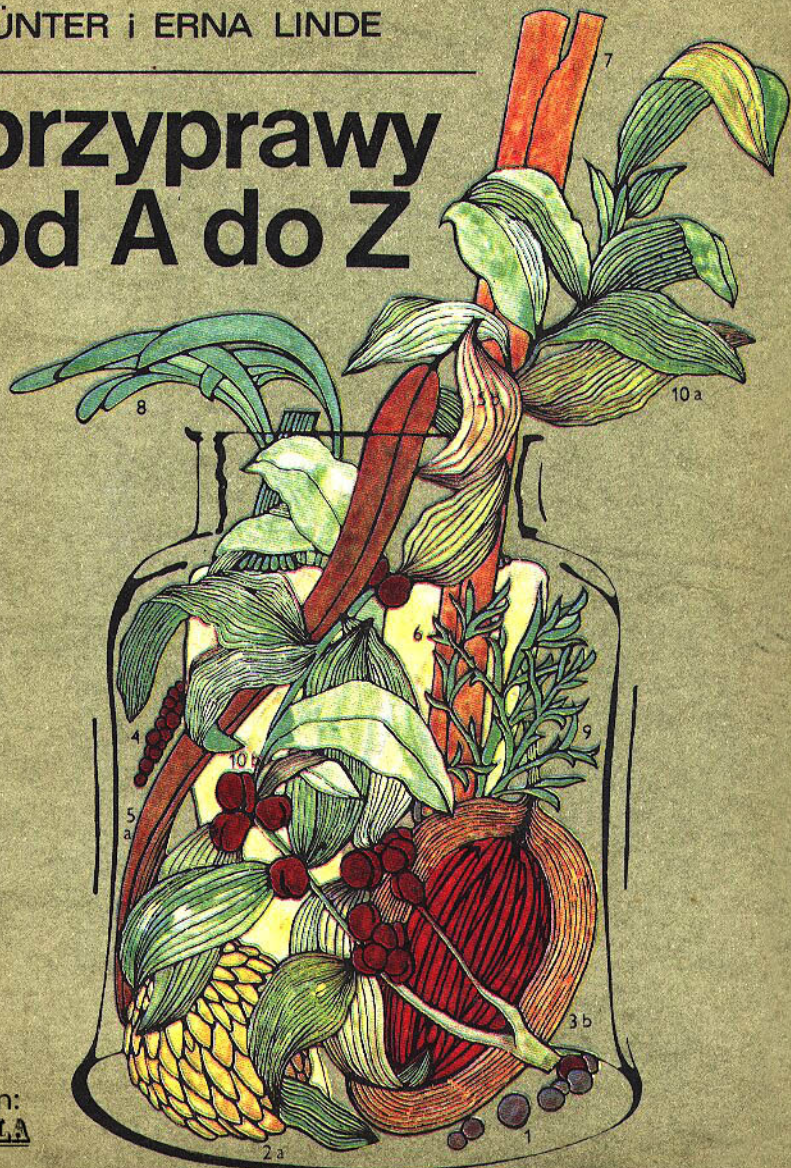
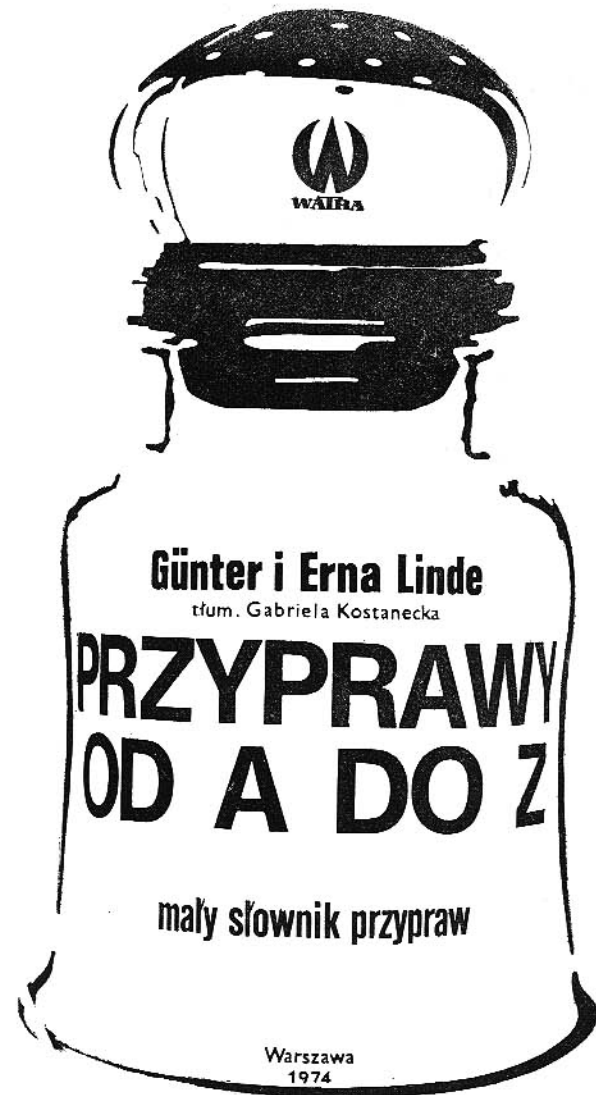


GÜNTER i ERNA LINDE

przyprawy od A do Z



Skan:
PAPLA



WATRA

Günter i Erna Linde

tłum. Gabriela Kostanecka

**PRZYPRAWY
OD A DO Z**

mały słownik przypraw

Warszawa
1974

Tłumaczyła **Gabriela Kostanecka**
Tytuł oryginału
Von Anis bis Zimt (Kleine Gewürzfibel)

Copyright by Verlag für die Frau, Leipzig 1972

Opiniowała inż. **Krystyna Hebda**
Redaktor **Barbara Sokołowska**

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEZONE
PRINTED IN POLAND

Projekt okładki **Maciej Jędrzyk**
Ilustracje **Jerzy Heintze**
Redaktor techniczny **Teresa Kierzkowska**
Korektor **Danuta Dzikiewicz**

WYDAWNICTWO „WATRA”
Warszawa 1974. Wydanie I. Nakład
30 000+250 egz. Ark. wyd. 8,0.
Ark. druk. 6,32. Format B6.
Symbol 10140/RK. Papier druk. sat.
kl. IV, 70×100/70 g z Fabryki
Papieru w Kluczach. Maszynopis
oddano do składania w listopadzie 1973 r.
Podpisano do druku w czerwcu 1974 r.
Druk ukończono w lipcu 1974 r.
Cena zł 16,—
Ł.Z.Graf. Zam. 896/A. W-103

PRZEDMOWA

W kuchni, na półce stoją w równiutkim szeregu słoiki z przyprawami. Tu białe porcelanowe albo gliniane puszczałki, tam znowu kolorowe pojemniki z plastyku lub szklane słoiczki z różnymi przyprawami, z odpowiednią etykietką. Kusząco błyszczą napisy: anyżek, goździki, cynamon. Po podniesieniu wieczka rozchodzą się w powietrzu nieopisanie miłe wonie.

Proszę powąchać!

Galka muszkatołowa, nieprawdaż?

A to?

W jakiś sposób przypomina kraje orientalne oraz bajki z tysiąca i jednej nocy!

Odkryliśmy w sobie na nowo upodobanie do wszelkiego rodzaju przypraw. Starą ręką pisana książka kucharska z przepisami na ogórki kwaszone albo na babkę zajęła honorowe miejsce na półce bibliotecznej. Raz jeszcze odkryliśmy jej uroki, jak i uroki skrzyni, w której tak długo leżała — pożyłkła i niemal zapomniana.

Kto oczekuje gości, nie podaje na stół jedynie potraw z garmażerni, ale też ma ambicję, by — dodatkowo — skomponować jakąś oryginalną salatkę własnego pomysłu.

Faktem jest, że wiedza o wartości przypraw, którą posiadała i potrafiła po mistrzowsku stosować nasza babunia, została niemal całkowicie wyparta przez zainteresowanie dla witamin i kalorii.

Przez długie lata mówiono, że przyprawy są niezdrowe. Dziś okazało się, że był to pogląd z gruntu fałszywy. Badania współczesnych specjalistów do spraw żywienia wykazały, że przyprawy, stosowane regularnie i w małych dawkach, są nawet środkiem leczniczym. Nie tylko bowiem podnoszą smak potraw, lecz czynią je łatwiej przyswajalnymi, sprzyjają obiegowi krwi i trawieniu. Nie jest to przypadek, że już od dawna — kierując się instynktem — podawano musztardę do kielbas i tłustego mięsa.

Wróćmy jednak do naszej półki kuchennej ze słóikami, pełnymi przypraw. Popatrz, niczego tu nie brakuje! Mamy tu wszystko: musztardę, wanilię, majeranek, tymianek i mieszankę przypraw; zestawione według najnowszych kompozycji, stały się prawdziwą podporą naszej nowoczesnej kuchni. Ale – uwaga – najważniejsze przy stosowaniu przypraw jest wyczucie oraz wrażliwe podniebienie.

„Przyprawy – to takie specyjały, które po części dla zdrowia, po części zaś dla dobrego smaku dodajesz do potraw i leków. Muszą więc mieć przyjemną, ostrą woń i smak, w ogóle posiadać gorącą, ulotną i duchową naturę, przydawać sokom i duchowi ludzkiemu życia i ruchu, pobudzać, rozcieńczać i rozdzielać... tak, tu także należą rośliny i wszelakie zioła, które dlatego nazywane są korzennie Aromatica.

Tych, którzy takowe sprzedają, nazywamy materialistami i handlarzami przypraw, ale przy nadużyciu ich używamy nazwy aptekarz.”

(Leksykon niemiecki z 1732 r.)

KRÓTKA HISTORIA I DZIEŃ DZISIEJSZY PRZYPRAW

NIE TYLKO PIEPRZ I SÓL

Nazwa przyprawy korzenne pochodzi od korzenia. We wszystkich epokach ludzie dodawali do pożywienia przyprawy korzenne. W zamierzchłych czasach, gdy słowo to na pewno się pojawiło, chrzan i seler rosły dziko za jaskinią zamieszkałą przez człowieka, a korzenie ich wygrzebywano z ziemi. Przeżute i przetarte – doskonale pasowały do pieczenia z rożna... Dodawały apetytu.

Nie ograniczano się do korzeni. Doszły jeszcze jagody, owoce, zioła, łupiny, a nawet kora drzew. W świecie roślin odkryto ogromne ilości produktów nadających się na dodatki, które czyniły potrawy smakowitszymi i łatwiej strawnymi. Czego człowiek nie spożył natychmiast, suszył i przechowywał na zapas.

Później, dzięki rabunkowym i zdobycznym wojnom, dzięki wyprawom krzyżowym i rozwojowi handlu, poznano przyprawy jeszcze ostrzejsze i bardziej aromatyczne od tych, które pochodziły z własnych zbiorów. Sprowadzano je określonymi drogami z odległych krajów tropikalnych. Nazywano specyjałami. Dziś jeszcze Francuzi nazywają je „epices“, a Anglicy „spices“. I te właśnie „specyjały“ znane są dzisiaj pod nazwą prawdziwych przypraw.

Trzeba zresztą rozróżnić przyprawy w ścisłym i szerszym tego słowa znaczeniu:

1. Przyprawy w ścisłym znaczeniu – to produkty roślinne bez względu na to, skąd pochodzą. Zalicza się tu także zioła z pól i łąk, używane w charakterze przypraw.

2. Przyprawy w szerszym znaczeniu – to w większości produkty pochodzenia nieroślinnego: ser, ekstrakt z mięsa i ocet, jak również esencje produkowane syntetycznie, sól – jedyna nieorganiczna przyprawa w naszej kuchni – oraz cukier.

W naszym „Od A do Z“ muszą znaleźć miejsce wszystkie przyprawy. Dokładniej mówiąc, prawie wszystkie ważne przyprawy.

Nasz „przewodnik po przyprawach“ nie jest podręcznikiem roszczącym sobie pretensje do wyczerpania tematu. Może on jedynie stanowić dla zainteresowanego tym tematem „terminatora“ kuchni ogólny poradnik i zachęcić do eksperymentowania przy zastosowaniu przypraw i ich mieszanek, jakie można znaleźć aktualnie na rynku.

SMAKOSZE JADAJĄ SZYBKO

Istnieją ludzie już z natury obdarzeni niezwykłym powonieniem — mistrzowie powonienia od samej kolebki. Jak ów królewsko-cesarzski komendant miasta, który zwrócił się do pijanego wachmistrza Szwejka z rozkazem: „Chuchnij no zaraz!“ i z miejsca potrafił odróżnić z całkowitą pewnością: to rum, to kontuszówka, a to likier wiśniowy, orzechowy lub waniliowy.

Wrażliwość powonienia jest rozmaita, a wiąże się ściśle z wrażliwością podniebienia. Jest ona z reguły największa u dzieci, a po 45 roku życia powoli zanika. Może jednak zanikać już wcześniej, jeżeli organy węchu i smaku w ogóle nie są ćwiczone i z czasem stępują się, albo też odwrotnie — jeżeli są nadużywane, co też powoduje ich stępienie.

Sprawność wszystkich organów i mięśni zależy od treningu; ćwiczenia wymagają również zmysłu powonienia i smaku. Można je trenować i doskonalić do rekordowej sprawności. Wypróbujcie to kiedyś sami wiedząc, że smak słodki i słony najlepiej odczuwa czubek języka, kwaśny, — boki języka, gorzki — spód języka.

Niektóre smaki osłabiają się nawzajem, np. słodki i słony, inne potęgują się wzajemnie — słony, kwaśny i gorzki. Słodkie potrawy wydają się mniej słodkie, jeżeli spożywać je na gorąco. Herbata wyjątkowo smakuje wówczas, gdy jest gorąca, białe wino zaś — tylko wtedy, gdy jest zimne.

Pierwszy kęs smakuje najlepiej. Jest to prawda znana powszechnie. Wrażenia smakowe i węchowe słabną, gdy trwają dłuższy czas. A apetyt, odczuwany na początku jedzenia, zupełnie wyraźnie zanika w miarę zaspokajania głodu.

Smakosze jadają szybko: śpieszą się w czasie biesiadowania albo też starają się pobudzić zmysły na nowo, zanim przestaną one być

wrażliwe. Nieświadomie czynią to wszyscy, gdy po każdym kąsku pieczeni, a więc potrawy intensywnej smakowo, spożywają neutralny smakowo chleb lub ryż albo też piją w czasie jedzenia wodę mineralną. Odwrotnie czynią ludzie pijący alkohol, którzy chętnie sięgają po zakąskę, gdy wychyłą kieliszek trunku.

Wiedzą o pobudzającym działaniu umiejętnie zestawionego co do kolejności dań jadłospisu należy z dawien dawna do gastronomii wysokiej klasy.

Oto końcowy wniosek dla naszej kuchni w odniesieniu do przypraw: dbać o zmianę jadłospisu — i to ze zrozumieniem dla przypraw i z wrażliwością! Ież cudów sprawia zwykły cukier waniliowy, dodany do ciasta, szczypta tymianku — do kielbasy, żdziebełko cynamonu — do kompotu! Czego potrafi dokonać łyżeczka gorczycy dorzucona do zupy z soczewicy albo szczypta gałki muszkatołowej do szpinaku!

...ABY WZBUDZIĆ W NAS ŻAR

Pierwsza wzmianka o używaniu przypraw kuchennych, zanotowana pismem klinowym, znajduje się w bibliotece babilońskiej. Mówi się tam o macierzance, szafranie, sezamie i kardamonie.

Już przed tysiącami lat faraonowie egipscy wysyłali okręty do kraju Punt, aby sprowadzić stamtąd przyprawy i wonny balsam. Punt i Saba — położone mniej więcej na obszarze dzisiejszego Jemenu — były pierwszymi wielkimi terenami przeladunku w światowym handlu przyprawami. Hindusi i Malajowie dowozili tam na statkach swój ładunek, przejmowany następnie przez Egipcjan, Fenicjan, a potem także przez Greków. Tak Haczepsut i królowa Saby zdobyły legendarne bogactwa dzięki pośredniczeniu w handlu przyprawami.

„Obywatele Saby mieszkają w szczęśliwej Arabii — notował kronikarz grecki Dioforos, osiadły na Sycylii... — mają oni tyle balsamu, senesu, cynamonu oraz kadzidła... i innych wonnych roślin, że cały ten kraj przepojony jest boskimi zapachami, które nawet ze znacznej odległości łaskoczą powonienie żeglarzy“.

Na lądzie karawany transportowały przyprawy przez pustynie aż do portów na Morzu Śródziemnym. W Aleksandrii zachował się stary papirus z dokładną listą towarów importowanych, na które —

na granicy kraju faraonów – nakładane było clo. W spisie tym figurowały liczne przyprawy z Indii.

Przyprawy były wówczas na wagę złota – w najpełniejszym tego słowa znaczeniu. Zamiotanie do aromatów w świecie antycznym i później – w wiekach średnich – można zrozumieć dopiero wówczas, gdy pozna się podstawy ówczesnego żywienia. Nie istniała jeszcze wtedy wymiana dóbr ani handel artykułami spożywczymi w takim stopniu, w jakim odbywa się dzisiaj. Nie było też takich możliwości konserwowania. Wiele artykułów spożywczych trzeba było spożywać na miejscu. Mieszkańcy wybrzeża żywili się więc złowionymi rybami, nie mieli bowiem możliwości zdobycia innego pożywienia. W krajach położonych daleko wewnątrz lądu nie znano ryb morskich. Tam gdzie hodowano bydło, spożywano mięso i produkty mleczne, gdzie uprawiano ziemię – znano tylko pożywienie ze zboża.

Przyprawy oznaczały urozmaicenie jednostajnej stawy, podnosiły smak potraw, pobudzały apetyt, były stosowane jako wonny dodatek przy wędzeniu i konserwowaniu żywności. Łatwo je było transportować – podobnie jak monety – i prawie nie ulegały zepsuciu.

Wojownicy króla Greków Aleksandra przywozili do domu jako łup pełne kieszenie ziaren, które po rozgryzieniu paliły język jak ogień; był to pieprz. Rzymscy legioniści Cezara po wyprawie wojennej nacierali się od góry do dołu wonnymi przyprawami.

