściąg był jednym z głównych ziół stosowanych w kuchni, a pierwsi osadnicy wzięli go ze sobą do Ameryki. Stare przepisy podają sposób przygotowywania esencji octowej z krwiściągu. Wykorzystuje się również tłuczone nasiona; podobnie jak ogórecznik, krwiściąg może być użyty do przyrządzania napojów chłodzących. We Francji i we Włoszech krwiściąg używany jest po dzień dzisiejszy.

Krwiściąg jest byliną, przezimowują jego podziemne kłącza. Kwiaty zebrane są w główkowate kwiatostany, osadzone na wierzchołkach wyprostowanych łodyg. Krwiściąg rozmnaża się z nasion lub przez podział starszych egzemplarzy.

Cząber ogrodowy
Satureja hortensis

Wargowe
Lamiaceae

Jednym z przyjemniej pachnących ziół jest skromny cząber, według Wirgiliusza znany już Rzymianom, którzy używali octu cząbrowego tak, jak Anglicy stosują sos miętowy. Cząber pochodzi z rejonu śródziemnomorskiego, ale już w IX wieku dostał się do Europy Środkowej. Szybko się zadomowił i stał powszechnie używanym ziołem, zanim jeszcze przyszła moda na zamorskie przyprawy korzenne z krajów tropikalnych. W Niemczech używany jest do aromatyzowania suchych warzyw, stąd jego nazwa „Bohnenkraut". W kuchni francuskiej cząbrem aromatyzuje się mięsa, farsze, pasuje też do ryb i warzyw marynowanych w occie. Młode liście z wierzchołków pędów odznaczają się szczególnie subtelnym zapachem i służą do aromatyzowania sałatek. Cząber znajduje również zastosowanie w wędliniarstwie.

Średniowieczny przepis na potrawę z gęsi brzmi następująco: „weź szałwii, hyzopu, cząbru, pigwy i porów, nadziej gęś i zaszyj, aby tłuszcz nie wyciekał i piecz na rożnie". Jednakże nie należy polecać picia wywaru z cząbru, bowiem jak pisze Matthiolus w swoim zielniku „wzbudza on namiętności cielesne". Autor wywodzi nazwę łacińską cząbru od mitologicznych satyrów, znanych z rozwiązłości.

Cząber ogrodowy jest rośliną roczną, wyrastającą do wysokości 30 cm, o pędach drewniejących u podstawy i mocno rozgałęzionych. Wąskolancetowate liście są osadzone na krótkich ogonkach. Kwitnienie rozpoczyna się w lipcu i trwa do mrozów. Owocami są czterokątne rozłupki.

Cząber jest wspaniałym ziołem, które powinno znaleźć się w każdym ogrodzie. Rozmnaża się z nasion wysiewanych do gruntu na wiosnę. Zbiera się niezdrewniałe wierzchołki pędów i suszy zawieszone w pęczkach, w pomieszczeniu dobrze przewietrzanym, o temperaturze poniżej 35 °C. Wysuszone pędy przechowuje się w szczelnie zamkniętych pojemnikach.

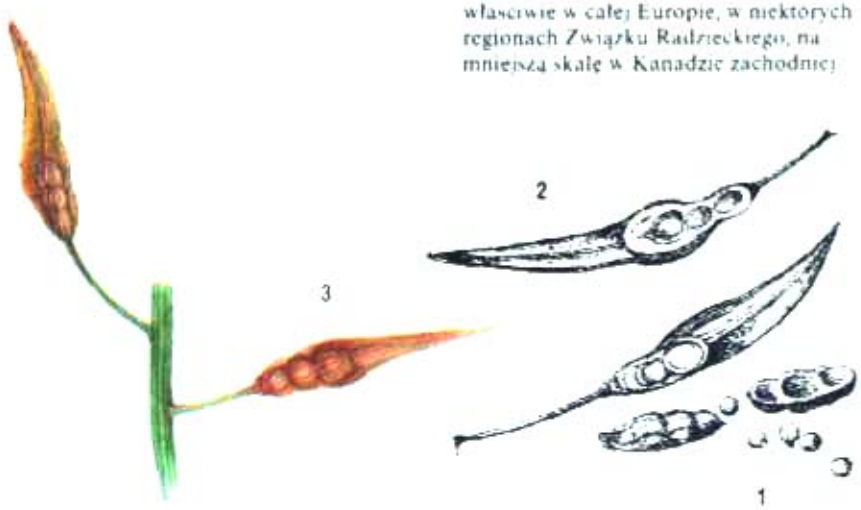
Gorczyca biała
Sinapis alba

Krzyżowe
Brassicaceae

Gorczyca biała jest bardzo starą rośliną uprawną. Pochodzi z okolic śródziemnomorskich, prawdopodobnie z Afryki Północnej. Odmiany obecnie uprawiane nie różnią się zbytnio od wyjściowych form dziko rosnących. Z pism Teofrasta wiemy, że Grecy nazywali gorczycę *napi* lub *sinapi*. Stąd wzięła się nazwa łacińska, a także potoczna nazwa w języku niemieckim — Senf. W starożytności gorczycy używano do przygotowywania musztardy stołowej, ale według przepisów różniących się znacznie od recept współczesnych. Rzymianie rozpowszechnili gorczycę, a wraz z nią przepisy na musztardę, w Europie Środkowej i Zachodniej. W średniowieczu do sporządzania musztardy stołowej zaczęto używać moszczu winnego, po łacinie *mustum*. Stąd pochodzi Mostrich — nazwa musztardy używana na północy Niemiec, mustard — po angielsku, moutarde — po francusku.

Całe nasiona gorczycy służą do aromatyzowania korniszonów i innych warzyw w occie, do przygotowywania marynat i wędlin, podobnie jak nasiona kolendry. Młode siewki gorczycy białej służą jako dodatek do angielskich sałat. Bardzo łatwo je otrzymać, gdyż nasiona kiełkują szybko na spodku wyłożonym wilgotną watą. Zbiór rozpoczyna się już po tygodniu od siewu.

Obecnie gorczycę białą uprawia się właściwie w całej Europie, w niektórych regionach Związku Radzieckiego, na mniejszą skalę w Kanadzie zachodniej



Jest to roślina jednoroczna, wyrastająca do wysokości 80 cm. Nasiona (1) znajdują się w łuszczynach o silnie zwężonym wierzchołku (2, 3). Łatwo je odróżnić od nasion innych gatunków gorczycy, ponieważ są dużo większe i jasnożółte. Okres wegetacji gorczycy białej jest krótki, a termin dojrzewania i zbioru uzależniony od terminu siewu. Zbiór następuje, gdy łuszczyny przybierają barwę ochrową, a nasiona twardnieją

Jarząb pospolity
Sorbus aucuparia

Rożowate
Rosaceae

Wszyscy znają jarząb, czyli jarzębinę, jako drzewo ozdobne. Wiosną jej obfite, białe kwiatostany zdobią brzegi dróg wiejskich, a jesienią dzieci bawią się jej owocami, nanizanymi na sznurki jak korale. Niestety owoce jarzębiny są nie docenione w kuchni, choć tak aromatyczne, o subtelnym gorzko-kwaskowatym smaku, przypominającym borówki. Istnieją odmiany o owocach słodkich, które nadają się na syropy, kompoty i wina. Mogą też służyć jako dodatek do mięsa pieczonego, do dziczyzny, do sosów ze śmietaną, którym nadają swoisty smak, zapach i barwę. Ponadto owoce jarzębiny zawierają wiele pektyn i mogą służyć jako dodatek zestalający galarety podawane do mięsa i ryb. Można też je suszyć bez straty ich właściwości.

Jarzębina rośnie w Europie Zachodniej i Środkowej na otwartych przestrzeniach i obrzeżach lasów oraz w Europie Północnej, nawet na północ od koła podbiegunowego jako że doskonale znosi mróz. Jest to niewielkie, szybko rosnące drzewo o liściach złożonych, osiągające wysokość do 15 m. Nie jest długowieczne, a drewno jego nie przedstawia dużej wartości. Owoce są atrakcyjnym pożywieniem dla ptaków, przede wszystkim szpaków i kosów, co wykorzystywali niegdyś ptasznicy. Nazwa gatunkowa jarzębiny pochodzi od *avis capere*, po łacinie łowić ptaki. Zjadając owoce ptaki przyczyniają się do rozsiewania jarzębiny, ponieważ nasiona nie ulegają strawieniu.

Wrotycz pospolity
Tanacetum vulgare

Astrowate
Asteraceae

Wrotycz jest byliną wyrastającą do 150 cm wysokości, pospolitą w całej Europie. W średniowieczu był wysoko ceniony i uprawiany wraz z innymi ziołami w ogrodach Karola Wielkiego. W elżbietańskiej Anglii uważano go również za roślinę leczniczą. Szczególnie ulubioną potrawą było „tansy", czyli jajko zmieszane z młodymi liśćmi wrotyczu, tradycyjna potrawa wielkanocna, spożywana na zakończenie wielkiego postu. Wierzono także, że wrotycz zwalcza „złe humory" powodowane przez długotrwałe spożywanie solonych ryb. Intensywnie pachnące liście, o niezbyt przyjemnym smaku, służyły do maskowania zapachu nadpsutego mięsa, zwłaszcza baraniny i dziczyzny.

Obecnie wrotycz jest prawie nie używany, choć nadaje się do omletów, farszy, ryb i sałat. Używa się jedynie liści świeżych, zaraz po ścięciu, zawsze w bardzo małych ilościach, ponieważ większe ilości ziela są trujące.

Wrotycz spotykany jest czasem w ogrodach, gdzie uprawiana bywa odmiana ozdobna *Tanacetum vulgare* var. *crispum*. W żółtych koszyczkach kwiatowych znajdują się jedynie kwiaty rurkowate (1), męskie w okółkach najbardziej zewnętrznych, w środku kwiatostanów zaś kwiaty obupłciowe.

1

Kakaowiec właściwy
Theobroma cacao

Zatwarowate
Sterculiaceae

Kakaowiec jest małym, wiecznie zielonym drzewem, pochodzącym z Ameryki Południowej, prawdopodobnie znad rzeki Orinoko. Linneusz nadał mu wspaniałą nazwę botaniczną *theobroma*, czyli boski napój. W stanie naturalnym i w uprawie kakaowiec spotykany jest jedynie w rejonach tropikalnych, charakteryzujących się licznymi opadami i żyznymi glebami. Istnieje wiele odmian kakaowca otrzymanych w wyniku długotrwałej selekcji. Formy wyjściowej do dziś nie udało się ustalić.

Do regionów tropikalnych Starego Świata kakaowiec trafił dopiero w XVII wieku. Kakaowiec nie był uprawiany przez Azteków, ale znali oni sposób przyrządzania czekolady do picia z nasion drzew rosnących na stanowiskach naturalnych. Pili ją na gorąco z dodatkiem wanilii. W naszych czasach kakao jest cenione na wszystkich kontynentach. Przyrządzany z niego napój jest odżywczy i kaloryczny, zawiera kofeinę, podobnie jak herbata i kawa. Kakao w proszku, także czekolada, może być dodawane do niektórych potraw z mięsa lub ryb, szczególnie mielonych, wraz z cebulą, czosnkiem i pomidorami. Jest to typowa dla kuchni hiszpańskiej i meksykańskiej kompozycja smakowa.

Obecnie kakaowiec jest rozmnażany głównie z nasion wysiewanych w szkółce, ale można także rozmnażać z sadzonek drzewa wybrane ze względu na dobrą jakość owoców. Kwiaty kakaowca wyrastają bezpośrednio z pnia i to szczególne zjawisko nazywane jest kaulifloria. Owocami są jagody (1) przypominające małe melony. Znajdują się w nich nasiona wielkości nasion bobu (2). Nasiona te poddaje się fermentacji, płukaniu i suszeniu. Następne czynności — obieranie, odtłuszczanie, mielenie — wykonywane są na skalę przemysłową. W ich wyniku otrzymuje się kakao w proszku i masło kakaowe. Obecnie najwięcej kakao pochodzi z Afryki Zachodniej

1

2

Tymianek pospolity
Thymus vulgaris

Wargowe
Lamiaceae

Tymianek ma tak wspaniały zapach, że jego ogromna popularność jest całkowicie uzasadniona. Egipcjanie używali go, ze względu na zapach, do balsamowania zwłok. Dioskorydes — grecki medyk, którego autorytet był uznawany jeszcze w średniowieczu, podkreślał właściwości lecznicze tymianku. Nazwa rodzajowa wywodzi się od greckiego *thymos* — silny, męski. Obecnie najczęściej używany jest jako przyprawa.

Tymianek może być stosowany jako jedyna przyprawa lub w mieszance z pietruszką i liśćmi laurowymi. Nadaje zapach zupom, warzywom, rybom, potrawom z drobiu i mięsa zwłaszcza dziczyzny, wędlinom, farszom.

Tymianek jest powszechnie znanym półkrzewem osiągającym wysokość ok. 30 cm. Pochodzi z okolic śródziemnomorskich. Wiele jego form uprawianych jest obecnie w Europie i w Stanach Zjednoczonych. Jak większość roślin o sporej zawartości olejków lotnych, tymianek najmocniej pachnie w stanie świeżym. Z tego powodu bardzo często jest uprawiany w ogrodach przydomowych. Rozsadę uzyskaną z wiosennego siewu sadzi się do gruntu, gdy siewki osiągną wysokość 6 cm. Najintensywniejszy zapach mają rośliny w okresie kwitnienia i wtedy właśnie przeprowadza się zbiór i suszy zapasy na zimę. Wysuszone ziele przechowuje się w szczelnie zamkniętych naczyniach.

Wyciąg z tymianku zawiera jako główny składnik tymol, któremu tymianek zawdzięcza swój charakterystyczny zapach i właściwości lecznicze. Wyciąg ten wchodzi w skład środków odflegmiających. Tymol bywa też dodawany do past do zębów, wód do płukania ust, mydeł, nie tylko dla przyjemnego zapachu, ale także dla właściwości bakteriobójczych.

Macierzanka piaskowa
Thymus serpyllum

Wargowe
Lamiaceae

Macierzanka uważana jest niesłusznie za ubogiego krewniaka tymianku. Nie spotyka się jej w uprawie, ale występuje powszechnie nie tylko w całej Europie, ale także w Azji, Afryce Północnej i Ameryce Północnej. Znaleźć ją można w miejscach odkrytych i nasłonecznionych, na glebie przepuszczalnej i piaszczystej, nawet na mrowiskach.

Istnieją liczne odmiany i formy macierzanki, które różnią się kształtem liści i kwiatostanów, także smakiem i zapachem. Poza macierzanką piaskową występuje kilka innych gatunków. Niektóre z nich uprawiane są jako ozdobne, inne jako aromatyczne i przyprawowe, jak na przykład *Thymus citriodorus* o cytrynowym zapachu, czy odmiany *Thymus serpyllum* o zapachu pomarańczy, a nawet kminku.

Wierzchołki pędów zbiera się tuż przed kwitnieniem, potem stopniowo, przez cały okres kwitnienia, ścina się niezdrewniałe części zielne. Podobnie jak wszystkie rośliny zawierające olejki lotne, macierzankę suszy się w temperaturze do 35 °C. Najlepiej suszyć drobne pęczki zawieszone w przewiewnym pomieszczeniu. Macierzanka wydziela przyjemny, aromatyczny zapach, smak ma lekko gorzki. Używa się jej w taki sam sposób jak tymianku.

Kształt kwiatostanu pozwala odróżnić macierzankę od tymianku. Macierzanka ma kwiaty na szypułkach, zebrane w gęste okółki tworzące główkowate kwiatostany, natomiast kwiaty tymianku tworzą podwójną wierzchotkę. Macierzanka kwitnie dłużej od tymianku i jest wspaniałą rośliną miododajną. W odróżnieniu od tymianku jest płożącą się byliną, nazwa *serpyllum* wywodzi się od greckiego słowa *herpyllos* co znaczy płożący się. Olejek lotny z macierzanki składa się głównie z cymolu

Kozieradka pospolita

Trigonella foenum-graecum

Motylkowate

Fabaceae

Kozieradka jest rośliną jednoroczną, wyrastającą do 50 cm wysokości, o słabo rozgałęzionych pędach. Jest blisko spokrewnioną z koniczyną i wysuszona stanowi wartościową paszę dla bydła. Nazwa botaniczna znaczy dosłownie — trójkątne siano greckie. Wynika to z romboidalnego kształtu nasion i wskazuje na fakt, że roślina ta była uprawiana w rejonie śródziemnomorskim już w czasach starożytnych. Obecnie kozieradka zadomowiła się w Grecji i w Egipcie, a uprawiana jest w Etiopii, Libanie, Indiach, Chinach i Argentynie.

Na Bliskim Wschodzie nasiona kozieradki są używane jako przyprawa. Są one bardzo twarde, w kolorze ochry, długości ok. 4 mm. Znajdują się w długich, wąskich strąkach, zakończonych długim dzióbkiem. W jednym strąku może być do dwudziestu nasion. Dojrzałe i zmielone nasiona odznaczają się ostrym zapachem i smakiem gorzko-słodkawym. Stosuje się je w mieszankach przyprawowych, szczególnie typu curry. W Indiach prażone nasiona służą do przygotowywania namiastki kawy.

Nasiona kozieradki kiełkują bardzo szybko. Z młodych siewek przygotowuje się zimą sałatkę odświeżającą, i pobudzającą apetyt, podobnie jak z siewek gorczycy i pieprzycy.

Kozieradka jest łatwa w uprawie. Lubi miejsca słoneczne, glebę przepuszczalną, o sporej zawartości wapnia. Nasiona (1) wysiewa się wiosną wprost na miejsce stałe, a siewki po wschodach należy przerzedzić. Gdy dwie trzecie strąków dojrzeje, wyrywa się całe rośliny i dosusza w snopkach. W tym czasie nasiona kończą dojrzewanie. Potem nasiona wyłuskuje się ze strąków i suszy.

Nasiona kozieradki zawierają do 30% śluzów. Używa się ich więc w farmacji, a także do wytwarzania apretur do tkanin.