Przyprawy były także spalane w domowych ogniskach, nasycając powietrze wonnym dymem. „*Per fumum*” – mawiali Latynowicze – przez dym. Stąd powstała późniejsza nazwa dzisiejszych perfum.

Bogate damy w Atenach i Rzymie – nie myjące przecież zębów – zużyły goździki, by mieć czysty oddech. Przed udaniem się na spoczynek nacieraly włosy majerankiem, szyję i kark – macierzanką, a ramiona i kolana – mięta, co również miało zastąpić zabiegi higieniczne.

W metropolii nadtybrańskiej nie brakowało pieprzu ani innych przypraw; w kuchniach patrycjuszki używano ich do woli. Grochówkę przyprawiano imbirem, pieczoną dynię – lubczykiem i kminkiem. W spisach potraw figurowały też selery z miarko utartymi pestkami pistacji. Przyprawy, które nie opuszczały stołów rzymskich senatorów, nie trafiały naturalnie na stoły ubogich i uciemionych.

Gdy zachodzący Gotowie podeszli pod mury Rzymu, patrycjuszki usiłowali wykupić się złotem i pieprzem. Nic im to – jak wiadomo –

nie pomogło, bo miasto zostało mimo wszystko zdobyte szturmem. Na długi więc czas upadła sztuka kulinarna Rzymian, a z nią zapomniano i o przyprawach.

Nowy rozdział w historii przypraw rozpoczyna rok 812, gdy Karol Wielki nakazał we Francji uprawę ziół kuchennych. W jego dekreście „*Capitulare Caroli Magni de villis*” można przeczytać: „*W ogrodzie poleca się uprawiać wszystkie pożyteczne zioła: szaflar, kminek, rozmaryn, kminek polny, anyżek, heliotrop, czosnek niedźwiedzi, czarny kminek, gorczycę ogrodową, rzeżuchę, mięta, pietruszkę, selery, koperek, koper włoski, gorczycę, cząber, mak, cebulę, szczypiorek i rzodkiew.*”

Gdy Arab Ibrahim Ibn Jakub około roku 973 odbył podróż przez kraje niemieckie, odkrył także w niektórych kuchniach pieprz, imbir i goździki. Mogły one tam dotrzeć jedynie z krajów arabskich.

Po Grekach i Rzymianach, przez długi czas Arabowie handlowali przyprawami. Wyznawcy Islamu dobrze zarabiali na pieprzu i imbirze, a następnie wnosili ku chwale swojego Allacha wspaniałe meczety. W wiekach średnich przyprawy stały się tym samym, czym były już w czasach rzymskich – symbolem klasy panującej.

Do ogólnego rozkwitu przepychu na dworach doszła nieprawdopodobna rozrzutność w używaniu wszelkiego rodzaju przypraw.

Po przyprawach mógł każdy poznać, kim i czym był pan domu. W XII stuleciu Wolfram von Eschenbach pisał mową wiananą: „*Gdy stąpiłeś na dywan, goździki, gałka muszkatołowa i kardamon leżały rozrzucone u twych stóp.*”

„*Co nam podajesz, dobrze przypraw,*” pisał poeta Steinmar von Klingenu, „*by wzbudzić w nas żar, by stłumić opary napojów, by nasze usta pachniały apteką.*”

Funt szafranu kosztował wówczas tyle co dobry rumak, parę gałek muszkatołowych równało się wartości trzech baranów. Tylko bogacze mogli pozwolić sobie na luksus stosowania przypraw.

Rycerz Hans von Schweinichen kupił na wesele 50 tucznych wołów za 100 talarów i „*różnego rodzaju przypraw za 420 talarów.*”

Ostro przyprawione dania powodowały pragnienie bez miary; trzeba było pić. „*Zdobyłem sobie.. dzięki picciu bez miary sławne imię*” – pisał w 1573 r. ten sam rycerz. Były to czasy, gdy nawet damy

dworu jadają na śniadanie ostre śledzie korzenne i popijały je wielkimi dzbanami piwa. Pojawiły się kufle. W miastach zaczęto warzyć piwo, wszędzie według własnej receptury. Między stosowaniem przypraw, które w Europie stały się powszechnie dostępne po zakończeniu wypraw krzyżowych, a rozwojem przemysłu piwowarskiego istnieje z pewnością bezpośredni związek.

Rezultatem wysokich cen i fantastycznych zarobków, jakie przynosiły przyprawy, było, że zaczęto szukać bezpośrednich i tańszych źródeł zakupu. Marco Polo, który długie lata spędził w Chinach, przyniósł wieść o krajach, gdzie rosną rośliny, z których sporządza się przyprawy. Widział je na własne oczy w dalekiej południowo-wschodniej Azji.

W połowie XV w., gdy Turcy zablokowali dawne szlaki karawan, hiszpańscy i portugalscy żeglarze zaczęli szukać nowych dróg prowadzących do krajów, gdzie rośnie pieprz – i wreszcie go znaleźli. Kolumb w 1492 r. dotarł do Ameryki, którą uważał za Indie. A Vasco da Gama przywiózł statkiem, okrążając Przylądek Dobrej Nadziei, pierwszy pełny ładunek korzeni do Lizbony. Od tej pory korzenie zaczęły docierać do Europy różnymi drogami i to w dużych ilościach. Dwory książęce i klasztory pochłaniały wówczas wszystko, co tylko nadeszło. W ich kuchniach panowała dewiza: lepiej przyprawiać za dużo, niż za mało. Były to czasy wielkiego obżarstwa. Ludwik XV bardziej interesował się kompozycją swoich majonezów, niż miniaturami.

Dziś, w dwieście lat później, przyprawy zostały odkryte na nowo. Popyt na paprykę, goździki i inne przyprawy stale rośnie. Ocenia się, że spożycie przypraw wzrosło dziesięciokrotnie.

Niejeden z tych, którzy jeszcze przed dwudziestu laty zadowalali się solą, pieprzem, a co najwyżej musztardą, dziś dumny jest z nowej szafki z przyprawami. I nie ma to nic wspólnego z manią wielkości ani dbałością o prestiż, ale jest związane ze wzrostem standardu życiowego naszego społeczeństwa, z pragnieniem, by jadać w sposób urozmaicony, zdrowo i... kulturalnie.

Obok żywienia w restauracjach i stołówkach dużą rolę odgrywa obecnie także kuchnia domowa. Dlatego przemysł wytwarza szybko-wary, piekarniki i lodówki. Proponuje także produkty, z których w ciągu kilku minut można przygotować posiłek. Mięso i ryby bywają panierowane i przyprawione, ziemniaki i nasiona strączkowe – ugotowane, zupy i sosy – gotowe do podania na stół jedynie po

podgrzaniu; gotowe są również odpowiednie do nich mieszanki przypraw. W ten sposób przemysł wychodzi naprzeciw ogólnej potrzebie eksperymentowania w domu, a przygotowanym do spożycia potrawom dodaje swoistych akcentów.

„Wśród wszystkich sztuk znanych ludzkości nie ma sztuki, która spotkałaby się z bardziej pozytywną oceną i której produkty cieszyłyby się powszechniejszym uznaniem niż ta, która trudni się przygotowywaniem potraw. Wiedziony przez niezawodnego przewodnika – instynkt, doprowadzony niemalże do świadomości – doświadczony kucharz doszedł w wyborze, zestawianiu i przygotowywaniu potraw oraz kolejności ich podawania do osiągnięć, które przewyższają wszystko, czego dokonały chemia i psychologia, nastawione przeciw na naukę o żywieniu“. (Justus von Liebig).

SZAFKA Z PRZYPRAWAMI

Przypraw nie należy przechowywać w jednej szufladzie układając jedną torebkę obok drugiej. Zapachy majeranku, cynamonu, kminku i cukru waniliowego przenikają po pewnym czasie przez torebki i mieszają się, nadając zawartości każdej z nich zapach nieokreślony i nieprzyjemny. Przyprawy zatem należy przechowywać szczególnie ostrożnie, każdą z nich przesypywać z torebki do osobnego hermetycznie zamykanego pojemnika.

Niektóre przyprawy są wrażliwe na światło. Jeśli np. pieprz turecki, papryka lub curry stracą intensywną barwę, świadczy to o zmniejszeniu ich wartości. Dlatego należy chronić je przed światłem przechowując przyprawy w szklanych naczyniach koloru brązowego lub zielonego, albo w glinianych pojemnikach. Naczynia metalowe nie nadają się do tego celu, mogą bowiem powodować reakcje chemiczne, które zmieniają aromat przyprawy i czynią ją niezdatną do użytku.

Pojemniki należy też chronić przed dostępem powietrza i pary, w przeciwnym razie przyprawy wilgotnieją i zbijają się w grudki.

W przeciwieństwie do pieprzu mielonego, pieprz ziarnisty można przechowywać bardzo długo, przez czas nieograniczony. Większość

przypraw, zwłaszcza gdy są zmielone, można jednak przechowywać tylko przez rok; praktyczna gospodyni zaznacza na etykietkach daty ich nabycia.

„Zielarka – to starsza zazwyczaj kobieta, która na polach zbiera zioła i korzenie, a następnie sprzedaje w aptece.

Zielarz... to ten, kto zna zioła i rośliny, zbiera we właściwym czasie i potrafi stosować według ich cnoty. Taka wiedza nazywana jest sztuką zielarską, po łacinie *Botanica*“. (Leksykon niemiecki z 1732 r.)



OD ANYŻKU DO ZIELA ANGIELSKIEGO

A

ANYŻEK

(*Pimpinella anisum*)

Anyżek jest jedną z najbardziej ulubionych przypraw – i to od tysięcy lat. Już budowniczości piramid spożywali w czasie przerw w pracy chleb przyprawiany anyżkiem, a Rzymianin Pliniusz śpiewał o anyżku pieśń pochwalną: „*jest doskonały, bowiem... budzi apetyt*“.

Jako przyprawa używane są suszone owoce anyżu, który rośnie głównie w krajach południowych, czasami jednak jest hodowany i u nas w ogrodach. Anyż uprawiany jest głównie we Włoszech, Hiszpanii i Związku Radzieckim.

Tę słodkavo pachnącą, aromatyczną przyprawę dodaje się do niektórych ciast, np. pierników. Przyprawa ta jest szczególnie lubiana przez dzieci. Dorośli uznają ją także, choć pod inną postacią – przyprawia się nią bułgarski likier, zwany mastyką, oraz polską anyżówkę i alasz.

Szczyptę anyżu można dodać do czerwonej kapusty, marchewki i dyni, a także do powideł ze śliwek. Odrobiną anyżu nadaje delikatniejszy smak kompotowi z jabłek, zupom owocowym, leguminie z ryżu, jak również grogowi i ponczowi.

Nawet masarze cenią anyżek. Dodają go – w odpowiedniej ilości, stanowiącej tajemnicę zawodową – do niektórych gatunków trwałych kielbas.



Ludowa mądrość lekarska przypisywała dawniej anyżkowi cudowną moc. Dziś medycyna i przemysł lekarski wykorzystują ogólne upodobania do anyżku, „osładzając” nim gorzkie pigułki.
Przepis nr 113.

B

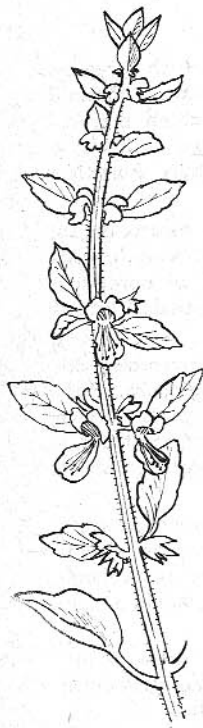
BAZYLIA (*Ocimum basilicum*)

Bazylia, zwana także ziele królewskim, jest wśród roślin korzennych zwana „małym cudem świata”. Nazwę nadali jej Grecy – *basilikum* znaczy królewski. W wiekach średnich wręczenie bukietu bazylii było równoznaczne z zaproszeniem do gry miłosnej.

W kuchniach wszystkich epok bazylia, wywodząca się z Persji, odgrywała szczególną rolę. Dziś również nie straciła na popularności w krajach Europy południowej. Do takich dań jarzynowych, jak „minestrone” albo „salse verde” (zielony sos) dorzuca się świeże listki bazylii. Zupy ziemniaczana i cebulowa, przede wszystkim zaś potrawy z roślin strączkowych, są tymi listkami przyprawiane w sposób pikantny.

Bazylii używa się w kuchni, szczególnie we Włoszech, do wielu potraw. Drobno posiekane liście dodaje się do ryb, mięsa, potraw z jaj, serów i twarogu. Ziele to nadaje się świetnie do wszelkich sałatek i majonezów oraz znanego sosu vinaigrette, podawanego do mięs, galaret i potraw z rożna, a także do szparagów i salsefii.

Nasiona bazylii są również jadalne. Ususzone – mają delikatny smak, przypominający nieco pieprz.



BIEDRZENIEC (*Pimpinella magna*)

Niepozorne to ziele, niemalże zapomniane, rośnie dziko na łąkach i polach w wielu odmianach. Rzadko tylko można natknąć się na nie w ogrodach. A jednak odgrywało kiedyś w żywieniu naszych przodków ważną rolę. „*Jedzcie koper i biedrzyca, a będziecie żyć długo*” – powiada aforyzm z 1348 r., gdy szalała dżuma; w średniowieczu biedrzyca był uważany za skuteczny środek przeciw dżumie.

W przemyśle używa się biedrzyca jako przyprawy do likieru żołądkowego i roztworu do płukania gardła.

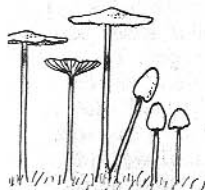
A w kuchni? Drobno posiekane liście są aromatycznym dodatkiem do sałatek, zup i sosów ziołowych. Biedrzyca nadaje się doskonale do delikatnych jarzyn; ponadto bywa stosowany raczej w mieszance ziołowej.

Co do samego pochodzenia słowa, nie można o tym powiedzieć nic pewnego.

Przepisy nr 1, 4, 25, 26, 47, 56, 94.

BIELAK (*Marasmius scordanius*)

Bielak, czyli twardzioszek – to grzyb; trzeba mieć szczęście, żeby go znaleźć w lesie iglastym lub liściastym, przy dróźce, w trawie. Ma on płaski



beżowy kapelusik, o średnicy zaledwie 2 cm, podtrzymywany cienką jak nitka łodyżką, 4-centymetrowej wysokości. Zapach ma bardzo aromatyczny, podobny do czosnku.

Występuje od czerwca do października.

Bielak jest pierwszorzędną przyprawą i można go używać wyłącznie jako przyprawy. Po ususzeniu należy go przechowywać w szczelnie zamkniętej puszcze. Używa się go w małych ilościach jako przyprawy do sosów, zup (kartoflanki), przede wszystkim jednak do dziczyzny i pieczeni baraniej.

C

CEBULA

(*Allium cepa*)

Chłop z kołchozu na Kaukazie, Nazar Alamow, żył 136 lat; przez całe życie codziennie jadał zupę z czterech cebul. W innych krajach Wschodu ludzie, którzy dożyli sędziwego wieku, spożywali regularnie przed pójściem na spoczynek jedną cebulę.

Cebula jest jarzyną zdrową; co do tego nie ma wątpliwości. Czy jednak jest także przyprawą? Odpowiedź jest jasna: jest jednym i drugim – jarzyną i przyprawą, artykułem spożywczym i używką.

W dawnym Babilonie cebula była obok chleba podstawą pożywienia. W Egipcie doprawiano nią dania mięsne, również w Rzymie Lukullus sławił jej zalety. Latynowie nazywali tę roślinę „*cepa*”. Z biegiem czasu powstało z tego słowo *ceapula* i w końcu nasza cebula. Dzięki hodowli powstało wiele gatunków, od bardzo ostrych, wywołujących łzy, aż do zupełnie łagodnych, które można spożywać jak jabłka. Znane i lubiane są też dymki, które mary-

nuje się w occie lub spożywa surowe razem ze szczypiorkiem. Upředzenie do zapachu cebuli dawno poszło w zapomnienie, od czasu, gdy używa się więcej czosnku niż kiedyś. Cebula nie jest już, jak w średniowieczu, „pożywieniem ludzi ubogich”.

Cebulę posiekaną, utartą albo pokrajaną w plasterki, surową, smażoną lub gotowaną – można dodawać do wszystkich niemal potraw. Jak stwierdzili lekarze radzieccy, cebula potęguje zdolność krwi do rozpuszczania niebezpiecznych skrzepów. Sok cebulowy leczy zaziębienia i zapobiega arteriosklerozie oraz zężeniu naczyń. Ponadto zmniejsza ciśnienie krwi.

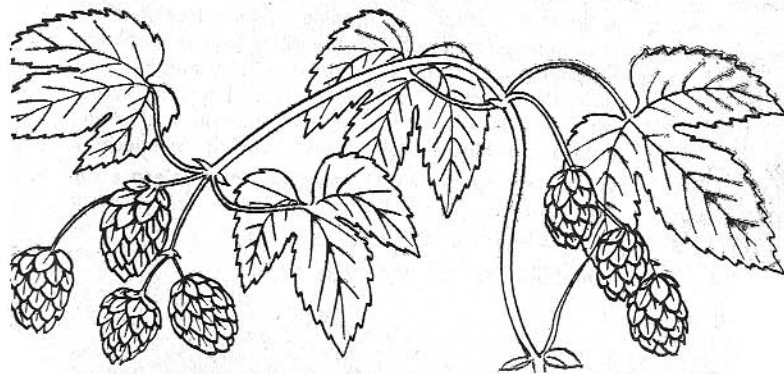
Nowsze badania potwierdzają niektóre reguły starej domowej medycyny. Do tego dochodzą jeszcze nowe odkrycia: cebula wywołuje spadek zawartości cukru we krwi i dlatego nadaje się jako pożywienie dla chorych na cukrzycę. Nie należy też zapominać, że zawiera ona witaminę C, a także związki bakteriobójcze, zwane fitoncydami.

Przepisy nr 17, 28, 43, 53, 56, 64, 73 i inne.