Trufla czarozarodnikowa
Tuber melanosporum

Truflowate
Eutuberaceae

Trufla jest grzybem z klasy *Ascomycetes*, tworzącym bulwiaste, podziemne owocniki. Są cztery gatunki rodzaju *Tuber* z rodziny *Eutuberaceae*; trufla zwana francuską lub truflą z Perigord — *T. melanosporum* (1), trufla niemiecka, czyli letnia — *T. aestivum* (2), trufla zimowa — *T. brumale* i trufla biała — *Tuber magnatum*. Znane są także inne grzyby, popularnie zwane truflami, np. trufla afrykańska, czyli *Terfesia leonis* i *Choiromyces meandriformis* (3) — błędnie zwana truflą białą. Oba te gatunki należą do rodziny *Terfesiaceae*. Najbardziej aromatyczna i najwyżej ceniona jest trufla z Perigord, występującą w dębowych lasach południowej Francji i północnych Włoch. Wszystkie trufle są ciepłolubnymi grzybami lasów liściastych. Trufla letnia, która występuje w Szwajcarii i Czechosłowacji, jest gatunkiem występującym najdalej na północ w Europie. Trufle rosną całkowicie pod powierzchnią ziemi, zwykle na głębokości do 30 cm. Do zbiorów wykorzystuje się specjalnie w tym celu tresowane świnie lub psy. Dla wzmożenia rozmnażania się trufli wprowadza się do gleby ich grzybnię. Pierwszych owocników można spodziewać się dopiero po 4 latach.

Trufle już w starożytnym Rzymie uznawano za smakowity rarytas. Sprowadzano je na wielką skalę z Afryki Północnej. Rzymianie jedli je smażone lub gotowane w czerwonym winie z oliwą z oliwek. Dodawali je też do pasztetów i farszy. W średniowieczu trufle uważane były za afrodyzjak. Obecnie spożywa się je pieczone, duszone lub gotowane. Dodaje się je dla zapachu do drobiu, do wątróbek drobiowych, do różnych farszy, kiełbas i pasztetów.

1

2

Trufla jest aromatycznym grzybem, bardzo drogim i z tego powodu często fałszowanym. Trzeba mieć się na baczności kupując trufle konserwowane. Pod nazwą trufli z Perigord najczęściej sprzedawane są trufle letnie lub afrykańskie.

3

Pokrzywa zwyczajna
Urtica dioica

Pokrzywowate
Urticaceae

Na wsi daje się siekane liście pokrzywy małym kaczkom. Wiadomo także, że pokrzywa jest dodatkiem do szamponów, ale nie wszyscy wiedzą, że można z niej przyrządzić doskonałą sałatkę lub, duszoną, podawać jako jarzynę do mięsa. Bez wątpienia pokrzywa jest prawdziwym kopciuszkiem wśród roślin. Rośnie na nieużytkach i gruzach i jest niepozorna, ale parzy przy dotknięciu. Trzeba więc zakładać rękawiczki do cięcia młodych pędów, wyrastających wiosną. Ich właściwości parzące znikną po sparzeniu bardzo gorącą wodą. Parzenie powinno być krótkotrwałe, aby zachował się aromatyczny smak, trochę gorzki, podobny do szpinaku. Gotowana na jarzynę pokrzywa pozostaje wspaniale zielona ze względu na wysoką zawartość chlorofilu w liściach, które mają także zastosowanie w przemyśle spożywczym. Ponadto pokrzywa jest niezmiernie zasobna w witaminę C, której nigdy nie spożywa się za dużo, szczególnie wczesną wiosną. Młodych pędów wiosennych używa się do doprawiania zup warzywnych i warzyw podawanych wraz z mięsem. W niektórych krajach na Wielkanoc przygotowuje się tradycyjną potrawę, z jaj, mielonej szynki i siekanej pokrzywy.

Pokrzywa jest bardzo trwałym chwastem, wyrastającym do wysokości ok. 150 cm. Rozmnaża się z nasion i przez kłącza, które płoża się pod ziemią i są bardzo rozgałęzione. Pokrzywa jest rośliną dwupienną, tzn. jedne rośliny wydają kwiaty męskie, inne zaś kwiaty żeńskie. W kuchni używa się pokrzywy jedynie w stanie świeżym. Jej przechowywanie jest niemożliwe.

Wanilia płaskolistna
Vanilla planifolia

Storczykowate
Orchidaceae

Wanilia jest jedynym przedstawicielem arystokratycznej rodziny storczykowatych wśród roślin przyprawowych. Wijące się pędy wanilii pną się wśród konarów wielkich drzew, podtrzymując się powietrznymi korzeniami. Duże, bladozielone kwiaty otwierają się tylko na jeden dzień. Mogą je zapylać wyłącznie niektóre gatunki małych pszczół, występujące tylko w Meksyku. Dzięki temu Meksyk utrzymywał monopol na eksport wanilii przez 3 stulecia, aż do wieku XIX. Aztekowie znali wanilię i używali jej do przyprawiania czekolady na długo przed odkryciem Ameryki przez Europejczyków. Obecnie wanilia uprawiana jest w Meksyku, a także na Madagaskarze, ale tam musi być na plantacjach sztucznie zapylana. Rozmnaża się ją z sadzonek. Młode rośliny pną się po sztucznych podporach lub specjalnie posadzonych w tym celu drzewach. Po trzech latach rozpoczyna się owocowanie. Owocami są torebki długości 15 – 30 cm. Zbiera się je przed dojrzeniem, aby nie dopuścić do ich otwarcia. Po szybkim zagotowaniu w wodzie, poddaje się je długiemu procesowi suszenia, podczas którego strąki czernieją i nabierają charakterystycznego zapachu. Wanilia dobrej jakości powinna być giętka, z widocznymi kryształkami wydzielonej waniliny na powierzchni. Wanilię należy przechowywać w pojemnikach hermetycznie zamkniętych.

Wanilia używana jest wyłącznie do przyprawiania dań słodkich: ciast, kremów, czekolad, ciastek, kompotów, wyrobów mlecznych, lodów itp. Kawałek wanilii włożony do pojemnika z cukrem-pudrem pozwala uzyskać cukier waniliowy.

Obecnie wanilia jest bardzo często zastępowana syntetyczną waniliną, która jest wygodniejsza w użyciu. Jednak zapach prawdziwej wanilii jest niepowtarzalny dzięki naturalnej równowadze między zawartością waniliny i bliżej nieokreślonych ilości innych substancji zapachowych.

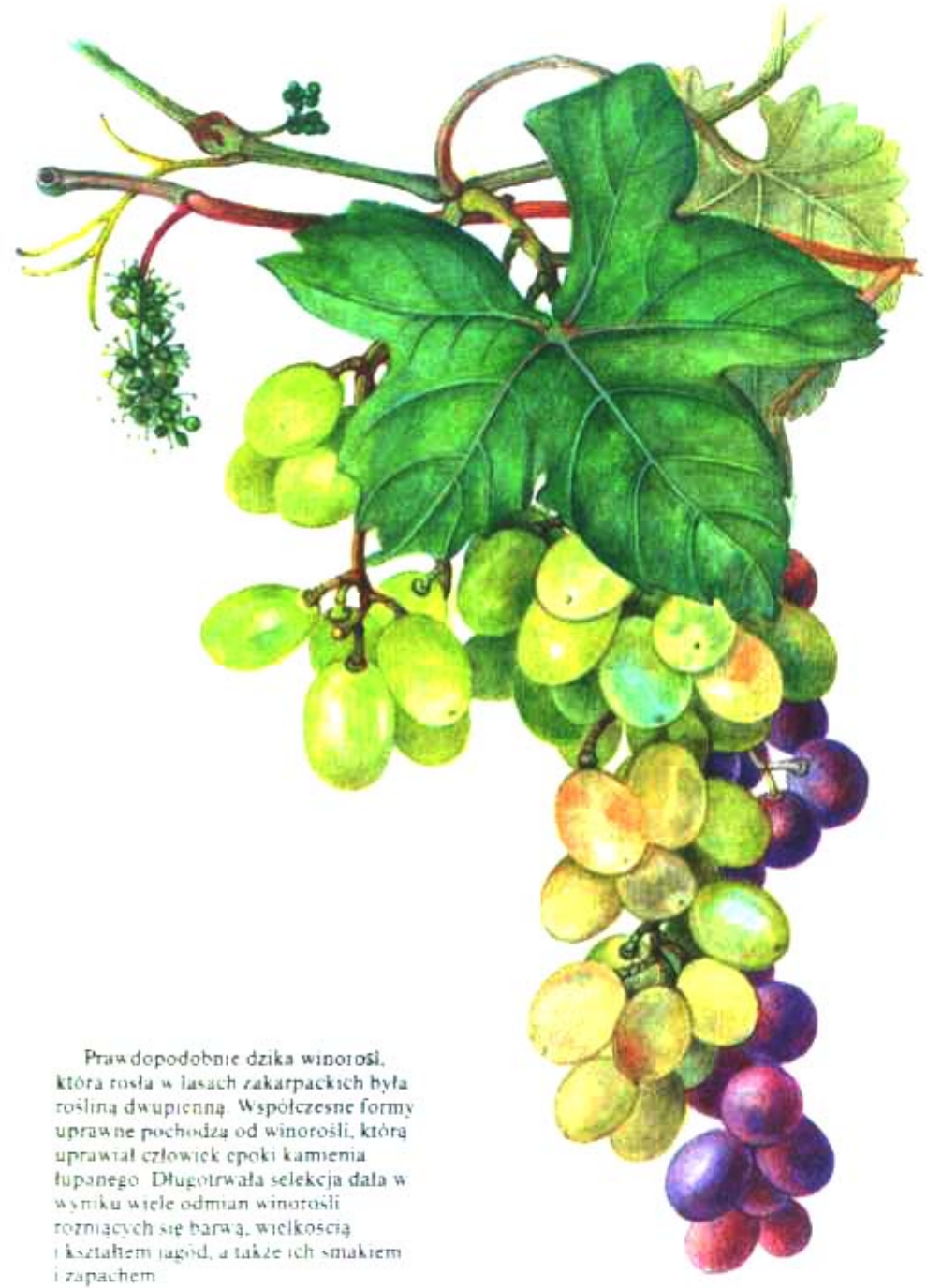
Winorośl właściwa
Vitis vinifera

Winoroślowate
Vitaceae

Fermentacja winogron związana z produkcją wina była znana już w czasach prehistorycznych. Pierwszymi producentami wina byli, wedle wszelkiego prawdopodobieństwa, starożytni Ormianie, którzy fermentowali winogrona już w erze paleolitycznej (X—VIII tysiąclecie p.n.e).