CHMIEL

(*Humulus lupulus*)

Od przeszło tysiąca lat chmiel jest stosowany do przyprawiania piwa. Daje on piwu gorzko-cierpką smak i chroni je przed zepsuciem. W kuchni chmiel nie ma większego zastosowania.



CHRZAN

(*Cochlearia armoracia*)

Nazwa tej rośliny z rodzaju rzodkwi jest gwarową odmianą łacińskiego słowa „armoracia”. Niemieckie słowo Meeretich nie ma nic wspólnego ani z morzem (Meer), ani ze szkapą (Maehre). Za to trafna i nie wywołująca nieporozumień jest inna nazwa, którą nadały tej roślinie narody słowiańskie i która zachowała się w jej wędrowce z Europy Wschodniej aż daleko po obszar języka niemieckiego: kren.

Kren, chren albo koren – oznacza we wszystkich językach słowiańskich korzeń. Biały korzeń chrzanu w kształcie palika, który – ongiś cienki i zdrewniały – dzięki uprawie w ciągu wielu setek lat stawał się coraz bardziej mięsisty, ma on ostry, gryzący smak, który wyciska łzy, a mimo to jest przyjemny i bardzo lubiany.

Chrzan należy do podstawowych przypraw wszystkich kuchni świata. „Niemcy gotują ten korzeń z mięsem” – zanotował już Tabernaemontanus, lekarz na dworze arcyksięcia elektora Heidelbergu w XVI stuleciu – „używają go też, dodając octu, do mięsa, ponieważ budzi chęć do jedzenia”.

Rozróżnia się dwa rodzaje chrzanu: jeden – z szorstką łupiną mający jasnyniebieskawy kolor i bardzo ostry smak, drugi – o gładkiej łupinie i śnieżnobiałym kolorze jest trochę łagodniejszy i nieco słodkawy. Drobnio utarty chrzan z jabłkiem lub śmietaną podaje się do karpia, zimnej pieczeni i wędlin. Wołowina lub żeberka z sosem chrzanowym i kluskami należą do klasycznych potraw kuchni niemieckiej. W Polsce popularny jest ozór lub sztuka mięsa z sosem chrzanowym, a tradycyjna ćwikła też wymaga dużego dodatku chrzanu.

Przepisy nr 26, 33, 34, 77, 85, 88.



CUKIER

W 327 r. p.n.e. dwóch wodzów Aleksandra Wielkiego doniosło, że w Indiach wytwarzany jest miód bez pszczół – z trzciny. Wkrótce potem uprawą słodkiej trawy zajęli się też Arabowie i Egipcjanie. Następnie Hiszpanie zapoczątkowali uprawę słodkiej trawy na Kubie.

„Cukier przez drzwi aptek przedostał się na cały świat” – pisał Brillat-Savarin. Istotnie odegrał on w farmacji wyjątkową rolę, choć przez długi czas uważano, że jest szkodliwy. Miał wpływać na podniesienie ciśnienia krwi i sprowadzać apopleksję, a dzisiejsze badania naukowe potwierdzają w pewnej mierze to mniemanie.

Ale nie można było powstrzymać jego zwycięskiego pochodu, zwłaszcza że zamiast drogiego cukru z trzciny uzyskano sto lat temu rodzimy cukier z buraków.

Przedtem trzeba było majątek płacić za uncję cukru albo słodzić – jak ongi – miodem.

Bez cukru nie można sobie niemal wyobrazić naszego żywienia. Cukier jest jednym z najczęściej używanych artykułów spożywczych. Czy jest on także przyprawą? Jest – wyzwała bowiem aromat z wielu potraw, głównie zaś z wszelkiego rodzaju owoców.

Dzięki odrobinnie palonego cukru (karmelu) sosy stają się zawiesiste i smakowite. Ostрым i kwaśnym potrawom odrobina cukru odbiera gryzący smak. Można się sprzeciwić o to, czy kawę i herbatę należy słodzić. Gdzież jednak byłyby likiery i wiele innych smakołyków, gdyby w ogóle nie było cukru?

Przepisy nr 107, 113, 117 i in.

CURRY

Curry nie rośnie nigdzie. Nie ma też rośliny curry. Wśród przypraw curry zajmuje miejsce specjalne.

Jest to wynalazek hinduski, wynik tysiącletnich doświadczeń z darami natury. Przyprawa ta stanowi kunsztowną kompozycję, która łączy w sobie wszystkie wonie egzotycznego ogrodu korzennego.

Curry jest podstawą kuchni indyjskiej. Dodaje korzennego smaku potrawom, nie wywołuje jednak pragnienia. W krajach tropikalnych jest to niesłychanie ważne. Nazwa pochodzi od hinduskiego słowa „kari”, które oznacza mniej więcej to samo, co „sos”.

Nie ma przepisu wyliczającego dokładnie ilości poszczególnych składników na prawdziwą mieszankę curry, wszystko zależy od smaku i natchnienia jego twórcy.

Nie ma więc curry, są natomiast niezliczone rodzaje curry. Znawcy potrafią odróżnić, czy to ręka artysty, czy też niedoświadczonego laika ucierala przyprawę na „kamieniu do curry”. Zawsze składa się nań wielka ilość przypraw, czasami dwanaście, czasami aż trzydzieści: pieprz, cynamon i goździki, kolendra, imbir i ziele angielskie, a także kozieradka, kardamon, gałka muszkatołowa i kminek. Soczysty brązowożółty kolor uzyskuje ta mieszanka przypraw przez dodanie proszku, zwanego kurkuma, a otrzymanego z korzenia rośliny kurkuma, nazywanej także żółtym korzeniem.

Występujące u nas w handlu curry jest naśladownictwem, dostosowanym raczej do gustu europejskiego. Dzięki curry można w naszej kuchni dokonywać cudów. Przyprawa ta nadaje się do mięs, ryb i warzyw, do ryżu, sałaty i serów – zawsze jednak należy używać jej z umiarem. Nie powinna ona zagłuszać smaku potrawy, może go jedynie uzupełniać.

Osoby chore na żołądek powinny obchodzić się z curry ostrożnie, ponieważ podrażnia błonę śluzową.

Przepisy nr 12, 13, 14, 15, 16, 62.

CYNAMON

(*Cinnamomum – cassia i ceylanicum*)

Ileż kosztuje cały ten cynamon? – takie pytanie słyszy się czasem i dziś jeszcze, gdy ktoś chce okazać, że ma nabity portfel. Powiedzenie to z pewnością pochodzi z czasów, gdy rozrzutność znajdowała wyraz także w nieumiarkowanym spożywaniu cynamonu. Cynamon był symbolem społecznego statusu, miał świadczyć o zamożności. „Jeśli nie wstajesz od posiłku pachnący apteką, to byłeś gościem skąpca” – mawiano ongiś.

Skąd przyszedł do nas cynamon, było przez dłuższy czas tajemnicą, której strzegli kupcy. Cena więc odpowiednio wysoka, a Rzymianie uważali cynamon za prezent bardzo kosztowny. Dopiero gdy Portugalczycy wylądowali w 1505 r. na Cejlonie, dowiedziano się, skąd bierze się tę cudowną, aromatyczną przyprawę. Zmusili też mieszkańców do płacenia cynamonem daniny. Po nich przyszli Holendrzy i zastosowali tę samą metodę. Każdy Cejlończyk w wieku powyżej dwunastu lat musiał dostarczyć 28 kilogramów kory cynamonowej rocznie, później zaś coraz więcej. Taki podatek w formie cynamonu był ściągany siłą. A w tym samym czasie w Amsterdamie palono całe stosy cynamonu, gdy tylko występowały trudności z jego zbytem.

Przyprawa – znana pod nazwą cynamonu – to pachnąca aromatycznie, wewnętrzna część kory tropikalnego drzewa laurowego – dokładniej zaś tylko znajdującej się między drewnem a korą. Obiera się je, gdy minie pora deszczowa, następnie suszy, przy czym cienkie łyko zwija się i tak powstają małe rureczki. Stąd też używano czasem w Niemczech nazwy „Kaneel”, albowiem Portugalczycy rurkę nazywają „canella”.

W handlu spotyka się też niekiedy cynamon, zwany kassia. Pochodzi on z południowych Chin i niewiele tylko ustępuje pod względem jakości cynamonowi z Cejlonu. W handlu występują dziś oba rodzaje.



Gospodynie używają proszku cynamonowego oraz cynamonowej kory; doprawiają nimi potrawy mleczne i mączne, sosy, kompoty i ciasta. Niekiedy dodają szczyptę cynamonu do baraniny albo do pieczonej gęsi. Mus z jabłek i śliwek, jabłka pieczone, podawane zwłaszcza w zimie, zupy owocowe, ryż na słodka, grzane wino i poncz oraz specjalne do tego ponczu ciasto – wszystko to dzięki cynamonowi nabiera specjalnego aromatu. Nawet kawa ziarnista z dodatkiem cynamonu – jak utrzymują niektórzy miłośnicy kawy – ma znacznie lepszy smak. „Posypcie to cukrem i cynamonem, a będzie wam na pewno smakowało” – powiada stare szwajcarskie przysłowie. W małych ilościach cynamon działa pobudzająco na nerwy żołądka. Przepisy nr 105, 109, 112, 114, 119, 120, 122.

CYTRYNA (*Citrus media*)

Arabowie sprowadzili pierwsze dojrzałe owoce z Azji południowej na teren krajów Morza Śródziemnego w X w. Nazywali je „limun”. Gdy później poszli w ich ślady Włosi, owoc nazwali limone, a napój – limonata. Nasza nazwa cytryna wywodzi się od krzyżowców, którzy nowy owoc pomylili z owocem drzewa cedratowego. W Paryżu i w innych większych miastach europej-



skich powstały pijalnie lemoniady, zanim pojawiły się kawiarnie.

Popyt na cytryny zaczął szybko rosnąć, gdy odkryto, że sok cytrynowy można stosować w kuchni zamiast octu, że przy tym jest on skutecznym środkiem przeciw skorbutowi i że aromatyczna skórka cytryny – tarta lub suszona – jest wspaniałą przyprawą do wszelkiego rodzaju ciast.

Potrawy z gryziku, sałatki owocowe i ryż, suflety, herbata i poncz – wszystko to można doskonale doprawić cytryną. Dziś trudno znaleźć kuchnię, w której nie używano by cytryny.

Przed transportem cytryna musi być opryskana środkiem konserwującym, należy ją więc przed otarciem skórki dokładnie wyszorować szczotką pod bieżącą wodą.

Cytryny puszczają więcej soku, jeżeli przed pokrajaniem włoży się je do ciepłej wody lub obtoczy dłonią po stole.

Nadkrojone cytryny należy szybko spożywać, gdyż zawartość witamin zmniejsza się pod wpływem tlenu bardzo szybko.

Przepisy nr 62, 68, 70, 81, 108.

CZĄBER (*Satureja hortensis*)

Cząber był uprawiany i używany w Europie jako przyprawa kuchenna już we wczesnym średniowieczu. Dodaje on smaku potrawom i czyni je łatwo strawnymi. Kucharze i zielarze polecali go we wszystkich epokach, ponieważ „pobudza chęć i żądę jedzenia”. Z ciemnozielonego ziele rosnącego małymi kępkami, które dziś można spotkać w wielu ogrodach, zrywa się łodygę i liście i używa ich w stanie świeżym lub suszonym. Pachną one mocno i aromatycznie, a smak mają ostry, podobnie jak pieprz. Najwięcej olejków eterycznych zawierają liś-



cie, zwłaszcza, gdy ścina się je na krótko przed kwitnięciem.

Ziele to nadaje się zwłaszcza do zupy fasolowej i fasolki szparagowej. Używa się go także do innych roślin strączkowych, do grochu i soczewicy. Mały pęczek tej rośliny należy gotować z potrawą przez ostatnie 10 min., gdyż przy dłuższym gotowaniu wyzwalają się gorzkie składniki tonyg. Cząber ma silny smak korzenny, toteż nie należy dodawać go do potraw zbyt dużo, w przeciwnym razie jego aromat zagłusza wszystkie inne. Świeże, drobno pokrojane listki lub czubki pędów nadają się także do zielonej sałaty i sałatek mieszanych. Placki ziemniaczane zyskują dzięki odrobinie cząbru szczególnie smak.

Cóż jeszcze poza tym? „Cząber rozbudza ospałych, gdy tylko go powąchają...” – zapewnią Leksykon niemiecki z 1732 r.

Przepis nr 101.

CZOSNEK

(*Allium sativum*)

Nie każdy lubi czosnek, jednakże liczba jego zwolenników stale wzrasta.



Uprzedzenie do czosnku sprowadza się do faktu, że był on od bardzo dawna pożywieniem prostego ludu. Tylko plebejusze pachnieli czosnkiem, dla patrycjusza podstawowym pożywieniem było mięso i tłuszcz. Stosowali też do nacierania cynamon i macierzankę (tymianek).

Kuchnia francuska zawdzięcza swoją światową sławę między innymi czosnkowi, którego minimalną ilość dodaje się do wielu potraw.

Czosnek jest najostrzejszy ze wszystkich roślin cebulastych. Jest to rodzaj białej, kilkuczęściowej cebuli o specyficznym, intensywnym i długo utrzymującym się zapachu.

Ojczyzną czosnku są stepy Azji Środkowej, jednakże już 5000 lat temu mieszkańcy osiedli między Nilem a Gangesem uważali go za niezbędny artykuł spożywczy i przyprawę. Dzisiaj uprawia się czosnek na całym świecie. Na targach w krajach Europy południowej i wschodniej białe warkocze główek czosnku wiszą obok czerwonych owoców papryki i żółtych kaczanów kukurydzy. Miejsce to słusznie im się należy; bez czosnku nie można sobie wyobrazić smacznej kuchni.

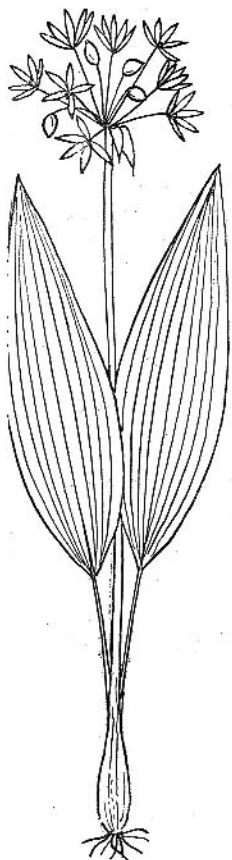
Rosnący ruch turystyczny i zapoznawanie się z obcą kuchnią doprowadziły do tego, że i u nas czosnek zdobywa coraz większą popularność i znajduje coraz większe zastosowanie.

Trzeba jednak nauczyć się umiejętnego stosowania czosnku. Chodzi o to, by wiedzieć – jak. Często wystarczy tylko mały kawałeczek, by potrawa nabrała lepszego smaku, np. przyrządzając sałatę wystarczy wytrzeć nim salaterkę. Czosnek dodaje smaku przede wszystkim pieczeni baraniej i wieprzowej. Również kartoflanka, ryby wędzone i potrawy z mieszanych warzyw bardzo zyskują dzięki dodaniu czosnku, ale – jak wspomniano – w małych dawkach. Dzięki duszeniu w tłuszczu czosnek traci nieco swój specyficzny aromat, staje się łagodniejszy i przyjemniejszy.

Świeże młode rośliny, na których nie uformowały się jeszcze główki, nadają się, drobno posiekane, do posypywania chleba z masłem.

Oprócz wartości smakowych, czosnek ma także walory zdrowotne i bakteriobójcze (fitoncydy). Spożywanie czosnku przez dłuższy czas zmniejsza ciśnienie i zapobiega wapnieniu arterii, ponieważ sprzyja zasilaniu w tlen naczyń sercowych i oczyszcza cały organizm. Ser owczy, chleb i ząbek czosnku – dzięki takiej diecie niejeden dożył bardzo późnego wieku! Kto tego pragnie – niech pomyśli o czosnku.

Przepisy nr 23, 43, 45, 60, 61, 62, 68, 69, 74, 75, 79, 82, 100, 103.



CZOSNEK NIEDŹWIEDZI (*Allium ursinum*)

Czosnek niedźwiedzi jest to właściwie dziki czosnek, który rośnie w mało widocznych miejscach w lasach i na brzegach łąk. Liście jego można dodawać w małych ilościach jako przyprawę do zimnych sosów, siekanego mięsa i rosolu.

DYMKA (*Allium ascalonium*)

Dymka, czyli szalotka, jest to wyjątkowo wcześnie dojrzewająca mała cebula, którą sprzedaje się w pęczkach z zielonym szczyptorkiem. Pod brązową żółtą zewnętrzną łupiną znajduje się fioletowe wnętrze. Ma smak łagodniejszy i delikatniejszy niż cebula zwykła.

Spożywa się ją na surowo z serem i twarogiem oraz dodaje się także do niektórych potraw i do kwaszenia ogórków.

E

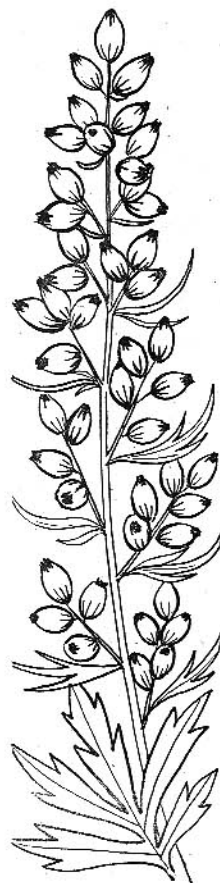
ESTRAGON (*Artemisia dracunculus*)

Estragon, rosnący dziś jako krzak w wielu ogrodach, jest jakby znajdą wśród naszych ziół kuchennych. Pojawił się w XVI w., prawdopodobnie został sprowadzony ze Wschodu, a Francuzi zajęli się nim ze szczególnym upodobaniem.

Bez estragonu nie byłoby sosu Béarnaise, ani w ogóle żadnej przyprawy dobrej kuchni. Nie można sobie wprost wyobrazić takiej kuchni bez jego delikatnego aromatu.

Używane są świeże liście i czubki gałązek estragonu. W formie suszonej jest on mniej wartościowy. Estragon nadaje się specjalnie jako dodatek do zalewy przy marynowaniu pieczeni oraz do kwaszenia ogórków. Drobno posiekane liście bywają dodawane do nadzienia mięs albo stosowane do nacierania mięsa przed upieczeniem. Estragon dodaje się też do octu, dzięki czemu staje się on bardziej korzenny i łagodniejszy, nadaje on szczególny pikantny smak sałatom i potrawom ze świeżych owoców i warzyw.

Upodobanie do estragonu obserwuje się także u Gruzinów, którzy w ogóle bardzo cenią zioła. Zawijają oni m. in. liście estragonu i ćwiartki jajek w popularne tam podplomyki i podają jako zakąskę. Estragon poleca się przy diecie ubogiej w sól. Przepisy nr 1, 20, 32, 46, 58, 74, 87, 94, 102.



G

GAŁKA MUSZKATOŁOWA

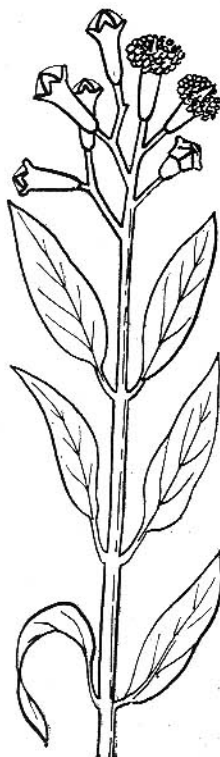
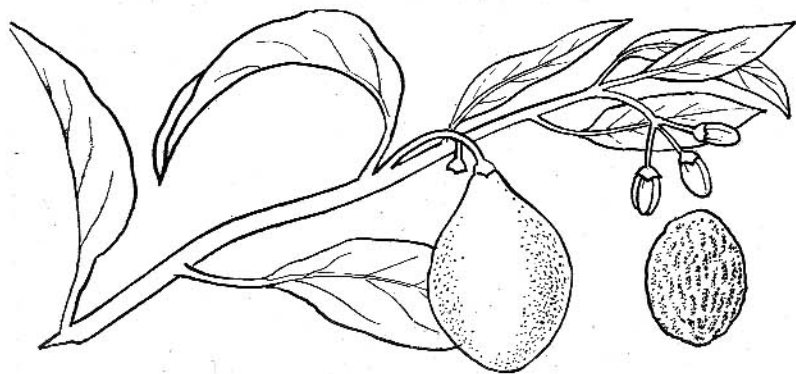
(*Myristica fragrans*)

O tę przyprawę toczono niegdyś wojny; w czasach antycznych była poszukiwana jako wonny balsam, gdyż spalana na ołtarzach z kadzidłem i ambra, nasycala powietrze w świątyniach oszałamiającym zapachem. Niemalą to był wydatek dla kapłanów niezliczonych bóstw.

Kupcy, którzy sprowadzali gałkę muszkatołową z dalekich stron, świetnie zarabiali na tym handlu i bogacili się szybko. Najpierw byli to Fenicjanie, potem Persowie i Arabowie. W 1512 r. źródło tego bogactwa odkryli na wyspach Molukkach Portugalczycy, którzy zawładnęli nimi i od tej pory dyktowali ceny na rynku.

Później przyszła kolej na Holendrów. W XVIII stuleciu zatopili oni tysiące ton gałki muszkatołowej w morzu i podpaliли całe składy, by utrzymać niską podaż i wysokie ceny tego artykułu.

Okolo 1800 r. na wyspach Mauritius i Madagaskar powstały francuskie plantacje drzewek muszkatołowych i wkrótce pokrywały one zapotrzebowanie prawie całego świata na ten artykuł.



Gałka muszkatołowa jest właściwie nie orzechem, lecz ziarnem mięsistego owocu. Gdy zostanie wysuszona, aż stanie się twarda jak kamień, jest pokrywana białą powłoką wapnia, co zapewnia jej trwałość, i w takiej formie dostaje się do handlu.

Wielu potrawom odrobina gałki muszkatołowej nadaje specyficzny smak; są to potrawy z mięsa, warzyw i ziemniaków, zapiekanki, suflety z sera i pasztety. Także pieczywo i sałatki owocowe dzięki dodaniu szczypty sproszkowanej (utartej) gałki bardzo zyskują na smaku, podobnie jak poncz, mleko, czekolada do picia i likier.

Przepisy nr 10, 39, 40, 45, 51, 52, 67, 68, 81, 107, 112, 121.

GOŹDZIKI

(*Cariophyllus aromaticus*)

Goździki należą do najstarszych przypraw w dziejach ludzkości; w Chinach znano je na długo przed naszą erą. Zapewne już przed tysiącami lat statki z takim ładunkiem przemierzały morza.

Są one „gwoździem“ średniowiecza, wychwalanym w pieśniach trubadurów. Jako wyszukany specjał, cenione były na wagę złota – w pełnym tego słowa znaczeniu. Domy książęce i kler nie szczędziły wysiłków, aby je zdobyć. Lecz nie było to takie łatwe, goździki nie rosły bowiem, jak głosiła piosenka, w ogródku sąsiada, lecz na wyspach Molukkach – o czym wtedy jeszcze nie wiadano. Przyprawę stanowią wysuszone, nie rozwinięte pączki kwiatowe, ludzaco podobne do wykuwanych ręcznie żelaznych gwoździ, od których też pochodzi ich nazwa. Pączki te zbierane są na krótko przed kwitnięciem, a następnie suszone.

Goździki w całości lub mielone – są stosowane w kuchni, piekarni, masarni, a także w przemyśle spirytusowym i perfumeryjnym. Dodaje się je do pieczenia, potrawek, czerwonej kapusty, ciast, kompotu

i musu ze śliwek. Stanowią pożądany dodatek do napojów; jak ponczu, grzanego wina i soków owocowych.

Goździki mają smak dość ostry i piekący, są aromatyczne, zawierają olejki eteryczne. Dodawane w małych ilościach przyczyniają się do poprawienia smaku potraw, jednak stosowane w zbyt dużej ilości mogą po prostu zmienić smak potrawy.

Zmielone goździki znajdują się w takich mieszankach przypraw, jak curry i przyprawy do pierników, a także w wysokogatunkowej czekoladzie, często łącznie z cynamonem i kardamonem. Mają też zastosowanie w przemyśle perfumeryjnym – do wytwarzania wody kolońskiej. Olejek goździkowy odgrywa też pewną rolę w stomatologii.

Przepisy nr 67, 105, 109, 120, 121, 122.

GLUTAMAT (GLUTAMINIAN SODU)

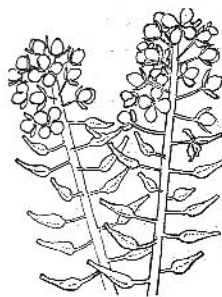
Glutamat jest bezbarwnym proszkiem podobnym do soli, nie ma żadnego smaku i właściwie nie jest wcale przyprawą. Ma jednak pewną właściwość, która tłumaczy jego obecność w szafce z przyprawami: glutamat podnosi i wzmacnia smak własny innych artykułów spożywczych, czyni intensywniejszymi ich substancje czynne.

Glutamat jest produktem naturalnym, otrzymywanym z białka roślinnego, występującego w ziarnie zbóż. Zawiera sole aminowe, mające duże znaczenie dla organizmu ludzkiego, gdyż wywierają korzystny wpływ na wzrost i tkanki nerwowe. Mono-natrium-glutamat znajduje się w handlu pod nazwą „Glutal”. Poleca się go szczególnie do mięsa, ryb, jarzyn i surówek; można go używać zamiast soli.

GORCZYCA

(*Sinapis – alba i nigra*)

Dawni Rzymianie nazywali ją *sinapis* i zbierali jej liście oraz owoce dla potrzeb swojej kuchni.



Rozróżnia się dwa rodzaje gorczycy: białą i czarną. Obie dostarczają nasion, które mają smak korzenny, podobny do rzodkwi i zawierają do 30% oliwy. Gorczyca biała ma ziarna żółte i łagodne w smaku, czarna – ciemne i ostre. W celu sporządzenia musztardy miesza się i miele oba rodzaje ziaren, które dają żółty proszek, tzw. mączkę musztardową. Zarówno samą mączkę, jak i całe nasiona, można stosować jako przyprawę do różnych potraw. Ma ona też zastosowanie w lecznictwie, jako synapizmy, czyli plastry gorczyczne.

Czym dla Hindusów curry, tym dla wielu mieszkańców Europy jest musztarda – jednolita masa korzenna, bez której nie można wprost wyobrazić sobie wielu potraw. Istnieje wielka różnorodność musztardy, o rozmaitych kolorach i smaku: żółta, biaława, łagodna, słodka i bardzo ostra – zależnie od dodawanych przypraw, jak mąka z gorczycy, cukier, pieprz, gałka muszkatowa, chrzan, kurkuma i ocet. We Francji produkcja musztardy ma ogromną tradycję. Moutadiers, specjaliści produkujący musztardę, tworzyli wielce poważny cech i znali się świetnie na swojej sztuce; przyrządzali nawet musztardę truflową, waniliową i szampańską.

Pierwszy przepis na musztardę pochodzi od Rzymianina Kolumelli, który żył w I w. n.e.

„Starannie oczyszczone nasiona moczy się przez 2 godziny w wodzie, wybiera je rękami, wyciska i tłucze w nowym, dobrze oczyszczonym moździerzu. Następnie całą przetartą masę zbiera się w środku moździerza, mocno ugniata, kładzie na to kilka rozżarzonych węgli, zalewa wodą z dodatkiem sody, co usuwa gorzki smak. Następnie dolewa się ostrego białego octu, miesza masę i cedzi. Sporządzona w ten sposób masa płynna nadaje się świetnie do marynowania buraków”.

Przepis ten jest właściwie stosowany do dziś. Później niekiedy zamiast octu brano moszcz z winogron. Weszło też w użycie w Niemczech nowe słowo – Mostrich, a we Francji – moutarde.

Lekarze prowadzili spory o musztardę. Jedni twierdzili, że powoduje schorzenia żółdka, rozjaśnia jednak umysł, inni to kwestionowali. Spór ten nie został rozstrzygnięty po dziś dzień. Faktem jest, że musztarda spożywana umiarkowanie przyspiesza trawienie i doskonale nadaje się do tłustych potraw.

Sklepy spożywcze codziennie sprzedają tysiące szklanek musztardy. W jednej tylko dużej restauracji samoobsługowej spożywa się tygodniowo 300 kg musztardy. W ciągu roku w stolicy NRD 900 t tej apetycznej masy korzennej dostaje się na talerze obok kielbas i golonek.

GRZYBY

Już w czasach antycznych grzyby stanowiły warzywo i zarazem przyprawę. „*Pieczarki gotuj z moczem i lodygą zielonej kolendry* – zalecał Rzymianin Apisius. – „*Gdy są już ugotowane, wyrzuć kolendrę i podawaj we własnym sosie*”.

Ludwik XVI kazał założyć w katakumbach Paryża pierwszą hodowlę pieczarek. Potem hodowano je także w nieczynnych kopalniach. Z czasem grzyby, a zwłaszcza pieczarki stały się pożądanym delikatesem.

Grzyby nie odznaczają się wprawdzie specjalną wartością odżywczą, mają za to sporo białka, które rozkłada się przy suszeniu na wonne kwasy aminowe, odznaczające się specyficznym aromatem, który nadają potrawom. Dodanie grzybów suszonych do zup, sosów, mięsa, potrawek i pasztetów daje tym potrawom swoisty pikantny smak i aromat.

Grzyby o dużej zawartości olejków eterycznych – to przede wszystkim wonny, żółtawoczerwony, bardzo łamiwy rydz i bielak oraz grzyby suszone, a zwłaszcza borowiki.

Przepisy nr 68, 74.

H



HYZOP

(*Hyssopus officinalis*)

W IX w. mnisi przywieźli hyzop ze Wschodu i zaczęli uprawiać ten niskopienny krzak o różowofioletowych kwiatach w ogrodach klasztornych. Liście jego pachną słodkawo i mają nieco gorzki smak, ponieważ zawierają garbnik.

Hyzop nie jest prawie u nas używany jako przyprawa kuchenna, za to używają go często Włosi i Grecy. Nadaje pieczeni cielęcej korzenny, mocny smak, a także bywa stosowany – świeży lub suszony – do zupy fasolowej i kartoflanej, pasztetów, sera i twarogu – zawsze jednak w małych ilościach.

Przepisy nr 35, 47, 96.

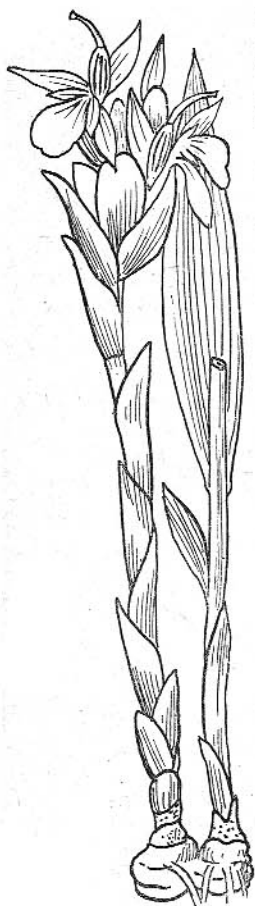
I

IMBIR

(*Zingiber officinale*)

Nazwa imbiru pochodzi od hinduskiego słowa singabera, co oznacza rogowaty. Dziś uprawia się tę roślinę także w innych krajach tropikalnych. Za tę łaskocząco-ostrą przyprawę z Azji płacono dawniej bająńskie sumy.

Imbir otrzymuje się z bulwiastych korzeni rośliny trzcinowej. Sprzedawany jest w całych kawałkach, albo ususzony i zmielony na proszek. Można go również kupić w sklepach specjalnych, zakonserwowany w syropie.



W Anglii używano go – ze względu na zawartość gorzkich składników – do warzenia piwa. Piwo imbirowe, jak też chleb imbirowy, są do dziś specjalnością kuchni angielskiej. Imbirowe keksy i kandyzowane laseczki imbiru z czekoladową kuwerczurą uważane są w wielu krajach za smakołyki.

Poza stosowaniem do piwa i ciastek, tę egzotyczną przyprawę dodaje się też do innych potraw. Nadaje ona pikantny aromat sałatkom owocowym, kompotom i marmoladom. Także sosy, kwaśne mleko, a nawet rosół z kury, bardzo zyskują na smaku dzięki szczypcie tej przyprawy; nawet sos pomidorowy smakuje lepiej po dorzuceniu imbiru, nie mówiąc już o pasztetach i flakach.

Całych kawałków korzenia używa się do marynowania ogórków, dyni i gruszek. Niewielki dodatek tej przyprawy nadaje delikatność czerwonej kapuście. Przedawkowanie może jednak łatwo zepsuć smak potrawy. Imbir ma wielostronne zastosowanie w przemyśle monopolowym.

Przepisy nr 12, 67, 73, 105, 110, 117, 120.

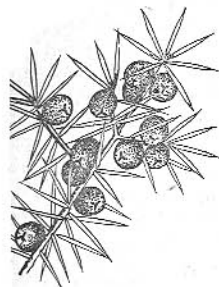
J

JAŁOWIEC

(*Juniper communis*)

Dawniej powiadano, że przed krzakiem jałowca chłopci uchylają kapelusza; byli z jałowcem w przy mierzu, gdyż krzak ten pomagał im odwracać nie szczęścia. Taka cześć miała realne przyczyny. Ten krzew iglasty z rodziny cyprysów był w dawnych czasach czymś w rodzaju zielonej apteki.

Jałowiec, podobnie jak szalwia, dostarcza środków leczniczych przeciw podagrze, reumatyzmowi, katarowi pęcherza oraz innym chorobom. Stosowano



też sok jałowcowy, który – podawany jako zagęszczony syrop – był wypróbowanym środkiem domowym na zaziębienia. Jagody jałowca stanowią też przyprawę, której używano przy kwaszeniu kapusty, ogórków i buraków czerwonych; nadają one specyficzny korzenny aromat baraniej pieczeni, potrawom przyrządzanym z fasoli oraz marynacie z dziczyzny. Używa się ich także do wędzenia.

Ale to jeszcze nie wszystko. Przy paleniu wódki jagody jałowca nadają wysokoprocentowemu napojowi cudowny aromat, a jednocześnie pobudzają apetyt. Genever i Gin są to właśnie wódki jałowcowe.

Wielostronne zastosowanie jałowca jest powszechne do dziś, jak również jego wysoka ocena. Krzewy jałowca znajdują się pod ochroną; można natomiast zbierać jagody.

Należy pamiętać, że spożywany w dużych ilościach – jałowiec może prowadzić do schorzeń nerek.

K

KAPARY

(*Capparis spinosa*)

Kapary są to zamarynowane w kwaśnej zalewie niebieskozielone pączki kwiatu krzewu kaparowego, którego ojczyzną są wybrzeża Morza Śródziemnego. Najbardziej cenione są kapary najmniejsze, które – dzięki gorzkawemu aromatowi – nadają pikantny, delikatny smak takim potrawom, jak ragoût i potrawki. Używa się ich także do mieszanych sałatek, do filetów sardelowych, łososia i twardych jaj. Jako kaparów można też używać zamarynowanych pączków kwiatu kaczęca i nasturcji wielkiej. Przepisy nr 81.





KARDAMON (*Elettaria cardamomum*)

W jego ojczyźnie na zachodnim wybrzeżu indyjskim istnieje łańcuch górski, nazwany imieniem tej przyprawy – Góry Kardamonowe.

Kardamon jest rośliną krzewiastą. Dziś uprawia się go w różnych krajach tropikalnych. Zbierane są jego nasiona, które mają woń korzenną i pikantny, ognisty smak.

W krajach śródziemnomorskich już w czasach rzymskich kardamon był przyprawą bardzo cenioną. Później krzyżowcy spopularyzowali go także w pozostałych krajach Europy, nie był jednakże doceniany w naszej kuchni, mimo że uchodzi za bardzo zdrową przyprawę wzmacniającą żołądek.