W Europie Grecy pierwsi uprawiali winorośl, przenieśli też jej uprawę, w VII wieku p.n.e. do Włoch i Galii. W Ameryce uprawia się winorośl od XVI wieku. Najważniejszymi producentami wina są obecnie Francja, Włochy, Hiszpania, Portugalia, Grecja. I właśnie mieszkańcy tych krajów używają wina przyprawiając nim narodowe specjały, a zwłaszcza drób pieczony, ciemne mięsa, dziczyznę. Dodatek nawet małej ilości wina białego lub czerwonego nadaje potrawie smak zupełnie niepowtarzalny, szczególnie uwydatniający się podczas gotowania. Alkohol wyparowywuje szybciej od wody, a więc potrawa gotowa może być konsumowana także przez zagorzałych przeciwników alkoholu. Wino białe lub czerwone jest też wykorzystywane do produkcji octu winnego powstającego w wyniku fermentacji octowej, podczas której alkohol jest przetwarzany na kwas octowy. Ocet winny jest delikatniejszy i ładniej pachnący od octu syntetycznego, nadaje się szczególnie do przyprawiania sałatek.

Zastosowanie kulinarne mają też dojrzałe i wysuszone na słońcu jagody, sprzedawane pod nazwą rodzynek smyrneńskich, koryncki, malaskich. Rodzynki smyrneńskie są owocami odmian ciemnych i zawierają pestki, rodzynki z Koryntu i Malagi nie zawierają pestek. Dodaje się je do kremów, ciast i pieczywa, farszy z białego sera, ale także do sosów podawanych z niektórymi mięsami. W Maroku rodzynki są składnikami tradycyjnej potrawy „kuskus".



Prawdopodobnie dzika winorośl, która rosła w lasach zakarpackich była rośliną dwupienną. Współczesne formy uprawne pochodzą od winorośli, którą uprawiał człowiek epoki kamienia łupanego. Długotrwała selekcja dała w wyniku wiele odmian winorośli różniących się barwą, wielkością i kształtem jagód, a także ich smakiem i zapachem.

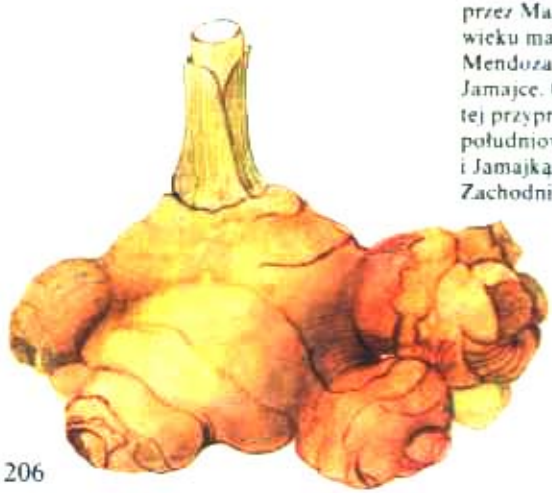
Imbir lekarski
Zingiber officinale

Imbirowate
Zingiberaceae

Ulistnione pędy imbiru osiągają wysokość do 1 m i przypominają nieco pędy trzciny. Pędy kwiatostanowe są o wiele krótsze, zakończone kłosowym kwiatostanem okazałych kwiatów w kolorze żółto-fioletowym. Nas najbardziej interesują jednak podziemne części rośliny — kłącza — silnie aromatyczne, o smaku piekącym, dostarczające przyprawy poszukiwanej od dawien dawna, a i obecnie powszechnie znanej. Imbir jest byliną pochodzącą z Azji tropikalnej. Był znany już w starożytnych Chinach i Indiach. Jego nazwa *sringavere* pojawia się w sanskrycie. Kupcy wschodni przywozili imbir do Europy na długo przed początkiem naszej ery. Książka kucharska datowana na III wiek p.n.e. *„De re coquinaria"*, przypisywana Caeliusowi Apiciusowi, wspomina bardzo często o imbirze.

Są dwie przyprawy otrzymywane z imbiru: imbir czarny z kłączy umytych, wysuszonych, lecz nie obieranych (częściowo usuwa się tylko wierzchnią warstwę korka) i imbir biały otrzymywany z kłączy starannie obranych i wybielonych, np. w roztworze chlorku wapniowego. Imbir sprzedawany jest w kawałkach, zmielony lub konserwowany, polewany czekoladą.

Wyciąg z imbiru służy do aromatyzowania bardzo lubianego w krajach anglosaskich piwa „ginger ale". Miałko zmielony imbir jest używany do przyprawiania pieczywa cukierniczego, dodaje się go też do zup mięsnych i rybnych. Jest też jednym z podstawowych składników curry. Często bywa dodawany do ketchupów. Najwięcej imbiru używa się w krajach wschodnich, w Anglii i w Stanach Zjednoczonych.



Dopiero pod koniec XIII wieku Europejczycy mieli okazję zapoznać się z rośliną opisaną niemal równocześnie przez Marco Polo i Pagolottiego. W XVI wieku magnat hiszpański Francisco de Mendoza rozpoczął uprawę imbiru na Jamajce. Obecnie głównymi dostawcami tej przyprawy, poza południowo-wschodnimi Indiami i Jamajką, są tropikalne regiony Afryki Zachodniej i Chiny.

Imbir rozmnaża się wegetatywnie, za pomocą kawałków kłączy sadzonych do ziemi lekkiej, ale wystarczająco wilgotnej. Zbiór następuje w 6—12 miesięcy po sadzeniu; kłącza wyoruje się pługiem.

Uprawa roślin aromatycznych przyjemnym spędzeniem czasu

W kuchni europejskiej częściej używa się rzadkich, importowanych przypraw z krajów tropikalnych niż świeżych, rodzimych roślin aromatycznych. Tymczasem spora część przypraw może być zastąpiona roślinami aromatycznymi pochodzącymi z własnej uprawy. Wystarczy przeznaczyć na to 2 m² w ogrodzie lub kilka doniczek na parapecie okiennym. Dla mieszczucha kilka chwil poświęconych na pracę w ogródku będzie miłym odprężeniem, sprawi ponadto satysfakcję wykorzystanie plonów w gospodarstwie domowym.

Rośliny aromatyczne, które zamierzamy uprawiać, nie muszą dostarczyć nam przypraw na wiele lat. Dlatego wystarczy mieć 2–3 rośliny każdego gatunku. Spośród wielkiej liczby ziół aromatycznych każdy może wybrać i posadzić te, które sprawią mu najwięcej przyjemności. Jest jednak kilka gatunków, których nie powinno zabraknąć w żadnym ogrodzie, jak np. szczypiorek, trybula, estragon, lubczyk, majeranek, bazylia, lebiodka, tymianek, pietruszka, cząber i szałwia. Sadzi się także wszystkie gatunki czosnku, seler, rumianek, piołun, paprykę, kminek, złocień balsamiczny, kolendrę, rokiettę, koper włoski, lawendę, pieprzycę, miętę, rukiew, czarnuszkę, portulakę, chrzan, gorczycę i kozieradkę.

Oczywiście nie można podać recepty na uniwersalny ogród, ponieważ każdy gatunek ma swoje charakterystyczne cechy i wymaga odpowiednich warunków. Niewiele jest jednak gatunków różniących się tak bardzo, że nie mogą być uprawiane obok siebie. Większości trzeba zapewnić dobrą ziemię, dobre zaopatrzenie w wodę, dobre nasłonecznienie i wystarczającą ilość ciepła. Gleba powinna dostarczać roślinom wszystkich składników pokarmowych potrzebnych do życia, zawierać dosyć wody i zapewniać korzeniom dostęp powietrza. Unikać należy gleb piaszczystych, o małej zawartości próchnicy, które nie zatrzymują wody ani składników pokarmowych. Unika się również gleb zlewnych, mało przepuszczalnych, które zawierają zbyt wiele wody i nie zapewniają należytego dostępu powietrza do korzeni. Dodatek piasku lub próchnicy do zbyt ciężkiej gleby (najlepiej w formie ziemi liściowej, torfu lub ziemi darniowej) pozwala otrzymać uniwersalne podłoże, wystarczająco przepuszczalne, zatrzymujące dobrze składniki pokarmowe, przewiewne, nie zbite, nie zasklepiające się po obfitych opadach lub podczas suszy. Gleba powinna być dość głęboka, co umożliwia uprawę gatunków o bardzo rozległych systemach korzeniowych.