Arabowie doprawiają nim czarną kawę. W wytwórni likieru kardamon jest niezbędny do produkcji słynnych napojów, jak curaçao.

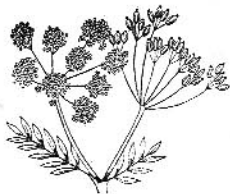
Rzadką tę przyprawę dodaje się czasem także do ciast i niektórych gatunków kielbas. Mała szczypta kardamonu nadaje niektórym zupom i sosom, a także frykadalom i potrawkom z kury specyficzny smak. Powiadają, że kardamon jest przyprawą godną rąk bardzo doświadczonego kucharza.

Przepisy nr 111.

KMINEK (*Carum carvi*)

Jak mówią zamierzcze dokumenty, kminek jest najstarszą przyprawą świata. Znalaziono go w grobowcach faraonów i na paleniskach mieszkańców domów na palach. Nazwa jego pochodzi od łacińskiego słowa *cuminum*, a to od greckiego *kyminon* i semickiego kamnini.

O stosowaniu go jako przyprawy i środka leczniczego znajdują się wzmianki w starych księgach me-



dycznych i zielarskich średniowiecza. „Kminek łąkowy lub kminek z polonin – to nasiono bardzo znane używane” – czytamy tam – „bardziej niezbędne tak ubogim jak bogatym, niż każda inna przyprawa z Arabii albo z Indii”.

Przyprawę stanowią małe, w kształcie sierpa nasiona rośliny, która – rosnąca dziko, a także uprawiana – rozpowszechniona jest w całej Europie i w Azji. Kminek ma cierpki, silny smak, który pobudza apetyt i sprzyja trawieniu.

Kminek bywa dodawany do wędlin, a także do sera i chleba. Na stosowanie go w kuchni istnieje niezliczona ilość przepisów. Kminek dodaje się do białej kapusty i buraków; drobno posiekany smakuje także z gotowanymi ziemniakami. Kminkiem można doprawić wszystkie mięsa, zupy i sosy. Z kminku otrzymuje się także „kminkówkę” – mocny napój alkoholowy w rodzaju ołasu lub okowity.

Kminek należy stosować bez dodawania innych przypraw (nie dotyczy to soli, pieprzu i cebuli). Delikatne liście kminku, jako korzenny dodatek, nadają się do zielonych sałat, korzenie zaś – do różnych zup jarzynowych.

Przepisy nr 45, 59, 65, 79.

KOLENDRA (*Coriandrum sativum*)

Małe okrągłe owoce rośliny kolendry, świeżo zerwane, pachną nieprzyjemnie pluskwami. Gdy jednak się je ususzy, wydzielają uroczy zapach, podobny do anyżku.

Kolendra wymieniana jest już w Biblii jako roślina uprawna, a w grobowcach faraonów znajdowano jej nasiona. Grecy i Rzymianie dodawali kolendry do wina, aby nadać mu aromat i smak.

W kuchniach krajów śródziemnomorskich używa się tego ziela tak, jak u nas pietruszki.

Kolendra jest przyprawą mającą wielostronne zastosowanie. Masarze doprawiają nią kiełbasy, paszety i szynki. W piekarniach używa się jej do pierników.

Producenci musztardy dodają tę przyprawę do musztardy. Ale to jeszcze nie wszystko. Indyjskie go-spodynie używają mielonej kolendry do swojego curry, polskie – do słynnego sosu polskiego.

Doświadczeni kucharze twierdzą, że przy przygotowywaniu sosów i marynat kolendra stanowi przy-słowiową kropkę nad i.

Przepisy nr 22, 23, 73, 105.

KOPER

(*Anethum graveolens*)



Sos koperkowy, dodany do gotowanego mięsa, sma-kował już starożytnym Latynom. Wszystkie potrawy musiały być u nich doprawione koperkiem. Koper nie tylko uchodził za zdrowy; przypisywano mu tajemną moc czardziejską; podobnie jak pietruszce.

W wiekach średnich panny młode wkładały sobie maleńkie gałązki kopru w pantofle idąc do ślubu. Miał on im dodać siły w walce o prawo i porządek we własnym gospodarstwie domowym.

Koper pochodzi prawdopodobnie z Dalekiego Wschodu. Dziś spotyka się go wszędzie jako roślinę ogrodową, rośnie także dziko. Jako ziele kuchenne – koper podbił cały świat.

Dla Szwedów koper jest tym, czym papryka dla Węgrów – to przyprawa narodowa. Gdziekolwiek znajdzie się Szwed, najpierw zakłada grządkę, na której sieje koperek. Tak się przynajmniej powiada. Koper ma korzenny, przyjemny smak, z początku nieco słodkawy, potem lekko palący. Wykorzystuje się zarówno świeże ziele, jak i dojrzałą, owocującą roślinę, a także nasiona. Delikatne łydżki, drobno pokrajane dodaje się do sałatek, do twarogu ze śmietaną, do potraw z grzybów, do zielonego grosz-

ku, szczególnie zaś do ryb. Jasny sos z dużą ilością drobno posiekanego kopru podaje się do gotowanych ryb, a także do gotowanej wołowiny i baraniny. Koperku nie wolno gotować, gdyż traci wówczas aromat. Do suszenia nie nadaje się. Przechowywać go można w szczelnie zamkniętych słoikach, drobno posiekany i mocno nasolony.

Przepisy nr 1, 4, 7, 8, 9, 47, 48, 82, 84, 92, 98, 101, 103.

KOPER WŁOSKI

(*Foeniculum vulgare*)



„Koper włoski rośnie dziko, można go jednak także siać i używać nie tylko jako przyprawy, ale także jako potrawy i w tym przypadku wkłada się roślinę na cały rok w ocet...” – pisał w czasach antycznych Galenos, lekarz z Pergamonu. A w piśmie pochodzącego z Hiszpanii Rzymianina Kolumelli można przeczytać: „Przy marynowaniu oliwek używa się kopru włoskiego jako przyprawy”.

Ziarna włoskiego kopru, mające zapach przypominający anyżek, podnoszą smak niejednej potrawy. Młode, świeże pędy dodaje się do zielonych sałat; zgrubiałe łydgi i bulwy stanowią smaczną jarzynę. Do tego trzeba dodać, że napar uśmierza bóle żołądka i migrenę. Krótko mówiąc: koper włoski ma naprawdę wielostronne zastosowanie.

Dzięki temu, że ma smak podobny do anyżku, kopru włoskiego używa się z powodzeniem do kompotów, a także do kapusty, buraków czerwonych, jak też do konserwowania ogórków i marchwi.

We Włoszech doprawia się nim ser, w Turynii – chleb. Za interesującą kombinację smakową uchodzi ryba z koper włoskim.

W medycynie napar z kopru włoskiego odgrywa teraz, tak jak i dawniej, poważną rolę. Skuteczny jest na wzdęcia i działa uspokajająco przede

wszystkim na małe dzieci. Podaje się go już niemowlętom. Jest to pierwsza herbata, z którą człowiek zawiera znajomość w życiu.

L

LAWENDA

(*Lawandula augustifolia*)

Niski ten krzak o jasnoniebieskich lub fioletowych kwiatach widuje się w niejednym ogrodzie. Gdy jego liście rozciera się w palcach, wydzielają one przyjemny zapach korzenny, smakują zaś cierpko i nieco gorzko.

Zebrane przed kwitnięciem, nadają się na przyprawę do zup rybnych, sosów ziołowych, potraw jednogarnkowych, przede wszystkim zaś do baraniny. Znawcy chwala lawendę jako uzupełnienie pieczenia z zająca w słoninie, duszonej w czerwonym winie. Wraz z koperkiem i szałwią można dodawać drobno posiekane świeże liście lawendy także do masła ziołowego.

Z kwiatów lawendy otrzymuje się olejek eteryczny, używany do produkcji perfum.

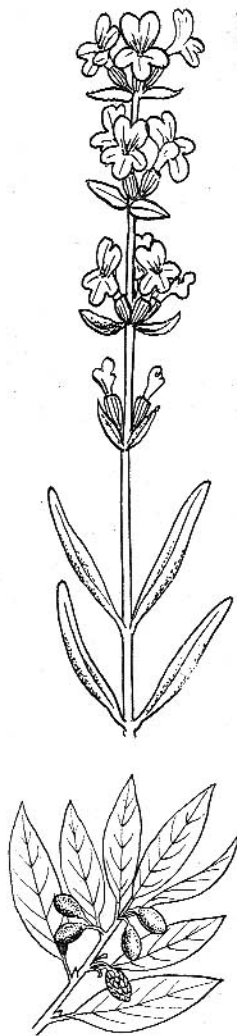
W czasach, gdy perfumy były jeszcze rzadkie i drogie, bukietek lawendy włożony do szafy nadawał zapach bieliźnie, a odstraszał mole. Kto chce, może to wypróbować jeszcze dziś.

Przepis nr 101.

LIŚĆ LAUROWY, CZYLI BOBKOWY

(*Laurus nobilis*)

Jako przyprawy używa się suszonych liści pochodzących z drzewa, które rośnie we wszystkich kra-



jach śródziemnomorskich i uchodzi tam od niepamiętnych czasów za symbol siły i sławy. Już na tabliczkach pokrytych pismem klinowym sprzed 7000 lat można przeczytać, że Sumerowie splatali z liści lauru wieńce i wieńczyli nimi zwycięzców w walce na pięści. Skronie rzymskich wodzów wieńczono po wygranej bitwie wieńcami z wawrzynu. Zwiędnięte i wysuszone liście nadawały się jeszcze do zupy. I w jednym i w drugim przypadku laur stanowił radość dla oczu i dla podniebienia.

Często wystarczy jeden lub pół liścia, by nadać potrawie apetyczny smak. Aby móc je łatwiej wyjąć z garnka, przyczepia się liść dwoma goździkami – niby małymi goździkami – do cebuli. Mieszkańcy południowej Europy nie są aż tak ostrożni w obchodzeniu się z wawrzynem. W ich kuchniach liście laurowe smaży się razem z oliwą na patelni.

Od dawna liści laurowych używa się do potraw o silnym smaku, do potraw jednogarnkowych, do ryb morskich, dziczyzny, przede wszystkim jednak do potraw kwaśnych, do marynat, galaret, a także – jako przyprawy dodatkowej – do kwaszonek i aromatyzowania octu.

Suche liście długo zachowują swoje właściwości korzenne.

Także w medycynie bardzo ceni się wawrzyn. Ponieważ liście i jagody zawierają substancje gorzkie oraz olejki eteryczne, sporządza się z nich esencje i maści, bardzo pomocne przy schorzeniach reumatycznych.

Przepisy nr 60, 67, 74, 80.

LUBCZYK

(*Levisticum officinale*)

Sama nazwa nie ma nic wspólnego z lubieniem. Nie jest to nic innego, jak tylko zniekształcenie łacińskiego słowa *libusticum* albo *ligusticum* – to zaś oznacza ziele z Ligurii,

Lubczyk pochodzi z Włoch. Chodzi tu o okazałą, osiągnącą 2 m wysokości roślinę z rodziny baldaszkowatych, o liściach mających mocny aromat. Już Rzymianie używali liści i korzeni jako przyprawy kuchennej. W średniowieczu ziela tego, którego mocny smak przypomina selery i ekstrakt mięsny, nie mogło zabraknąć na żadnym stole.

Dziś używa się go przede wszystkim do zup, sosów, nadzień do mięsa, a także do rolad i pieczeni baraniej. Można też jeden lub dwa małe surowe listeczki dodawać do sałatek i sosów ziołowych. Należy przy tym uważać, aby silny aromat nie zagłuszył innych przypraw.

W medycynie ziele to uchodzi za moczopędne i pobudzające apetyt. Ułatwia ono trawienie i – jak piszą w starej książce medycznej – pędzi „wiatr z kiszek”. Zalecane jest zwłaszcza przy diecie. Przepisy nr 6, 71.

M

MACIERZANKA PIASKOWA

(*Thymus serpyllum*)

Macierzanka piaskowa występuje u nas jako odmiana tymianku i może być w taki sam sposób jak on stosowana jako przyprawa, chociaż raczej ma zastosowanie w kosmetyce. Patrz także pod hasłem „Tymianek”.

MAJERANEK

(*Origanum majorana*)

Gdy mówią o majeranku, od razu przychodzi na myśl knedle i świniobicie; to od dawna najbardziej klasyczna przyprawa do kielbas.



Nazwa majeranek pochodzi od słowa arabskiego marjamie, a to oznacza „nieporównany”. Przyprawę tę przywieźli z Indii w rejon Morza Śródziemnego Arabowie. Grecy potrafili się w nią zaopatrywać już na długo przedtem. Zamiast do misy kuchennej, przyprawę tę wkładali jednak do misy ofiarnej i palili na cześć Afrodyty, albo też przyprawiali nią wino, co miało zapewnić niezwykłą siłę miłosną.

Dziś o miłości już nikt nie myśli, gdy podają na stół silnie przyprawioną grochówkę, kartoflanę albo kaszanke, pachnącą majerankiem i tymiankiem.

Majeranek jest uznawany przez każdą kuchnię. Listki i delikatne łodygi tego korzennego ziele specjalnie nadają się do potraw gotowanych z grochem lub białą fasolą, do kwaszonej kapusty i siekanego mięsa. Także pieczeń z gęsi i topiony smalec nabierają właściwego smaku dopiero po dodaniu majeranku. Na tym nie kończą się zresztą możliwości jego użycia. Za regułę uchodzi powiedzenie „tłusta potrawa i majeranek – to dwie rzeczy nierozłączne”. Majeranek pomaga w trawieniu, gdyż zwiększa wydzielanie się soków żołądkowych.

Medycy cenią inne jeszcze właściwości tego korzennego ziele. „Majeranek rozarty w palcach i wprowadzony do nosa wywołuje kichanie, odpędza katar i oczyszcza głowę” – można przeczytać w starych księgach zielarskich.

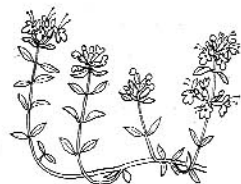
Istotnie, dziś jeszcze uważa się majeranek za skuteczny środek na katar sienny.

Przepisy nr 43, 44, 58, 62, 64, 67, 71, 82, 93.

MAJERANEK DZIKI

(*Origanum vulgare*)

Majeranek dziki rośnie jako silny, wytrzymały krzew w krajach śródziemnomorskich, niekiedy także i u nas, na gruncie wapiennym i suchym. Jest spokrewniony z majerankiem, ma jednak ostrzejszy i intensywniejszy aromat.



W kuchni włoskiej często używa się świeżo zerwanych liści jako przyprawy. Prawdziwa pizza jest nie do pomyślenia bez smaku majeranku.

Jako przyprawa do pieczeni i kielbas, majeranek wszedł też do naszej kuchni. Można go również dodawać do zup, potraw z ryb i z jaj. Anglicy w latach pięćdziesiątych odkryli upodobanie do dzikiego majeranku jako przyprawy, Szwedzi – jako do aromatycznej herbaty. Z historii wiadomo, że Rzymianie wypędzali nim mrówki.

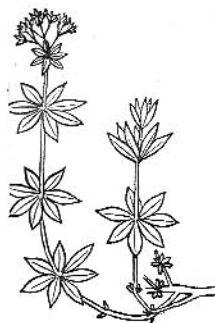
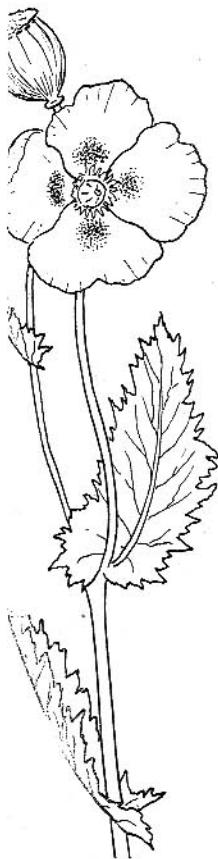
MAK (*Papaver somniferum*)

Szaroniebieskie nasiona rośliny maku, pochodzącej z Azji, są w czasie zbiorów prawie bezwonne. Ich delikatna woń, przypominająca orzechy, wywala się dopiero przy pieczeniu lub gotowaniu.

W starożytności uprawiano mak, by otrzymać olej z jego nasion, które zawierają do 50% oleju. Grecy jednak znali już także uśmierzające ból działanie soku z suszonej makówki, który zawiera opium.

Tak więc w połowie I w. n.e. żyjący w Rzymie grecki lekarz Dioskurides stwierdził: „Wywar z liści i główek maku działa usypiająco... łagodzi bóle, sprowadza sen”. W „Odysei” znajduje się wzmianka, że byli zielarze, którzy potrafili sporządzić z maku napój oszalamiający, zacierający wszelkie wspomnienie. Nazwa łacińska oznacza w dosłownym tłumaczeniu „papka dziecięca sprowadzająca sen”. Mak uważany jest za jedną z najstarszych roślin korzennych i leczniczych świata. Historia jego sięga zamierzchłych czasów, gdy na brzegach jezior wznoszono budowle na palach.

Nasiona maku nie zawierają substancji mających działanie narkotyczne. Używa się ich jako aromatycznego dodatku do ciast i jako substancji podstawowej do nadziewania ciast i legumin.



MARZANKA WONNA (*Asperula odorata*)

Marzanka, zwana także majownikiem, jest od dawna używana do majowego kruszonu. Z zapisków mnicha zakonu benedyktynów wiadomo, że robiono tak już w roku 854.

A oto przepis: ziele, które można znaleźć na brzegach lasu, powinno po zerwaniu nieco przywędznąć; następnie zawieszają się je w małym woreczku w winie, które nie może dochodzić do miejsc ucięcia ziela.

Jeden woreczek marzanki (z łodygami do góry) musi naciągać w niewielkiej ilości białego wina ok. 20 minut. Potem zalewa się to dwiema do trzech butelek białego wina. Po upływie ok. 5 min. wyjmują się ziele i dolewa butelkę szampa. Nie każdy natomiast wie, że marzanka może być także używana jako dodatek do zup ziołowych, sosu beszamelowego i kremu winnego.

MELISA (*Melissa officinalis*)

Grecy znali to ziele jako przyprawę kuchenną już w czasach antycznych. Nazywali je melisa-rojownik, ponieważ jego silny aromatyczny zapach przyciąga roje pszczoł.

Ząbkowane liście mają zapach cytryny i smakują nieco gorzkawo. Zrywane krótko przed porą kwitnienia stanowią korzenną, odświeżającą przyprawę do wielu potraw.

Aromat melisy godzi się harmonijnie z aromatem innych przypraw i tworzy, przy dobrze dobranej mieszance, interesujące kompozycje smakowe.

Melisa z koprem, estragonem i ogórecznikiem świetnie nadaje się do zielonej sałaty. Jeżeli doda się



jeszcze trybuli kędzierzawej, pietruszki i lubczyku, powstanie mieszanina wszystkich przypraw, stosowana do sosu ziołowego, który – w połączeniu ze śmietaną lub majonezem – doskonale smakuje, dodany do jaj albo zimnej pieczeni. Z wywaru z kury i drobno posiekanych liści melisy można przyrządzić apetyczną zupę wiosenną.

Świeżo zerwaną albo też suszoną melisą można doprawiać potrawy z drobiu, mięsa, ryb i grzybów, zastępując skórkę cytrynową. Nadaje ona również specyficzny smak potrawom z jaj i zupom owocowym, a także kruszonowi.

Nawet medycyna poznała się na wartości melisy. Paracelsus słał ją jako „najlepsze ziele na serce”. Uznaje się ją za wypróbowany środek domowy na nerwicowe schorzenia żołądka i przewodu pokarmowego, na migrenę i bezsenność – zwłaszcza w formie naparu, w miarę możliwości razem z miętą.

Przepisy nr 1, 4, 20, 26, 47, 74, 83, 91, 96.

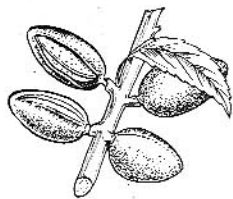
MIGDAŁY GORZKIE

(*Prunus amygdalus*)

Pestka owocu drzewa migdałowego rosnącego w Europie południowej, o gorzkim smaku, zawiera dużo tłuszczu, a także amygdalinę – substancję czynną, która rozkłada się pod wpływem wody na cukier gronowy, olejek i kwas pruski. „Od gorzkich migdałów umierają koguty, koty i lisy” – można przeczytać w starym zielarzu.

Spożycie większej ilości surowych gorzkich migdałów może rzeczywiście wywołać objawy zatrucia. Małe ilości, dodawane do ciasta, są po wypieczeniu nieszkodliwe.

Olejek z gorzkich migdałów, wolny od kwasu pruskiego, używany jest w przemyśle spożywczym i przy pieczeniu ciast domowych. Służy do sporządzania



marcepanu i napojów alkoholowych, znajduje się np. w likierach jajecznych i kakaowych. Przepis nr 106.

MIĘTA PIEPRZOWA

(*Mentha piperita*)

Gdy słyszy się słowo mięta, przychodzi na myśl herbatka lecznicza, cukierki i zielony likier. Nie wiele, tylko ludzi wie, że jest ona też znakomitą przyprawą w kuchni.

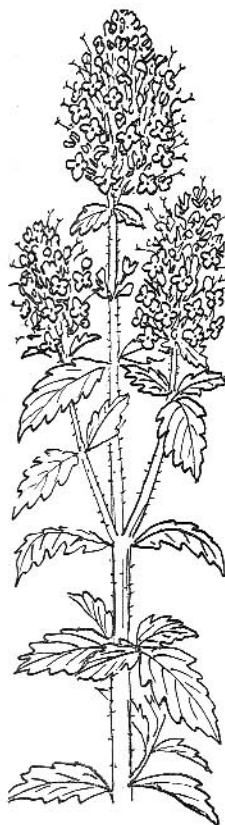
Inaczej przedstawia się sprawa w krajach anglosaskich. Nie ma Brytyjczyka, który by nie uwielbiał sosu miętowego. Tego upodobania do mięty, jak i do wielu innych przypraw, np. imbiru, nabyli Anglosasi w krajach orientalnych, gdzie również mięta jest od dawna wysoko cenioną przyprawą do potraw.

Mięta występuje w stanie dzikim i jako roślina ogrodowa w wielu odmianach. Smak liści jest początkowo korzenny i ostry, potem – przy wdychaniu – chłodzący. Zawierają one mentol.

Sos miętowy w Anglii jest potrawą narodową, tak jak rostbef i plumpudding. Przyrządza się go z drobno posiekanych listków i delikatnych, młodych pędów mięty. Sos gorący lub zimny podaje się do pieczeni baraniej. Drobno posiekaną miętą przyprawia się także twarożek, zieloną sałatę, grzyby i szpinak.

Mięta jest również ceniona jako roślina lecznicza. Dobrze działa na żołądek i przewód pokarmowy, wzmacnia wydzielanie się żółci. W formie herbaty poprawia apetyt i ułatwia trawienie; naciera się nią skronie w przypadku migreny; leczy chorobliwe przekrwienia skóry.

Olejek miętowy służy w przemyśle do produkcji pasty do zębów, kropli do nosa i tabletek. Przepisy nr 24, 28, 42, 70.





MNISZEK LEKARSKI – dmuchawiec, mlecż (*Taraxacum officinale*)

Gdzie tylko rośnie trawa, tam pojawia się i mlecż. Znajduje się wszędzie – na łąkach i skrajach dróg. Pierwszym wiosennym sałatom i zupom dodaje on specyficznego smaku. Zbiera się delikatne, młode listki, zanim roślina zakwitnie. Pachną one słodkawo, a smak mają lekko gorzki. Lekko zamarynowane, stanowią dekoracyjny dodatek do niezbyt wypieczonych mięs.

W kuchni francuskiej z liści mleczu, octu estragonowego, oliwy i soli sporządza się delikatną sałatkę.

Mlecż z rzeżuchą wodną, szczypiorkiem i cebulą wywiera działanie oczyszczające przy zaburzeniach przemiany materii.

Przepis nr 19.

MUSZTARDA – PATRZ GORCZYCA



O CET

Nadgorliwi „apostołowie zdrowia“ chcieli usunąć ocet z kuchni. Nie udało się to jednak. Sok cytrynowy może go wprawdzie niekiedy zastąpić, nie zdoła go jednak uczynić zupełnie niepotrzebnym.

Ocet ma rację bytu. Spożywany w małych ilościach nie jest szkodliwy, ułatwia przemianę materii, stanowi pierwszorzędną przyprawę kuchenną. Niektóre potrawy, do których aromat cytryny absolutnie się nie nadaje, nabierają odpowiedniego smaku dzięki odrobinie octu.

Ocet jest wysokowartościowym produktem naturalnym, otrzymywanym przez fermentację z wina, soku owocowego lub z serwatki. Zawiera on często inne jeszcze substancje, które wywierają wpływ na smak, np. dodatek ziół. Esencję octową rozcieńcza się wodą według przepisu.

Ocet ziołowy można zrobić w domu przez dodanie estragonu, ziaren gorczycy, liści laurowych, bazylii lub czosnku. Fantazja ma tu nieograniczone pole do popisu.

Ocet winny i ziołowy mają wielorakie zastosowanie – do sałatek, galarety z nówek, potrawek, siekanych płuczek, cynaderek, soczewicy, duszonych ogórków. A cóż robić w śróde popielcową bez śledzia marynowanego? Doświadczeni kucharze najpierw zakwaszają sałatę octem, a przed samym podaniem – ostrożnie doprawiają do smaku cytryną.

Przepisy nr 9, 18, 27, 29, 30, 33.

OGÓREczNIK (*Borrage officinalis*)

„Ponieważ daje on radość i odwagę... przepędza wszelki kłopot i smutek, dorzuć go do wina i wypij... Albowiem wzmacnia i raduje serce, podnosi na duchu, odświeża krew i oczyszcza od różnych spalonych, wrzących wilgotności, poprawia czarną żółć, odpędza melancholię i złe sny“ – można przeczytać o ogóreczniku w starej książce zielarskiej.

„Borage for courage“ mówią jeszcze dziś Anglicy, to znaczy – ogórecznik dodaje odwagi. Używają go więc do wszelkich kuracji na wiosnę i obiecują sobie po nim nowe siły życiowe.

Ogórecznik jest rośliną podobną do pokrzywy. Liście i łodyga są mocno owłosione. Stąd jego nazwa łacińska: *borra*, co oznacza „potarganą brodę“. W naszej kuchni ogórecznik uważa się wyłącznie za przyprawę. Liście mają smak zbliżony do ogórka,



stąd nazwa rośliny. Używa się drobno posiekanych liści i pędów do sałatek, duszonych ogórków, zielonych sosów, przede wszystkim zaś – razem z koperkiem – do sałatki z ogórków.

W kuchni hiszpańskiej przyrządza się ogórecznik w podobny sposób jak szpinak.

Ogórecznik ma smak lekko słony – jest zatem jakby stworzony do diety ubogiej w sól kuchenną. Jego delikatny smak godzi się wycienienie z innymi przyprawami. Nie wolno go tylko suszyć, traci bowiem wówczas wszelki aromat.

Przepisy nr 1, 4, 25, 26, 92.

OSNÓWKA MUSZKATOŁOWA

(*Flores macidis*)

Przyprawa ta, znana także pod nazwą kwiatu muszkatołowego, powstaje nie z kwiatów, ale z łupin dojrzałych gałek muszkatołowych. Pochodzi ona z Ceylonu i Indonezji.

Przez długie setki lat osnówka muszkatołowa była, obok pieprzu i cynamonu, jedną z najbardziej ulubionych przypraw. Spożywano ją w olbrzymich ilościach, choć ceny jej kształtowały się bardzo wysoko.

Odnacza się silnym aromatycznym zapachem, z posmakiem lekko korzennym i palącym, nieco łagodniejszym od gałki muszkatołowej.

Osnówka muszkatołowa jest przyprawą szlachetną. Niewielka jej szczypta może nadać potrawom przyjemny i wyszukany smak.

Doprawione odrobiną osnówki sałatki owocowe bardzo zyskują na smaku. Używa się jej do ciast, a szczególnie do pierników, a także do wywarów, zup, gotowanej ryby oraz potraw z warzyw.

Oliwa z kwiatu muszkatołowego odgrywa dość dużą rolę w przemyśle. Wykorzystuje się ją przy sporządzaniu likierów ziołowych, jak np. francuski Cordial Médoc, oraz mydeł toaletowych.

PAPRYKA

(*Capsicum annum*)

Chanca, który jako lekarz okrętowy towarzyszył Kolumbowi w jego podróży przez Atlantyk, przywiózł do Europy pierwsze nasiona papryki i podarował królowej Izabeli. Od tych nasion zaczęła się niewiarogodna kariera tej rośliny.

Najpierw uprawiano ją w Hiszpanii, następnie także we Włoszech i na Bałkanach, gdzie szczególnie upodobali ją sobie panujący tam wówczas bejowie tureccy. Chłopi węgierscy przejęli tę obcą przyprawę i zrobili z niej to, czym jest dzisiaj – narodową przyprawę Węgrów. Jest ona niezrównana w kolorze, aromacie i smaku, a do tego ma przyjemną, pikantną ostrość i jest lekko strawna. Słusznie więc zdobyła kuchnie całego świata, poczynając od Węgier.

Kto myśli o papryce, myśli również o Węgrzech, kto mówi słowo Węgry, myśli także o papryce. W okresie żniw, gdy owoce dojrzewają w słońcu, czerwone girlandy papryki wiszą wokół zagród chłop-



skich i w spółdzielniach produkcyjnych. Gdy wyschną i skurczą się, przewozi się je do młynów, gdzie są mielone na proszek i pakowane.

Rozróżnia się 5 gatunków papryki, zależnie od stopnia ostrości – od bardzo ostrego aż do łagodnego i szlachetnie słodkiego. Papryka jest zarazem jarzyną i przyprawą. Ze świeżo zerwanych owoców sporządza się sałatkę i smaczną jarzynę. Jako przyprawa pasuje prawie do wszystkiego, z wyjątkiem potraw słodkich.

Nie wszyscy jednak wiedzą, że papryki nie wolno wkładać do gotującego się tłuszczu, gdyż pod wpływem smażenia zawarty w niej cukier zamienia się w karmel i wówczas powstaje gorzki smak. Należy zatem zdjąć garnek z ognia i dopiero wtedy dodać paprykę.

W latach trzydziestych lekarz węgierski, doktor Szentgyörgi, po raz pierwszy odkrył w papryce witaminę C, za co otrzymał nagrodę Nobla. Gram proszku papryki zawiera więcej witaminy C niż sok z czterech cytryn. Ale to jeszcze nie wszystko. Nowsze badania wykazały, że papryka zawiera również witaminę P, która wywiera dodatni wpływ na naczynia krwionośne. Papryka zmniejsza ciśnienie krwi i chroni organizm – gdy się ją regularnie spożywa – przed przedwczesnym zwapnieniem naczyń.

Papryka delikatesowa jest łagodna i aromatyczna; ma ona kolor jaskrawoczerwony.

Słodka papryka nie jest wprawdzie ostra, ale ma smak korzenny, a kolor ciemniejszy.

Półsłodka papryka jest nieco ostrzejsza i ma ciemniejszą barwę.

Półostra papryka jest bardzo ostra i ma błąd kolor.

Ostra papryka jest bardzo piekąca, toteż można używać jej tylko w niewielkich ilościach; ma kolor brunatnoczerwony.



PIEPRZ (*Piper nigrum*)

Słowo pieprz było kiedyś jednoznaczne z przyprawą w ogóle. Ciasta, do których dodawano różnorodnych przypraw, nazywano w języku niemieckim „Pfefferkuchen” (Pfeffer – pieprz, Kuchen – ciasto). Kupcy i w ogóle wszyscy, którzy zarabiali na przyprawach i często dyktowali ich ceny, zwani byli „wornami pieprzu”; ze względu na wystawianie „pieprzonych” rachunków wysyłano ich tam, gdzie pieprz rośnie.

Pieprz ma długą historię. Już Grecy znali go pod nazwą „peperi”. Rzymianin Pliniusz słał jego cudowne działanie.

Przez dłuższy czas nie wiadomo skąd pieprz pochodzi, choć wiadomo było, że rośnie „na końcu świata”. Dopiero wtedy, gdy Portugalczycy opłynęli na żaglowcach Afrykę południową, do Europy dotarła wieść o krzaku pieprzu rosnącym w Indiach wschodnich. Vasco da Gama przywiózł ze swojej pierwszej podróży pełny ładunek pieprzu. Po trzech latach pożeglował jeszcze raz zabierając ze sobą 20 okrętów. W ten sposób zaczęło się – z pominięciem arabskiego pośrednika handlowego – dzikie polowanie na tę pożądaną przyprawę.

Ziarna pieprzu – to zielone, później zaś czerwone jagody krzaczastej rośliny. Ta sama roślina dostarcza pieprzu czarnego i białego zależnie od tego, jak jest preparowany. Aby otrzymać pieprz czarny, należy niedojrzałe zielone jagody suszyć tak długo, aż zamienią się w czarne, pomarszczone ziarenka. Wyschnięty miąższ owoców staje się szczególnie ostry. Ażeby otrzymać pieprz biały, należy oddzielić miąższ od dojrzałych czerwonych jagód i suszyć same ziarna; są one w smaku nieco łagodniejsze i delikatniejsze.

Pieprz jest przyprawą uniwersalną, może być dodawany – wedle uznania w całości albo w proszku – do prawie każdej potrawy. Nie nadaje się tylko

do legumin. Sprzyja trawieniu, działa też moczopędnie, dobry jest na poty. Do kuchni dietetycznej jest raczej nie stosowany.

Wskutek pozbawionego fantazji spożywania w przesadnej ilości pieprz zdobył złą sławę. Ale nie zasługuje on na to, trzeba się tylko z nim ostrożnie i oględnie obchodzić, jak z każdym specjałem. Przepisy nr 46, 57, 60, 80.

PIEPRZ TURECKI (*Capsicum frutescens*)

Pieprz turecki, zwany także cayenną, jest dalekim krewnym węgierskiej papryki. Małeńkie, najwyżej centymetrowe, czerwone strączki pieprzu używane są jako przyprawa. Smakują piekielnie ostro – są 20 razy ostrzejsze niż papryka.

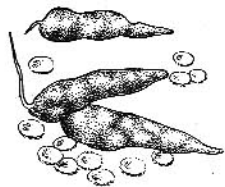
Wspomniany już Genuńczyk Chanca, który pożegłował z Kolumbem na Zachód, donosił w 1494 r., że mieszkańcy, nowo odkrytej części świata doprawiają potrawy „przyprawą, którą nazywają agi”.

Roślina, która rodzi takie owoce, rośnie w Ameryce tropikalnej, w trzydziestu rozmaitych odmianach. Dzisiaj uprawia się ją także w krajach tropikalnych innych części świata – na Gwinei, w Zanzibarze i w Indiach. Hodowcy rywalizują ze sobą w zawodach o najostrej smakujący owoc.

Pieprz turecki nie jest przyprawą dla dzieci i dla ludzi chorych na żołądek. Potrawy należy doprawiać nim z dużym umiarem i ostrożnie (jeżeli przez nieuwagę okruh dostanie się do oka, spowoduje piekący ból).

W kuchniach krajów Południa używa się pieprzu tureckiego w większych ilościach niż u nas. Należy on w Ameryce Południowej do potraw narodowych, jako dodatek do sosu Chillie i Tabasco.

Również u nas niekiedy używa się cayenny jako przyprawy do roślin strączkowych, kielbasy wędzonej,



wieprzowiny i ryby smażonej, do sera i do jaj, do marynowania śledzi i kwaszenia ogórków. Ale – jak już mówiono – tylko w bardzo małych ilościach.

Kto lubi ten diabelski pieprz, może go sobie zafundować jako roślinę pokojową. Niewielkie, białe jej kwiaty i owoce, najpierw żółte, a potem czerwone, są prawdziwą ozdobą pokoju.