Na nasłonecznienie i temperaturę możemy wpłynąć przez wybór odpowiedniego miejsca w ogrodzie pod uprawę naszych roślin. Stanowisko to powinno być możliwie najbardziej słoneczne.

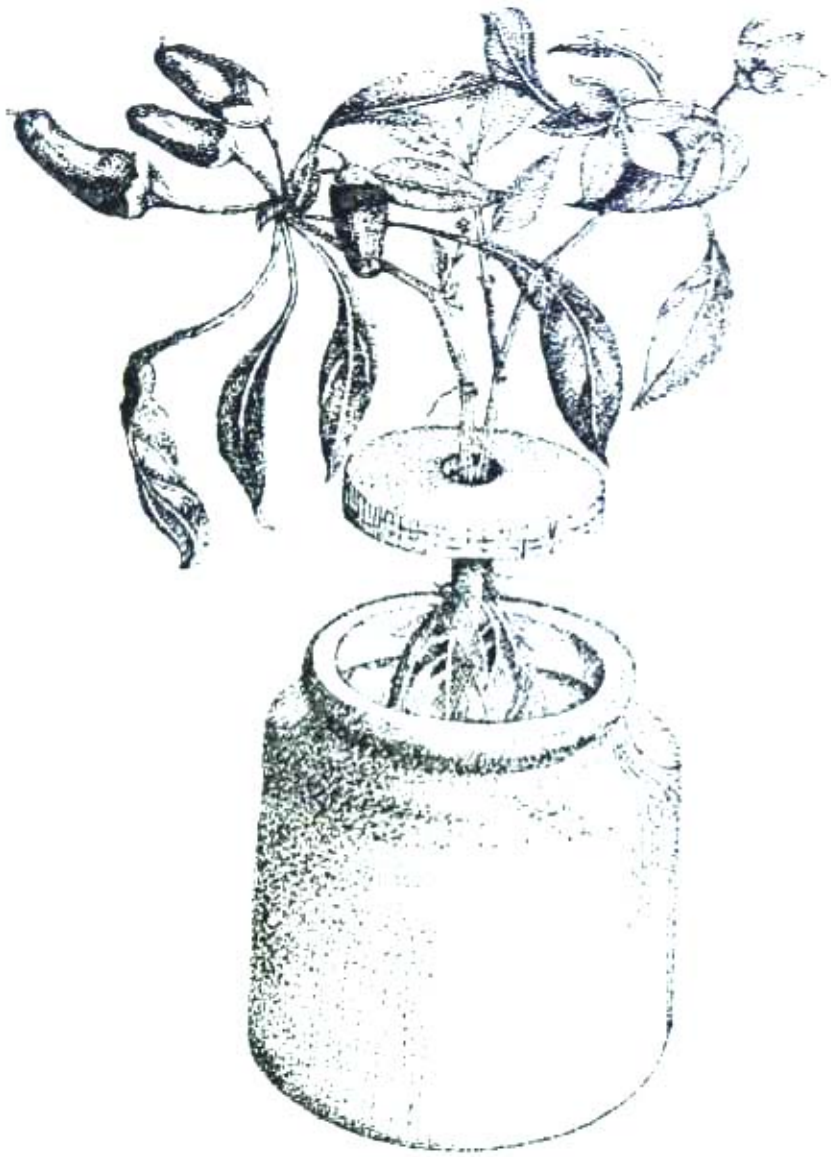
Nawet najlepsza gleba wyjaławia się podczas uprawy, ponieważ rośliny pobierają z niej składniki pokarmowe. Zapobiega się temu przez odpowiednie stosowanie nawozów mineralnych, najlepiej w postaci

dobrze rozpuszczalnych mieszanek. Nawożenie pogłówne przeprowadza się wiosną lub na początku lata, w momencie najintensywniejszego wzrostu roślin. Należy wystrzegać się przenawożenia, które prowadzi do nadmiernego wzrostu części wegetatywnych i wpływa źle na smak i zapach przyprawy.

Trzeba tu przypomnieć, że większość roślin aromatycznych wymaga gleb wapiennych. Jeśli gleba nie jest zasobna w wapń, należy uzupełnić jego ilość, posypując glebę nawozem wapniowym. Nawóz należy wymieszać z wierzchnią warstwą gleby.

Większość roślin aromatycznych rozmnażana jest z nasion. W przypadku roślin jednorocznych i dwuletnich jest to jedyny sposób rozmnażania. Nasiona sieje się wczesną wiosną, ale gdy już minie obawa nocnych przymrozków. Wysiewa się je wprost do gruntu. Po wschodach przerzedza się siewki do żądanej rozstawy, uwarunkowanej wielkością roślin. Można też wysiewać nasiona do skrzynek lub innych pojemników, wówczas siewy rozpoczyna się wcześniej. Delikatne siewki okrywa się szybami lub folią, co zapewnia im stałą wilgotność powietrza i chroni je przed mrozem. Tak przygotowane rośliny rosną szybko po przesadzeniu do gruntu w odpowiedniej rozstawie. Zbiór ich odbywa się o miesiąc wcześniej niż roślin wysianych wprost do gruntu. Gatunki dwuletnie, z których zbiera się liście lub korzenie, uprawia się tak, jak rośliny jednoroczne, bowiem w drugim roku uprawy, po kwitnieniu na początku wiosny i dojrzeniu nasion, rośliny te giną. Gatunki trwałe mogą być rozmnażane z nasion, ale także wegetatywnie przez oddzielanie cebul (np. czosnek) lub bulw (szafran), albo przez dzielenie rozrośniętych karp. Dzielenie wykonuje się wiosną lub na początku lata, aby nowe rośliny zdążyły się dobrze rozrosnąć przed nadejściem zimy. Wiele trwałych roślin aromatycznych pochodzi z krajów ciepłych i nie znosi mrozu, np. tymianek, hyzop, lebiodka i inne. Jesienią ścina się je sekatorem na wysokości 10 cm nad ziemią i nakrywa warstwą suchych liści lub gałązkami drzew iglastych. Wiosną, gdy tylko rozpocznie się wegetacja, usuwa się natychmiast warstwę okrywającą, aby nie dopuścić do zaparzenia się młodych, wyrastających pędów lub porażenia ich przez choroby grzybowe.

Obecnie powszechne uznanie zdobywa uprawa hydroponiczna. Jest to metoda bezglebowa, w której korzenie roślin zanurzone są w roztworze soli mineralnych stanowiących pożywkę. Uprawa hydroponiczna nie wymaga codziennego podlewania, nadaje się szczególnie dla roślin ozdobnych, uprawianych we wnętrzach. Liczne rośliny aromatyczne również mogą być tak uprawiane. Wystarczy zaopatrzyć się w nieprzezroczysty pojemnik odpowiedniej wielkości i kształtu oraz mieszaninę soli mineralnych, która bywa dostępna w handlu. Próbuje się różnych sposobów uprawy, aby znaleźć najlepszy dla roślin aromatycznych. Na przykład papryka gałęzista (*Capsicum frutescens*), która kwitnie i owocuje przez cały rok, jest gatunkiem doskonale nadającym się do uprawy hydroponicznej. Dostarcza nam przyprawy



Schemat uprawy hydroponicznej

i jednocześnie stanowi dekorację. Jej liście są żywozielone, kwiaty białe, okazałe, a owoce stopniowo zmieniają się od zielonych, przez żółte, pomarańczowe, do szkarłatnie czerwonych w stadium dojrzałym. Jedna roślina całkowicie wystarcza na zaspokojenie zapotrzebowania na przyprawę dla rodziny.

Przyprawy a zdrowie

Przeciwnicy przypraw przytaczają bardzo często stereotypowe argumenty o ich szkodliwości. Odpowiedź jest prosta: każde nadużycie szkodzi zdrowiu. Oczywiście, ludzie zdrowi mogą pozwolić sobie na więcej niż chorzy, np. osoby z chorym pęcherzykiem żółciowym muszą unikać potraw tłustych, diabetycy cukru itp. Kto cierpi na nadczynność żołądka, musi unikać przypraw pobudzających wydzielanie soków trawiennych. Podobnie niewskazane jest picie kawy i herbaty przed snem, ponieważ pobudzają one aktywność kory mózgowej, przyspieszają krążenie i oddychanie. Przyprawy używane umiarkowanie i rozsądnie mają działanie korzystne, a nie szkodliwe. Dziś rośliny przyprawowe i lecznicze uprawiane są razem w ogrodach, które w średniowieczu nazywano *hortus sanitatis* — ogrodami zdrowia.

Mieszanki zapachowe

Sklepy z przyprawami oferują mieszanki zapachowe różnego rodzaju z podanymi na opakowaniach głównymi składnikami, a także sposobami użycia. Nie radzimy używać takich mieszanek stale, gdyż do ich sporządzenia wykorzystywane są składniki pośledniejszego gatunku i dlatego można doznać zawodu.

Klasycznym przykładem mieszanki wypróbowanej od dawna jest proszek curry. Pochodzące z Indii słowo „kari" znaczy w języku tamilskim, którym mówią na południu Indii, po prostu sos. Skład curry jest różny w poszczególnych regionach Indii, najczęściej składa się z pieprzu, papryki, kolendry, kurkumy, kminku, ale może być użyty też cynamon, imbir, kardamon, „kwiat" i gałka muszkatołowa, angielskie ziele, kozieradka, kminek, nasiona gorczycy i maku. Wszystkie składniki są miałko mielone, a często przedtem lekko prażone.

Następną mieszanką mielonych przypraw jest „pięć zapachów" czyli „houng-li", nieodzowne w kuchni chińskiej i wietnamskiej. Mieszanka ta, o wyjątkowym zapachu, składa się ze specjalnego pieprzu, badianu, chińskiego cynamonu, goździków i kopru włoskiego. Używana jest na Dalekim Wschodzie do wieprzowiny i kaczek.

Poza mieszankami przyprawowymi należy też wspomnieć o sosach i pastach. Najważniejszy jest ketchup, pochodzący z Indonezji. Do Europy wprowadzony został dopiero w XVII wieku. Nazwa „ketchup" znaczyła w miejscowym języku wyciąg z solonej ryby zmiesza-

ny z przecierem z grzybów i cebuli. Obecnie ketchup znaczy dla nas sos pomidorowy. Jest on bardzo popularny, szczególnie w krajach anglosaskich, gdzie obok butelki ketchupu można bardzo często spotkać drugą butelkę z aromatyczną zawartością. Jest to sos worcester. Nosi on imię miasta w południowo-wschodniej Anglii, ale wywodzi się jednak z Indii. Przepis przywiózł angielski gubernator Bengalu w roku 1837. Zamówił w aptece w Worcester sos, który zwykł jadać w Indiach, ale w końcu go nie kupił, ponieważ smak otrzymanego sosu absolutnie nie przypominał indyjskiego pierwowzoru. Aptekarz odstawił sos do piwnicy i zapomniał o nim. Po kilku latach znalazł go przy okazji inwentaryzacji. Smak, którego nabrał sos przez lata zapomnienia, był niezwykły i bardzo zaskoczył aptekarza. Postanowił go sprzedawać, co poszło z łatwością. Sos worcester szybko zdobył popularność w Anglii, wkrótce niemal na całym świecie. Stary przepis gubernatora jest stosowany po dziś dzień. Podstawę sosu stanowią: ocet, soja i melasa, dodatkami są wyciąg z anchois, papryka ostra, imbir, cebula siedmiolatka, czosnek i około 20 przypraw egzotycznych. Sosu tego nie gotuje się, a powstaje on przez maceratę w wielkich, dębowych beczkach, jak niegdyś w aptekarskiej piwnicy.

Inną mieszaniną aromatyczną jest ostry sos noszący nazwę „tabasco". Przygotowuje się go gotując małe, ostre papryki z solą, octem, cukrem, czosnkiem i ewentualnie innymi przyprawami. Przepis pochodzi z Meksyku, a kuchnia indonezyjska zna analogiczną pastę pod nazwą „sambal". Można też używać świeżej papryki w sposób bardziej wyszukany, rozgniatając ją z mączką kokosową i suszonymi liśćmi kolendry, dodając sól i sok z cytryny. Pasta ta nosi nazwę „chutney".

Jedną z najpopularniejszych mieszanek aromatycznych na świecie, którą smakosze często przygotowują według własnego przepisu, jest „bouquet garni". Bukiet ten składa się z trzech liści pietruszki, małej gałązki tymianku, małego liścia laurowego. Reszta dodatków zależy od fantazji przygotowującego. Można dodać macierzanki, majeranku, lubczyka, liści selera, trochę „kwiatu" muszkatołowego, skórkę pomarańczową lub cytrynową, cynamonu, papryki, trochę czosnku itd. Zamiast wiązać wszystkie zioła w pęczek, można zaszyć je w muślinowym woreczku, co pozwala także na dodawanie ziół o nieco większej objętości. Tak przygotowane zioła wkłada się do garnka z gotowaną potrawą, a w momencie podawania wyjmuje się je wszystkie razem.

Następna, wyszukana mieszanka delikatnych ziół składa się z pietruszki, szczypiorku i estragonu, można dodać jeszcze szczaw. Pasuje do wszystkich omletów.

Mieszanka do „barbecue", używana do mięsa z rożna lub rusztu, należy do powszechnie lubianych. Podstawą jej jest sól, do której dodaje się na przykład czosnek, paprykę słodką i ostrą.

Istnieje wiele innych kompozycji o szczególnych zastosowaniach. Poniższa tabela podaje kilka przykładów.

Przeznaczenie mieszanki przyprawowej	Skład
do pasztetów	pieprz, gałka muszkatołowa, goździki i imbir, „bouquet garni", pory, „kwiat" muszkatołowy, jałowiec;
do pierników	goździki, cynamon, badian, imbir, skórka pomarańczowa, anyż;
do gulaszu	papryka, pieprz, ziele angielskie, kminek, cebula;
do drobiu	tymianek, majeranek, rozmaryn, szałwia, cząber, bazylia;
do ryb	liście laurowe, biały pieprz, imbir, ziele angielskie, cebula, kolendra, papryka ostra, gorczyca, liście kopru, tymianek, koper włoski, pietruszka;
do korniszonów	pieprz, estragon, nasiona lub liście kopru, ziele angielskie, goździki, gorczyca, cebula, chrzan, liście winorośli;
do potraw smażonych	pieprz, papryka, curry, lebiodka;
do wędlin	pieprz, ziele angielskie, jałowiec, kardamon, kolendra, majeranek, tymianek, gałka i „kwiat" muszkatołowy, kminek, papryka ostra;
do dziczyzny	pieprz, „bouquet garni", jałowiec, papryka, gałka muszkatołowa, goździki, imbir;
do owoców, soków, kompotów i marmolad	cynamon, goździki, imbir, anyż gwiazdkowaty, kardamon.

Tabela ta daje tylko ogólne wskazówki, sygnalizuje możliwości mieszania ziół. Często wystarczy kilka przypraw najprostszych, a otrzymamy subtelną kompozycję z zachowaniem indywidualności naturalnego zapachu każdej rośliny.

Kilka przepisów

Rozwój sztuki kulinarnej w każdym kraju szedł inną drogą, zależnie od położenia geograficznego, klimatu i religii. Wszystko to, wraz z innymi jeszcze czynnikami, doprowadziło w końcu do powstania szeregu potraw narodowych, które różnią się produktami podstawowymi (mięso, warzywa, różne dodatki) i charakteryzują się użyciem określonych przypraw miejscowych. Obecnie, a właściwie już od II wojny światowej, szybki rozwój międzynarodowej wymiany handlowej pozwolił poznać kuchnie narodowe wielu zakątków świata. Coraz bardziej upowszechnia się ponadnarodowy sposób przyrządzania posiłków. Proces ten prowadzi do powstania kuchni światowej, coraz bardziej ujednoliconej. Mimo to pozostaje jednak możliwość znacznego różnicowania menu w różnych regionach świata.

Kura „Kung-Pao" — Chiny

1 kura (1,5 kg)
1 łyżeczka od kawy mąki kukurydzianej
5 łyżek stołowych oleju
sól
3 łyżki stołowe sosu sojowego
1 cała papryka lub szczypta papryki ostrej
1 łyżeczka od kawy zmielonego imbiru
50 g orzeszków ziemnych

Oddzielić kości, pokroić mięso wraz ze skórą na wąskie paski i obsypać mąką. Podgrzać olej na patelni i zrumienić mięso na silnym ogniu (około 4 minut), stale mieszając. Dodać sól, sos sojowy, paprykę, imbir i orzeszki, pozostawić jeszcze 1 minutę na ogniu, ciągle mieszając. Podawać z ryżem na sypko, przed podaniem usunąć paprykę.

Wołowina „Masala" — India

1 łyżka stołowa kolendry mielonej
½ łyżki od kawy kminku mielonego
½ łyżki od kawy imbiru mielonego
2 łyżki od kawy mielonej kurkumy
¼ łyżki od kawy ostrej papryki
1 łyżka stołowa startego orzecha kokosowego
ocet
olej
1 posiekana cebula
2 ząbki czosnku
6 cienkich kawałków surowego imbiru
500 g wołowiny
sól

Przygotować pastę z kolendry, kminku, mielonego imbiru, kurkumy, papryki, orzecha kokosowego i octu. Zrumienić na oleju cebulę. Rozgnieść czosnek i kawałki imbiru. Dodać do cebuli mieszaninę przypraw i dalej ostrożnie podsmażać, ciągle mieszając. Dodać mięso pokrojone w kawałki, posolić. Dodać wody i dusić na wolnym ogniu, aż mięso będzie miękkie.