PIEPRZYCA – PATRZ RZEŻUCHA

PIETRUSZKA (*Petroselinum sativum*)

Pietruszka jest przyprawą najbardziej ulubioną i najczęściej używaną. Można też jej używać wielostronnie (nać i korzeń). Jako przyprawa nadaje wielu potrawom jakby ostatni szlif. Jako element dekoracyjny zdobi zielenią półmiski i tace. Można ją łatwo przechowywać. Ponadto jest doskonałym źródłem witamin. Dwie łyżki stołowe posiekanej naci pietruszki wystarczą, aby pokryć dzienne zapotrzebowanie człowieka na witaminę C.

Sama nazwa zdradza jej pochodzenie. „*Petros*” znaczy po grecku kamień, „*selinon*” zaś – ziele. W starej Helladzie przypisywano tej małej roślince siły czarodziejskie. Jak głosi legenda, Herakles przybrał głowę wieńcem z pietruszki, gdy wyruszał, by oczyścić stajnię Augiasza i walczyć z Hydrą.

Wieńcami z pietruszki wieńczono także zwycięzców w zawodach sportowych. Śpiewak grecki Anakreont opiewał w swoich pieśniach miłość, wino, a także... pietruszkę. Ziele to uchodziło także za symbol świątecznej radości.

W czasach późniejszych wypowiedano już sądy trzeźwiejsze. Jak informuje niemiecki lekarz i botanik Hieronim Bock, 400 lat temu pietruszka była



ni mniej ni więcej tylko „najlepszym zielem bogatych i biednych”. Uprawiano dwa rodzaje pietruszki; jeden o bardzo aromatycznych gładkich liściach, drugi – o mniej korzennych, lecz kędzierzawych liściach, które służyły raczej jako ozdoba potraw. Drobnoposiekana nać pietruszki doskonale nadaje się do sałat, zup i potraw mieszanych, do jarzyn i świeżych ziemniaków. Sos pietruszkowy jest doskonały do gotowanego mięsa lub do ryby. Pietruszki nie wolno gotować z potrawami, ani też długo przetrzymywać, gdyż szybko traci wartości korzenne i witaminowe.

Korzeń pietruszki ma również przyjemny, silny aromat. Wchodzi w skład włoszczyzny, dodaje bowiem szczególnego smaku rosółom i zupom.

Pietruszka pobudza apetyt, sprzyja trawieniu i działa moczopędnie.

Przepisy nr 1, 6, 7, 38, 41, 48, 50, 60, 82, 91, 92, 99, 103.

PIOŁUN

(*Artemisia vulgaris*, *artemisia absinthium*)

Legendy mówią, że w dawnych czasach pielgrzymi owijali poranione w długim marszu stopy świeżo zerwanym zielem. Stąd właśnie pochodzi niemiecka nazwa „Beifuss” (na stopę).

Dwieście lat temu byllica, zwana nieprawidłowo piołunem, a także dziki wermut (właściwy piołun), był w kuchniach europejskich tym, czym dziś jest pietruszka to jest najczęściej używaną i najbardziej ulubioną rośliną korzenną. Stosowano go wówczas do tłustych i ostrych potraw, do roślin strączkowych i peklowanego mięsa. Jego mocny i trwały aromat nie tylko dodawał smaku tym potrawom, ale także czynił je łatwiej przyswajalnymi, ponieważ piołun ułatwia trawienie tłuszczów.

Dziś również dodaje się z upodobaniem nieco piołunu do smakowitej pieczeni wieprzowej. Sałatki

ze świeżych warzyw i zupy jarzynowe zyskują na smaku, gdy dorzuci się do nich trochę suszonego albo świeżo zerwanego kwiatu. Piołun był wysoko



ceniony w wiedzy medycznej dawnych wieków, ale nie odgrywa już w zasadzie roli w nowoczesnej medycynie.

POKRZYWA

(*Urtica dioica*)

Pokrzywa jest chwastem, który występuje na całym świecie, poza Afryką Południową i okręgami polarnymi; najczęściej w pobliżu ludzkich osiedli, pod płotami i budynkami gospodarskimi.

Lodygi jej i liście pokryte są delikatnymi włoskami, które przy dotknięciu wywołują „oparzenie”. Pokrzywy zawierają substancje czynne zbliżone do histamin, podobne do wydzieliny gruczołów ślinowych żołądka. Poza tym są bogate w składniki mineralne i zawierają witaminy A i C (chlorofil). Poszatowaną pokrzywę dodaje się do paszy dla mło-



dych zwierząt i drobiu, gdyż sprzyja rozwojowi kości.

Czubki łodyg i młode listki nadają się też na przyprawę do zup z warzyw wiosennych i do kartoflanki, do sosów z ziół i do szpinaku. Pokrzywę poleca się zwłaszcza osobom cierpiącym na zaburzenia przemiany materii.

Jako źródło organicznych soli, nie obciążające nerek, pokrzywa jest dobrze widziana przy diecie ubogiej w sól.

Przepis nr 38.

POMARAŃCZA

(*Citrus sinensis*)

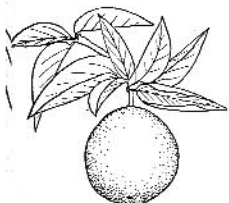
Hindusi od dawna określali ją nazwą „nagrunga”; Arabowie – „naranschi”. Gdy w XVI w. marynarze portugalscy odkryli na rynkach Południa złociste owoce i przywieźli ich próbki do Europy, przyszła wraz z nimi i nazwa: pisali ją „naranci”, a potem tylko „aranci”. W ciągu trzech stuleci powstała stąd dzisiejsza nazwa pomarańcza.

Nazwę tę można wytłumaczyć jeszcze w inny sposób: botanicy, którzy wówczas pisali po łacinie, zrobili z cudzoziemskiego jabłka „aranci” – „*poma aurantia*”, skąd powstało słowo pomarańcza.

W Niemczech nadano temu owocowi jeszcze inną nazwę, która wyraźnie daje poznać jej pochodzenie ze Wschodniej Azji. Nazwano ten owoc Apfel (jabłko) z Sina (Chiny), czyli Apfelsine.

Pod nazwą Pomeranze rozumie się dziś w Niemczech nieco gorzką odmianę, która nadaje się do spożycia tylko w postaci przerobionej. Z jej skórki otrzymuje się kandyzowaną skórkę do wypieków.

Pomarańcze od dawna hoduje się we wszystkich południowych krajach świata. Odróżnia się już około stu różnych odmian pomarańczy – słodkich i mniej słodkich.



PORTULAKA

(*Portulaca oleracea*)

Dwieście lat temu można było to pochodzące z Południa ziele korzenne o mięsistych liściach znaleźć często w naszym ogrodzie warzywnym. Dziś jest już ono bardzo mało znane.

Tu i ówdzie marynuje się w occie i słonej wodzie jego małe pączki jako namiastkę kaparów.

Korzenne liście portulaki – surowe, drobno posiekane – nadają szpinakowi lub zupie pomidorowej mocniejszy smak. Portulaka, przygotowana tak jak szpinak, tworzy osobną potrawę. Dodawana też jest do sałaty zielonej i sałatek warzywnych.

W dawnych czasach portulakę ceniono przede wszystkim jako lek przy chorobach nerek i pęcherza. W średniowieczu wywar z niej pijano jako lekarstwo przeciw gorączce i czerwonce. Miała też, jak mówią stare pisma, wzmacniać chwiejące się zęby.

Przepisy nr 20, 23, 95.

R

ROZCHODNIK OŚCISTY – TRIPMADAM

(*Sedum reflexum*)

Ziele to nosi przekreśloną francuską nazwę Tripmadame właściwie jest to bowiem „trique-madame”. Cho-



dzi to o roślinę o mięsistych liściach, która często rośnie koło murów, stąd także jego niemiecka nazwa „Felsenmamerpfeffer” – „pieprz z murów skalnych”. Przyjmuje się ona dobrze w ogródku skalnym, może też być hodowana na balkonie. Jako przyprawy używa się błękitnozielonych mięsistych listków i delikatnych pędów bez samej nasady pączka.

Rozchodnik jest spokrewniony z portulaką, lecz smak ma inny, niepowtarzalny, lekko kwaśny. Podnosi on znacznie własny smak potraw. Tripmadam, drobno posiekany, dodaje się do sałatek, zup i sosów ziołowych, do delikatnych jarzyn i ziemniaków. Mięsiste liście nie nadają się do suszenia.

Przepis nr 47.

ROZMARYN

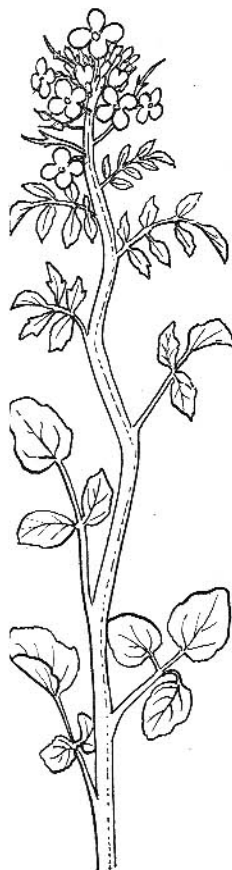
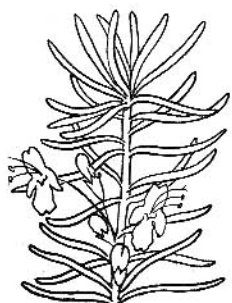
(*Rosmarinum officinalis*)

„Rozmaryn i tymianek rosną w naszym ogrodzie – narzeczona panna Anna nie będzie długo na lodzie” – oto fragment starej niemieckiej piosenki. W pieśniach ludowych i w wierszowanych sentencjach rozmaryn pojawia się często. Był ziołem dla pełnych nadziei zakochanych, był dowodem miłości:

„Na dowód przesyłam ci wianek z rozmarynu i goździków”. Te zwyczaje sięgają aż po czasy antyczne, gdy ziele to poświęcone było bogini Afrodycie, a dziewice stroiły się w wianki z rozmarynu.

Jednocześnie rozmaryn ceniono wysoko jako ziele kuchenne. Dziś jeszcze uważa się je w sztuce kulinarnej Francji i Włoch za niezbędne. Liście rozmarynu mają aromat korzenno-gorzki, który szczególnie dobrze harmonizuje z mięsem. Włosi używają także tego zioła do ryby smażonej oraz przyprawiają nim zupy i sosy.

Dawniej używano rozmarynu do warzenia piwa i dodawano go do wina.



Rozmaryn jako przyprawa kuchenna jest dziś u nas zapomniany. Mimo to spotyka się go codziennie, jest bowiem ważnym składnikiem wody kolońskiej i wielu mydeł.

Przepisy nr 58, 60, 71, 82.

RZEŻUCHA

Rzeżucha wodna

(*Nasturtium officinale*)

Napoleon przepadał za rzeżuchą wodną. Aby mieć sałatę przez całą zimę, kazał ją więc uprawiać nad nie zamarzającymi źródłami pod Nimes. Tak właśnie robili na długo przed nim Rzymianie, a następnie braciszkwowie z rozmaitych zakonów.

Liście jej mają smak korzenny, zbliżony do rzodkwi, oraz zawierają dużą ilość witaminy A i jodu. Rzeżucha wodna uchodzi za ziele korzenne najbogatsze w jod. W całej Europie spotyka się ją nad źródłami i strumieniami.

Grubo posiekana rzeżucha stanowi przyprawę korzenną do sałat, zup, twarogu i smażonych ziemniaków. Przyrządzona z oliwą, solą i sokiem cytrynowym doskonale pasuje do niezbyt wysmażonych mięs i do garnirowania zimnych dań.

Dawniej używano również tego zioła – wysuszonego i rozartego – jako proszku wywołującego kichanie.

Przepisy nr 5, 77, 87, 98.

Rzeżucha ogrodowa

(*Lepidium sativum*)

W okresach ubogich w zieleninę, w zimie i na przedwiośnie, rzeżucha ogrodowa stanowi przystawkę bogatą w witaminy. By ją uprawiać, nie trzeba

ogrodu, wystarczy tylko płaska misa i trochę wilgotnej waty lub bibuły.

14 dni po wysiewie młode rośliny mają już wysokość dłoni i mogą być ścinane nożyczkami. Nadają się – jako świeży, zielony dodatek – do niezbyt wypieczonego mięsa, do chleba z masłem, do twarogu i jaj, mogą też być domieszane do sałaty lub sałatek jarzynowych.

Przepisy nr 1, 5, 47, 48, 56, 87, 91, 98.

RUTA

(*Ruta graveolens*)

Kuchnia wieków średnich stosowała rutę jako przyprawę do wódek. Do butelek wkładano całe jej gałązki. Młodym narzeczoną wkładano ją również w pantofle, aby „*nic nieczystego nie dotknęło ciała*”. Przez długi czas uważano to pochodzące z Południa ziele korzenne za skuteczną ochronę przed dżumą.

Niebieskozielone mięsiste liście były też wzorem dla trefli we francuskich kartach do gry. Jako przyprawa kuchenna ruta była niegdyś dość popularna, dzisiaj – właściwie niesłusznie – niemalże o niej zapomniano.

Oto rada dla tego, kto chce ją wypróbować jako przyprawę: drobno posiekane, silnie aromatyczne liście nadają się jako dodatek do szpinaku, kapusty włoskiej, grzybów, do baraniny, gotowanej ryby, sera i potraw z twarogu, a także do chleba z masłem. Są też stosowane do marynat z dziczyzny.

Rutę należy używać jako przyprawę jedynie w bardzo małych ilościach. Ludzie wrażliwi mogą także przy zbiorach ruty dostać podrażnienia skóry.

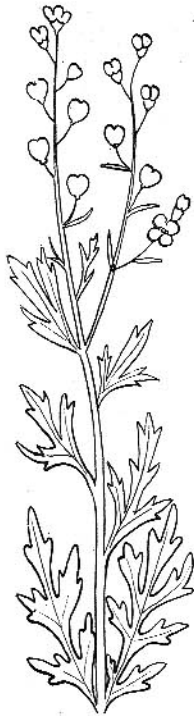
Na zimę należy odciąć pędy od kwiatu, a zerwane liście szybko wysuszyć w przewiewnym miejscu.

SELER

(*Apium graveolens*)

Seler jest rodzimą rośliną korzenną Europy, jego nazwa pochodzi od miasta, które niegdyś założyli koloniści greccy na Sycylii: od Selinunt. Seler rosnący dziko ma ok. 20 odmian i odznacza się ostrym, przenikliwym zapachem. Dzikiego selera nie używa się w kuchni. Dopiero seler uprawny ma aromatyczny, słodkawy, przyjemny smak, który sprawia, że roślina ta stanowi składnik włoszczyzny i jest szeroko stosowana. Wyhodowano 3 rodzaje selerów: korzeniowy – o dużych smacznych bulwach, naciowy – o zielonych pachnących liściach i błady – którego delikatne łodygi mogą być przygotowywane i spożywane podobnie jak szparagi (podaje się je z majonezem lub z marynatą na bazie musztardy).

Rzymianie w I w. przyrządzali selery z pieprzem, lubczykiem, majerankiem, cebulą, zaprawą rybną i oliwą. Ale w owych czasach selery służyły także do innych celów: zielonymi liśćmi selera wieńczono zwycięzców w turniejach sportowych. Utrzymywano, że seler budzi nowe siły żywotne; w wiekach śred-



nich wierzono, że spożycie selerów pobudza siły miłosne i to właśnie – bardziej niż możliwości doprowadzenia nim zupy – pomogło mu w zdobyciu światowej sławy.

Selery działają pobudzająco na apetyt, a także moczopędnie, wzmagają też działalność nerek. Sok z ziela i korzeni selera poleca się dziś jako kurację odchudzającą. Chorzy na nerki powinni unikać selerów, nie są one wskazane także dla chorych na cukrzycę.

Świeżo posiekane liście selerów można używać zamiast pietruszki. Suszone i sproszkowane selery stanowią składnik kostek i past rosółowych. We Włoszech dusi się selery w sosie do pieczenia, w Ameryce dodaje utarte na surowo lub krótko duszone selery do wielu sałatek. Selery mogą być podawane do razowego chleba i sera. Jako przyprawa są dodawane do wyśmienitych napojów alkoholowych; poncz selerowy uważa się za wyszukany napój, a kruszon selerowy z cukrem i białym winem znawcy przyrównują do kruszonu ananasowego. Przepis nr 75.

SÓL

W najgorszym razie można zrezygnować ze wszystkich przypraw, nigdy jednak z soli. Nie jest to przyprawa wśród innych przypraw, ale przyprawa wszystkich przypraw.

Bez soli nie sposób się obejść, człowiek po prostu nie może bez niej żyć. Jest ona niezbędna do życia tak jak woda i niczym nie można jej zastąpić. W każdym razie nie można zastąpić jej na stałe. Organizm ludzki potrzebuje dziennie ok. 5 g soli. Zmniejszenie tej ilości może doprowadzić do poważnych zakłóceń, a nawet do śmierci. Również nadmiar soli w pożywieniu może wywołać analogiczny skutek. Trzeba więc używać soli w miarę. Sól jest jedyną przyprawą ze świata minerałów.

Ażeby ją zdobyć, całe plemiona wędrowały w dawnych czasach z jednego kraju do drugiego. Dla niej toczono wojny, dla niej wybuchały bunty. Kto dziś sięga po solniczkę, nie zdaje sobie już sprawy z tego, jaką rolę w historii ludzkości odegrała ta niepozorna biała substancja.

Sól w pewnym okresie pełniła funkcję pieniądza. Rzymscy legionści otrzymywali ją jako wynagrodzenie. Latynowie nazywali ją *sol*. Z tego następnie powstało słowo *sold* – żołd, a legionistów zaczęto nazywać żołdakami i żołnierzami. W wojnach między Rzymem a Kartaginą chodziło o kopalnie soli, założone przez Fenicjan. Za worek soli sprzedawano ludzi w niewolę i zabijano.

Kto dzielił z innymi chleb i sól, zawierał przyjaźń, kto komuś wyrwał naczyńnię z solą, zasiewał niezgodę.

Oto parę słów o stosowaniu soli w naszych czasach: tych kilka gramów, których trzeba dziennie, aby utrzymać w normie poziom soli w organizmie, zawierają liczne artykuły spożywcze – chleb, wędliny i wszystkie spożywane potrawy. O tym trzeba pamiętać i nie solić dodatkowo spożywanych potraw.