Ryż po indonezyjsku „Nasi goreng" — Indonezja

olej
2 cebule pokrojone
150 g mięsa z kury lub cielęciny gotowanej
sól
½ łyżki od kawy ostrej papryki
sos sojowy
500 g ryżu gotowanego
1 omlet z 2 jaj pokrojony
100 g mięsa z kraba lub obranych krewetek
1 ogórek, obrany i pokrojony w plasterki
pieprz

Podsmażyć cebulę na oleju wraz z czosnkiem i mięsem pokrojonym na drobne kawałki. Posolić, dodać paprykę i sos sojowy. Wymieszać dobrze z ryżem i podgrzać. Na półmisku udekorować, pokrojonym na długie, wąskie kawałki, omletem, mięsem z kraba lub krewetkami, plasterkami ogórka. Posolić i lekko popieprzyć. Podawać z sałatką z pomidorów lub papryki.

Zupa „Solianka" — ZSRR

500 g wołowiny rosołowej
3 łyżki stołowe masła
1 cebula
2 łyżki stołowe pasty pomidorowej
3 duże słodko-kwaśne korniszony
kapary i oliwki
1 liść laurowy
sól
350 g mięsa gotowanego lub pieczonego
koper lub nać pietruszki
2 plasterki cytryny
100 ml kwaśnej śmietany

Gotować wołowinę w osolonej wodzie, aż będzie miękka, potem pokroić na kawałki. Smażyć na maśle cebulę drobno posiekaną, dodać pastę pomidorową, zalać wywarem z wołowiny. Dodać pokrojone mięso i pokrojone na plasterki korniszony, kapary, oliwki, liść laurowy, sól. Gotować razem 10 minut. Przed podaniem dodać drobno posiekany koper lub pietruszkę, pół plasterka cytryny i łyżkę kwaśnej śmietany.

„Stifado" — Grecja

1 kg mięsa do pieczenia (wątroba, jagnięce lub wołowe)
800 g pomidorów obranych ze skórki
1 pomarańcza
8 łyżek stołowych oliwy z oliwek
sól
pieprz mielony
2 łyżki od kawy octu
5 ząbków czosnku nie obranego
2 liście laurowe
½ łyżki od kawy kolendry mielonej
2 kawałki cynamonu w całości
10 ziaren pieprzu
1 kg drobnej cebuli

Włożyć do garnka mięso pokrojone w dość duże kawałki, dodać zmielone pomidory, pomarańczę pokrojoną w ćwiartki, olej, sól, pieprz, ocet i wszystkie przyprawy. Gotować powoli na małym ogniu, w hermetycznie zamykanym garnku. Po godzinie dodać obrane cebule i gotować następną godzinę. Potem wyjąć ziarna pieprzu, liście laurowe, czosnek i cynamon. Na półmisku ułożyć z jednej strony mięso, z drugiej cebulki, ostrożnie aby pozostały w całości, a środek udekorować pomarańczą. Podawać z bułką i białym winem.

Pizza neapolitańska — Włochy

20 g drożdży piekarniczych
500 g mąki
sól
5 łyżek stołowych oliwy z oliwek
500 g pomidorów obranych ze skórki
1 ząbek czosnku
12 filetów z anchois
100 g czarnych oliwek
pieprz
lebiodka (świeża lub suszona)

Zmieszać drożdże z ciepłą wodą, aby otrzymać papkę, która w umiarkowanej temperaturze zacznie rosnąć. Na stolnicę wysypać mąkę, dodać sól, wyrośnięte drożdże, następnie 3 łyżki oliwy i trochę wody. Wyrabiać, aby otrzymać ciasto dość twarde, jednolite, odstające od rąk. Oprószyć ciasto mąką, włożyć do miski, nakryć ścierką i pozostawić w umiarkowanej temperaturze, aż wyrośnie zwiększając objętość dwukrotnie. Trwa to 2—3 godziny. Tymczasem zemleć pomidory w młynku do warzyw, dodać sól i rozgnieciony czosnek.

Wyrośnięte ciasto przerobić raz jeszcze, aby pozbyć się pęcherzyków powietrza, włożyć do okrągłej, płaskiej formy wysypanej mąką. Warstwa powinna mieć grubość 0,5 cm. Na ciasto wyłożyć pastę pomidorową, pozostawiając 2-centymetrowy brzeg wolny. Ozdobić filetami z anchois i oliwkami, posypać pieprzem i lebiodką, skropić 2 łyżkami oliwy. Solić nie trzeba, ponieważ filety są dość słone. Palcami przygnieść wystający brzeg, nadając mu estetyczny wygląd. Piec 20 minut w nagrzanym piekarniku.

Gibelotte z królika — Francja

150 g wędzonej słoniny
4 łyżki stołowe masła
1 królik (około 1,5 kg)
50 ml spirytusu
30 g mąki
200 ml białego wina
200 ml bulionu
1 ząbek czosnku
„bouquet garni"
pieprz czarny, mielony
12 małych cebul
250 g pieczarek
10 małych kromek pszennej bułki

Stopić słoninę pokrojoną na małe kawałki, podsmażając ją na 2 łyżkach masła. Wyjąć skwarki, a na rozgrzany tłuszcz wrzucić pokrojone w kawałki mięso. Dobrze zrumienić, polać spirytusem i podpalić dla lepszego zrumienienia, oprószyć mąką, podlać winem i bulionem. Dodać posiekany czosnek, „bouquet garni", sól, pieprz i dusić pod przykryciem na małym ogniu około 30 minut. Dodać skwarki, obrane cebule i pieczarki, oczyszczone i przekrojone na połówki, i dalej dusić przez następne 30 minut. Podawać obłożone grzankami z bułki, zrozumienionymi na pozostałym maśle.

Pieczarki po węgiersku — Węgry

2 papryki zielone
3 pomidory obrane ze skórki
50 g masła
2 cebule średniej wielkości
750 g pieczarek
sok z cytryny
1 łyżka stołowa papryki mielonej
sól
pieprz
4 łyżki stołowe świeżej śmietany
1 łyżeczka od kawy mąki kukurydzianej

Sparzyć papryki, aby można je było obrać ze skórki i przekroić na połowy. Zemleć pomidory w młynku do warzyw. Na roztopionym maśle podsmażyć drobno posiekane cebule, ale ich nie rumienić. Pieczarki, po usunięciu trzonków, wypłukać w wodzie z sokiem z cytryny, przekroić na ćwiartki, dodać resztę soku z cytryny (nie dopuszcza on do ciemnienia grzybów). Włożyć grzyby do garnka z cebulą i smażyć na silnym ogniu, aż do odparowania wody. Dodać papryki, oprószyć papryką mieloną, smażyć jeszcze 5 minut, posolić, popieprzyć, dodać pomidory i dusić jeszcze około 3 minut, mieszając bez przerwy. Podlać śmietaną zaprawioną mąką i podać, gdy sos zgęstnieje.

Polędwica w śmietanie — Czechosłowacja

750 g polędwicy wołowej
50 g słoniny do szpikowania
120 g masła
100 g warzyw (marchew, seler korzeniowy, pietruszka, rzepa)
5 ziaren pieprzu
3 ziarna angielskiego ziela
1 liść laurowy
½ łyżeczki od kawy tymianku
1 skrawek skórki cytrynowej
sól
25 g świeżej śmietany
30 g mąki
sok z połowy cytryny

Naszpikować mięso słoniną. Wysmarować naczynie do pieczenia masłem, wyłożyć pokrojonymi warzywami i przyprawami. Włożyć naszpikowane mięso, skropić ostygłym, roztopionym masłem, postawić w chłodnym miejscu na 24 godziny. Następnego dnia mięso po-

solić i piec w piekarniku. Podlewać wodą lub bulionem wołowym, aż warzywa zrumienią się. Po upieczeniu (20—25 minut) pokroić pieczeń w plastry, a sos odlać do garnka. Dodać do niego śmietanę zaprawioną mąką, stale mieszając zagotować i dodać sok z cytryny. Ułożyć pokrojone mięso na półmisku, polać sosem, a resztę sosu podać w sosjerce. Podawać z borówkami. Tak samo można przygotować comber z zająca, udziec lub filet z sarny.

Sos koperkowy — Szwecja

1 łyżka stołowa masła
4 łyżki stołowe mąki
1 l bulionu wołowego
6 łyżek stołowych kopru drobno siekanego
sól
2 łyżki stołowe octu winnego
2 łyżki stołowe cukru
2 żółtka z jaj
całe liście kopru

Stopić masło, dodać mąkę, stale mieszając. Do otrzymanej białej zasmażki dodawać stopniowo, nadal mieszając, bulion. Gotować aż do otrzymania sosu gładkiego i jednolitego. Dodać siekany koper, sól, ocet i cukier. Odmierzyć do miseczki 6 łyżek stołowych sosu, dodać żółtka, wymieszać i dołączyć do całości. Gotowy sos ozdobić całymi liśćmi kopru. Podawać do gotowanego mięsa i ryb, a także do pieczeni.

Pudding na Boże Narodzenie — Anglia

100 g mąki
1 torebka proszku do pieczenia
1 łyżeczka od kawy angielskiego ziela
1/2 łyżeczki od kawy mielonego cynamonu
1/2 łyżeczki od kawy startej gałki muszkatołowej
100 g tartej bułki
100 g tłuszczu wołowego
100 g cukru rafinowanego
100 g konfitur owocowych, pokrojonych na drobne kawałki
50 g migdałów obranych i drobno pokrojonych
100 g orzechów potłuczonych
350 g rodzynek ze Smyrny
100 g rodzynek z Malagi
100 g rodzynek z Koryntu
sok i skórka z 1 cytryny
2 jaja ubite jak na omlet
150 ml piwa
30 ml brandy lub sherry (2 łyżki stołowe)

Zmieszać mąkę, proszek do pieczenia, przyprawy, tartą bułkę, tłuszcz i cukier. Dodać konfitury, migdały, orzechy, wszystkie rodzynki, sok i skórkę z cytryny, potem jaja i piwo. Dobrze wszystko wymieszać. Na końcu dodać brandy lub sherry. Włożyć mieszaninę do natłuszczonej formy puddingowej i przykryć papierem, ale tak, by zostawić przestrzeń na powstającą parę. Gotować na parze przez

5 godzin. Zmienić warstwę papieru i przechowywać gotowy pudding w miejscu chłodnym i suchym. Przed podaniem ogrzewać na parze przez 2—3 godziny, podawać ozdobiony gałązką ostrokrzewu.

Kura w sosie czekoladowym — Meksyk

1 kura (1,5 kg)
sól
250 g tartej bułki
3 łyżki stołowe mleka
100 g masła
2 jaja
100 g kiełbasy
pieprz czarny, mielony
1 łyżeczka od kawy szałwii
3 ząbki czosnku
1/2 łyżeczki od kawy ostrej papryki mielonej
2 duże cebule
1 łyżka stołowa kakao w proszku, nie słodzonego
200 ml białego wina
250 ml śmietany

Natrzeć wnętrze kury solą, nafaszerować tartą bułką namoczoną w mleku, połową stopionego masła, jajami, pokrojoną kiełbasą, pieprzem, połową szałwii i rozgniecionym ząbkiem czosnku. Ułożyć nafaszerowaną kurę w naczyniu do pieczenia, obsypać resztą szałwii, papryką, piec godzinę wraz z resztą masła, siekanym czosnkiem i grubo pokrojoną cebulą. Wyjąć upieczoną kurę na półmisek, przygotować sos z kakao i wina z dodatkiem bulionu. Na koniec dodać śmietanę i resztę bulionu. Pokrojoną kurę polać sosem już na półmisku.

Indeks nazw polskich

anyż gwiazdkowaty 108
arcydzięgiel litwor 40

badian 108
bazylia pospolita 140
berberys zwyczajny 54
bez czarny 178
biedrzeniec anyz 152
— mniejszy 154
bylica boże drzewko 44
— estragon 48
— piołun 46
pospolita 50

cebula jadalna 20
chmiel zwyczajny 104
chrzan pospolity 42
ciecierzyca pospolita 18
cykoria podróżnik 72
sałatowa 72
cynamonowiec cejloński 74
— wonny 74
cytryna zwyczajna 76
czarnuszka siewna 138
cząber ogrodowy 182
czosnek pospolity 28

dereń właściwy 84
dzika róża 168

endywia 72

fenkuł 98

gorczyca biała 58, 184
czarna 58
goździkowiec korzenny 96

hyzop lekarski 106

imbir lekarski 206

jałowiec pospolity 110
jarząb pospolity 186
jarzębina 186

kakaowiec 80
— właściwy 190
kapar cierniśty 62
kardamon malabarski 92
kawa arabska 78
kmin rzymski 88
kminek zwyczajny 68
kola zaostrzona 80
kolendra siewna 82
koper ogrodowy 32
— włoski 98
korzennik lekarski 150
kozieradka pospolita 196
krwiściąg 154, 180
— lekarski 180
kurkuma 90

laur szlachetny 114
lawenda wąskolistna 116
lebiodka 124
— pospolita 144
lubczyk ogrodowy 120
lukrecja gładka 102

macierzanka piaskowa 194
majeranek ogrodowy 124
mak lekarski 146
marchewnik anyżkowy 126
marzanka wonna 52
melisa lekarska 128
mięta pieprzowa 130
mirnik wonny 126
mirt zwyczajny 134
muszkatołowiec wonny 132
muszkatowiec 132

nagietek lekarski 60
nasturcja 137

ogorecznik lekarski 56
oliwka europejska 142
ostryż długi 90

papryka gałęzista 66
— roczna 64
pieprz czarny 156
długi 160
kubeba 158
pieprzyca siewna 118
pietruszka korzeniowa 149
— naciowa 149
— zwyczajna 148, 149
pokrzywa zwyczajna 200
pomarańcza gorzka 77
pomidor 122
por 26
portulaka siewna 162

rokietta siewna 94
rozmaryn lekarski 170
rzeżucha 118
rzodkiewka 164
rukiew wodna 136
rumian szlachetny 34
rumianek rzymski 34
ruta zwyczajna 172

seler zwyczajny 38
sezam indyjski 18
siedmiolatka 24
soja uprawna 100
sumak garbarski 166
szafran uprawny 86
szalotka 22
szałwia lekarska 174
— muszkatołowa 176
szczaw zwyczajny 112
szczypiorek 30

tatarak zwyczajny 16
trufla afrykańska 198, 199
— biała 198
— czarnozarodnikowa 198
— francuska 198
— letnia 198, 199
— niemiecka 198
z Perigord 198, 199
zimowa 198
trybula ogrodowa 36
tymianek pospolity 192

wanilia płaskolistna 202
wawrzyn szlachetny 114
winorośl właściwa 204
wrotycz balsamiczny 70
— pospolity 188

zimowit jesienny 87
złocień balsamiczny 70

Indeks nazw łacińskich

Acorus calamus 16
Aethusa cynapium 153
Allium ampeloprasum 26
ascalonicum 22
cepa 20
— *fistulosum* 24
— *oschanii* 20
— *porrum* 26
— *sativum* 28
— *schoenoprasum* 30
Anethum graveolens 32
Angelica archangelica 40
Anthemis nobilis 34
Anthriscus cerefolium 36
Apium graveolens 38
Archangelica officinalis 40
Armoracia rusticana 42
Artemisia abrotanum 44
absinthium 46
dracunculus 48
paniculata 44
vulgaris 50
Asperula odorata 52

Berberis thunbergii 55
— *vulgaris* 54
Borago officinalis 56
Brassica nigra 58

Calendula officinalis 60
Capparis herbacea 63
— *spinosa* 62
Capsicum annuum 64
— *frutescens* 66, 209
Carum carvi 68
Choiromyces meandriformis 198
Chrysanthemum balsamita 70
Cicer arietinum 18
Cichorium intybus 72
— — var. *foliosum* 72
— — — *radicosum* 72
Cinnamomum cassia 74
— *zeylanicum* 74

Citrus aurantium 77
— *limon* 76
Coffea arabica 78
Cola acuminata 80
Colchicum autumnale 87
Conium maculatum 153
Coriandrum sativum 82
Cornus mas 84
Crocus heuffelianus 87
— *sativus* 86
vernus 87
Cuminum cyminum 88
Curcuma longa 90
— *rotunda* 90

Elettaria cardomomum 92
Eruca sativa 94
Eugenia caryophyllata 96

Foeniculum vulgare 98

Galium odoratum 52
Glycine max 100
Glycyrrhiza glabra 102

Humulus lupulus 104
Hyssopus officinalis 106

Illicium verum 108

Juniperus communis 110

Laurus nobilis 114
Lavandula officinalis 116
Lepidium sativum 118
Levisticum officinale 120
— *persicum* 120
Lycopersicum esculentum 122

Majorana hortensis 124
Melissa officinalis 128
Mentha aquatica 130
— *piperita* 130
nicata 130
tica fragrans 132
odorata 126
ommunis 134

Na *nicrophyllum* 137
oj 136
Nigella *na* 138
— *sativa*

Ocimum ba 140
Olea europae
Origanum maj 4
— *vulgare* 124,

Papaver setigerum
somniferum 146
Petroselinum crispum
Pimenta dioica 150
officinalis 150
Pimpinella anisum 152
saxifraga 154
Piper cubeba 158
— *longum* 160
— *nigrum* 156
— *officinarum* 160
Portulaca oleracea 162
— — subsp. *sativa* 163
— — — *sylvestris* 163

Raphanus raphanistrum 164
— *sativus* 164
— — var. *radicula* 164
Rhus coriaria 166
toxicodendron 167
typhina 167
Rosa canina 168
— *rugosa* 168
Rosmarinus officinalis 170

Rumex acetosa 112
— *acetosella* 112
patientia 113
— *scutatus* 113
Ruta graveolens 172

Salvia officinale 174
— *sclarea* 176
Sambucus nigra 178
Sanguisorba minor 154, 180
officinalis 180
Satureja hortensis 182
Sesamum indicum 18
Sinapis alba 58, 184
Sorbus aucuparia 186
Syzygium aromaticum 96

Tanacetum balsamita 70
vulgare 188
— — var. *crispum* 188
Terfesia leonis 198
Theobroma cacao 190
Thymus citriodorus 194
serpyllum 194
vulgaris 192
Trigonella foenum-graecum 196
Tuber aestivum 198
maie 198
atum 198
sporum 198

Urti 200

Vanilla 202
Vitis vini

Zingiber offi 06