SZAFRAN

(*Crocus sativus*)

Przyprawę tę otrzymuje się ze znamion krokusa. Do Europy przywieźli szafran Arabowie.

„Mleko, mąka i szafran czynią ciasto żółtym” – mówi stara niemiecka wylicznanka. W dawnej kuchni używano więcej szafranu niż dzisiaj; przyprawa ta wyszła dziś z mody. Szafran ma delikatnie gorzki smak korzenny. Nadaje on jasnym sosom, rosółom, potrawom z ryb i z drobiu specjalne zabarwienie. Dzięki szafranowi „risotto milanese” i prawdziwa „bouillabaisse”, francuska zupa rybna, otrzymują apetyczny żółty kolor i piękną woń. W Grecji anty-



cznej napełniano szafranem poduszki, na których spoczywali goście w czasie biesiady. Perfumowano się także szafranem, gdyż jego zapach uważano za wytworny.

SZAŁWIA

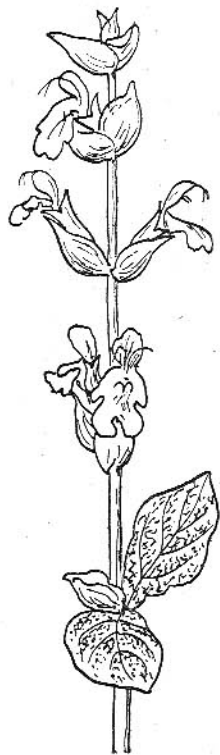
(*Salvia officinalis*)

Roślinę tę spotyka się wszędzie na Południu, gdzie rośnie dziko jako niskopienny krzew. Jest dziś hodowana również w ogrodach, a nawet na balkonach. W naszym słońcu szalwia nie osiąga jednak pełnego aromatu.

Ziele to ma korzenno-gorzki smak, nadaje się do potraw z roślin strączkowych i tłustych mięs, które czyni smaczniejszymi i łatwiej strawnymi. Szalwii używa się przede wszystkim do pieczonej baraniny, do tłustej ryby i do nadzienia drobiu. Czyni ona potrawy delikatniejszymi, bardziej korzennymi, podnosi ich własny smak.

Włoskie potrawy często przyprawia się szalwią, np. słynne saltimbocca. Także przy szaszłyku dobrze jest włożyć kilka listków szalwii między płatki mięsa, słoniny i cebuli. Wątróbka z kury przyrządzona z szalwią, jest prawdziwym przysmakiem. Masarze uważają szalwię za niezbędną przyprawę do wędlin. Są nawet ciasta, do których dodaje się szalwii. Gottfried Keller tak pisze o pewnej szwajcarskiej gospodyni: „Wzięła też pełną garść liści szalwii, zanurzyła je w cieście zaczynionym na jajach i piekła na gorącym maśle tak zwane myszki, ponieważ lodygi wyglądem przypominały mysie ogony”. Szalwia wywołuje poty; zdała też egzamin jako lek na chrypkę, zapalenie jamy ustnej i gardła. Stuszną też nosi nazwę, gdyż „salvia” znaczy leczyc. Wiele wyrobów przemysłu farmaceutycznego, jak nalewki lecznicze, ekstrakty i pasty, a nawet pasty do zębów, zawiera szalwię.

Przepisy nr 55, 63, 69, 72, 78, 83, 101, 114.



SZCZAW

(*Rumex acetosa*)

„O szczawiu, jakaż nagroda należy temu, kto cię jeszcze zna” – uskarżał się Rzymianin Lucilius na obzarstwo swojego czasu i wspominał skromność przodków, którzy zadowalali się jeszcze dzikimi jarzynami.

Przed setkami lat szczaw uważano za skuteczny środek przeciwko skorbutowi. Robiono z niego zapas na zimę, duszono i zalewano tłuszczem w kamiennych garnkach.

Obecnie rzadko stosuje się szczaw dziki; bywa on chętnie hodowany w ogrodach. Liście jego mają przyjemny smak kwaśno-gorzki; drobno posiekane – dodaje się je do sałat, zup i sosów ziołowych. Szpinak i kartoflanka nabierają przez dodanie szczawiu lekko kwaśnego smaku. Polecić go także można jako bogaty w witaminy dodatek do chleba z masłem.

Ślawna jest francuska zupa szczawiowa, którą sporządza się z dobrego rosółu, szczawiu oraz porządnej porcji kwaśnej śmietany.

Szczaw działa pobudzająco na apetyt i jak mówi niemieckie powiedzenie „budzi i sprowadza ochotę do jedzenia od nowa”. Nie należy jednak jeść go zbyt często, gdyż zawiera kwas szczawiowy, nieobojętny dla zdrowia.

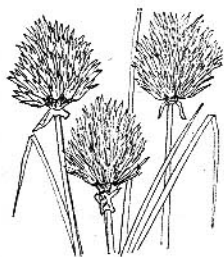
Przepisy nr 5, 10, 20, 38, 95.



SZCZYPIOREK

(*Allium schoenoprasum*)

Szcypiorek jest szeroko rozpowszechnioną przyprawą kuchenną. Tę wyrastającą z cebuli roślinę spotyka się we wszystkich umiarkowanych strefach kuli ziemskiej – w stanie dzikim i w uprawach. Jego cienkie liście w kształcie rurek zawierają du-



zo witaminy C. Nasi przodkowie, którzy jeszcze nie wiedzieli o witaminach, spożywali go instynktownie jako środek przeciwko skorbutowi.

Jak dziś Włosi robią swój słynny „salsa verde”, tak już dawni Rzymianie przygotowywali z niego zielony sos do jaj albo do gotowanego mięsa. Szcypiorrek dodaje się do ugotowanych potraw zawsze surowy i drobno posiekany. Posypuje się nim chleb z masłem, dodaje go do twarogu lub do sałat zamiast cebuli, którą nie każdy lubi. Nadaje się też do jaj, sera, majonezu, sosów ziołowych i zup jarzynowych.

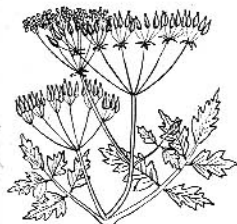
Nawet w zimie można nie wyrzekać się szczypiorku, gdyż z powodzeniem daje się hodować w doniczce. Przepisy nr 1, 5, 19, 38, 41, 47, 48, 88, 91, 99.

T

TRYBULA KĘDZIERZAWA (*Anthriscus cerefolium*)

Trybulę myli się często z pietruszką. Liście jej są jednak delikatniejsze i lekko pachną anyżkiem. Ta roślina baldaszkowa pochodzi prawdopodobnie ze stepów Wschodu. Można ją znaleźć wszędzie w Europie, rosnącą dziko i uprawianą. W wiekach średnich sławiono trybulę jako środek na choroby kobiece i żółtaczkę. Dziś sławi się ją jako ziele kuchenne. Zupa z trybuli, przygotowana ze skubanych albo drobno pociętych listków, z dobrego rosółu, śmietany i jaj uchodzi we Francji za delicję. We Włoszech trybulę kędzierzawą dodaje się wraz z innymi ziołami do zielonego sosu – „salsa verde”.

Liście zawierają duży procent eterycznego olejku oraz witaminy A i C. Stanowią dobrą przyprawę do



kartoflanki, szpinaku, pieczonej baraniny, ryb i drobiu. Można też je domieszać, w niewielkiej ilości, do twarogu i majonezu.

Trybulę powinno się dodawać do potraw na bardzo krótko przed przyrządzeniem. Można ją zagotować najwyżej raz.

Przepisy nr 1, 4, 5, 6, 19, 20, 38, 39, 40, 41, 47, 48, 91, 95, 99.

TYMIANEK

(*Thymus vulgaris*)



W kuchni francuskiej znana jest słynna zupa z gorącego piwa i świeżo zerwanych, drobno posiekanych liści tymianku. W ogóle we Francji ziele to jest używane częściej niż u nas. Tymianek jest bratem majeranku, ma bowiem takie samo działanie, zwiększa strawność tłustych kielbas, wieprzowiny i baraniny. Odznacza się przenikliwym aromatem i mocnym, gryzącym smakiem. Ze szczególnym upodobaniem przyprawia się tymiankiem potrawy z roślin strączkowych. Także do kielbas, a przede wszystkim do krwawej kiszki i do pasztetówki, aromat jego bardzo pasuje.

Skandynawowie przyprawiają nim ser, Francuzi – zupy jarzynowe. Nadaje się doskonale do rzymskiej pieczeni, cynaderek i knedli z wątroby. Najczęściej używa się go w stanie suszonym, można jednak dodawać do sałat także drobno posiekane świeże listki. W połączeniu z cząbkiem tymianek można zastąpić pieprz.

Dawni Rzymianie lubili wonną kąpiel z odmiany tymianku – macierzanki, którą także nacierali się po kąpeli, gdy zaś byli zaziębieni, pili wywar z tego ziele.

Przepisy nr 43, 44, 58, 60, 62, 67, 69, 74, 82, 93.

W

WANILIA

(*Vanilla planifolia*)

Pierwsze pachnące laseczki owocu wanilii przywieźli zza morza hiszpańscy żołdacy. W nowo odkrytych krajach dowiedzieli się, że laseczki te dodają aromatu napojowi Azteków – „chokolatl”. Było to w 1519 r. W ten sposób Europa zawarła znajomość z najszlachetniejszą – być może – ze wszystkich tropikalnych przypraw.

Hiszpanie nazywali ją vainillia – strączek. Są to bowiem podłużne owoce strączkowe tropikalnej rośliny pnącej – orchidei, zbierane na krótko przed dojrzewaniem, a następnie suszone.

Delikatną aromatyczną woń otrzymują dopiero po specjalnych zabiegach. Strączki nabierają wtedy brunatnoczerwonego koloru i pokrywają się białymi błyszczącymi kryształkami, właściwą substancją wonną – wanilią. Ma ona działanie podniecające, rozpalające i wolno ją używać tylko w małych ilościach.

Obecnie większa część zbiorów światowych pochodzi z Madagaskaru i wyspy Réunion. Wanilię uprawia się także w innych krajach tropikalnych, ale nie jest to sprawa łatwa, gdyż żółte kwiaty otwierają się tylko jednego dnia i w tym czasie muszą być ręcznie zapylone.

Chemikom udało się uzyskać wanilię sztucznie z pokrywy likowej drzew iglastych. W gospodarstwie domowym cukier wanilinowy używany jest dziś częściej, niż prawdziwa wanilia.

Wanilia jest idealnym komponentem do wszystkich słodczy, do delikatnych ciast, czekolady, budyniów lodów i kompotów. W płynach gotuje się kawałek laski waniliowej, a wyjmuje ją przed przyrządze-



niem potrawy (3–4 cm na 0,5 l). Do ciasta lub bitej śmietany trzeba laskę pokrajać i zeszkrobać miąższ owocu z małymi ziarenkami. Same laski można wygotować w płynie lub włożyć do naczynia z cukrem, aby nabrał aromatu. Niektórzy amatorzy herbaty wkładają laseczkę wanilii do puszki z herbatą, aby osiągnąć delikatniejszy jej aromat.

Przepisy nr 105, 107, 115, 118, 119.

WARZĘCHA

(*Cochlearia officinalis*)



Jeszcze 300 lat temu warzęcha często rosła w naszych ogrodach. Uważano ją za skuteczny środek przeciw skorbutowi i na długie podróże morskie zabierano całe beczki tych ziół po zasoleniu. Rzeczywiście ostatnio stwierdzono, że liście i kwiaty zawierają bardzo dużo witaminy C.

Warzęcha jest także stosowana jako dobry dodatek do sałatek i do chleba z masłem. Przede wszystkim jednak jest ceniona dlatego, że można ją zbierać od kwietnia aż do zimy.

Z

ZIELE ANGIELSKIE

(*Pimenta officinalis*)



Woń jagód, zebranych w stanie niedojrzałym i suszonych, przypomina zapach goździków, z lekkim posmakiem muszkatu i cynamonu. Są one zresztą

prawie tak ostre, jak pieprz. Ziele angielskie nadaje się do mięsa, ryb i wędlin, często też wchodzi jako składnik do mieszanek przypraw. Dodaje się go również do pierników.

Zielem angielskim i wanilią Aztekowie doprawiali czekoladę. Przemysł cukierniczy naśladuje ich do dziś.



PRZYPRAWY GOTOWE

Hinduskie gospodynie co dzień sporządzają mieszankę z 10–20 rozmaitych przypraw, która znajduje zastosowanie do każdej potrawy. I u nas można robić to samo. Jednakże można sprawę uprościć i stosować gotowe przyprawy sypkie. Są one sporządzone według niezawodnych recept – niekiedy z takich przypraw, w które nie łatwo byłoby gospodyni zaopatrzyć się i odpowiednio je dobrać. W NRD oferuje się je w praktycznych opakowaniach z trzema kolorowymi etykietkami: czerwone dla mieszanek ubogich w sól kuchenną, niebieskie – z zawartością ponad 50% soli kuchennej i pomarańczowe – dla dietetycznych mieszanek przypraw bez soli kuchennej.

PRZYPRAWY W PROSZKU

Przyprawa do sosu do pieczenia (Bratensossengewürz)*

Mieszanka pieprzu, liści lauowych, ziele angielskiego, majeranku, kminku, cząbrku, sproszkowanej cebuli, papryki, sproszkowanego czosnku, 20% soli – to podstawowa przyprawa do wszelkich sosów, do pieczenia i niezbyt wypieczonego mięsa.

Przyprawa do zup rosółowych (Brühsuppengewürz)

Mieszanka kolendry, kminku, bazylii, cząbrku, pietruszki – stosowana do czystych rosółów, z dodatkami lub bez, oraz do klusek i ryżu w rosole oraz kartoflanki.

* Dla ułatwienia turystom polskim nabywania w NRD poszczególnych przypraw – w nawiasach podane są ich nazwy niemieckie.

Mieszanka pieprzu tureckiego (Chilliesgewürz) i cayenny (Cayennepfeffer)

Szczególnie ostra przyprawa, której należy używać bardzo ostrożnie.

Przyprawa do ryb (Fischgewürz)

Mieszanka bazylii, szalwii, majeranku, kwiatu muskatołowego, rozmarynu, tymianku, liści laurowych, goździków, kwasu cytrynowego, melisy, glutaminianu sodu, sproszkowanej cebuli, cząbrku, sproszkowanego czosnku, selerów, kurkumy, pietruszki, soli – do potraw z ryb, do przyprawiania wywaru rybnego i siekanej masy rybnej.

Przyprawy do marynowania ryb (Fischmariniergewürz)

Mieszanka przypraw i ziół bez soli, ze smakiem cytrynowym, do posypywania ryb przed ich przyrządzeniem.

Przyprawa do drobiu (Geflügelgewürz)

Podstawowa przyprawa do wszelkiego rodzaju potraw z drobiu, do zup i potrawek.

Przyprawa do potraw z warzyw (Gemüseeeintopfgewürz)

Mieszanka kolendry, kminku, bazylii, cząbrku, pietruszki, lubczyku, cebuli w proszku, pieprzu, ziela angielskiego – do czystych i gęstych zup jarzynowych, do wszelkich dań z warzyw mieszanych, służących jako dodatek do potraw.

Sól przyprawowa (Gewürzsatz)

Do przyprawiania dań, szczególnie sałat zielonych i sałatek jarzynowych.

Przyprawa do gulaszu (Gulasch/suppen/gewürz)

Mieszanka czosnku w proszku, majeranku, kminku, papryki, kwasu cytrynowego, glutenu, cukru, pieprzu, tymianku – do potraw węgierskich (zupy, sosy, potrawy mięsne).

Przyprawa do befsztyka tatarskiego (Hackenpetergewürz)

Do befsztyka tatarskiego, do mięsa siekanego i skrobanego (bez cebuli).

Przyprawa do mięsa siekanego (Hackfleischgewürz)

Do mięsa siekanego (klopsy gotowane i smażone, pieczeń rzymska)

Przyprawa do pieczeni baraniej (Hammelbratengewürz)

Do nacierania baraniny przed pieczeniem.

Sól czosnkowa (Knoblauchsatz)

Specjalnie do potraw z baraniny, do gulaszów, w celu dodania smaku.

Przyprawa do twarogu (Kräuterquarkgewürz)

Przyprawa ziołowa, nadająca smak twarogowi.

Sól ziołowa (Kräutersatz)

Do doprawiania wszelkich potraw.

Przyprawa do zupy ogonowej (Ochsenschwanzsuppengewürz)

Specjalna mieszanka do zupy i potrawy z ogona wołowego.

Przyprawa do pasztetów (Pastetengewürz)

Mieszanka bazylii, pieprzu, goździków, liści laurowych, tymianku, kwiatu muszkatolowego, szalwii – do przyprawiania delikatnych pasztetów z wątróbki i mięsa.

Przyprawa do pieczeni wołowej (Rinderbratengewürz)

Do nacierania wołowiny przed pieczeniem.

Przyprawa do sałatek z marynat (Salatmarinadengewürz)

Mieszanka pieprzu, sproszkowanej cebuli i czosnku, cukru, kwasu cytrynowego, pietruszki, melisy, lubczyku, glutalu, soli, selera, kurkumy – do sporządzania bazy dla sałat zielonych i sałatek w majonezie.

Przyprawa do szaszłyku (Schaschlykgewürz)

Mieszanka specjalna do szaszłyku.

Sól selerowa (Selleriesalz)

Do doprawiania gotowej potrawy.

Przyprawa do solanki (Soljankagewürz)

Mieszanka specjalna do rosyjskiej solanki, która nabiera wówczas specyficznego smaku.

Przyprawa uniwersalna (Universalgewürz) „Delikat“

Zawiera ona glutal, sproszkowaną cebulę i czosnek, kwas cytrynowy, kurkumę, sól selerową – do przyprawiania gotowych potraw.

Przyprawa do dziczyzny (Wildgewürz)

Mieszanka specjalna, służąca jako baza dla potraw z dziczyzny wszelkiego rodzaju, do zup, potrawek, różnych rodzajów gulaszu i sosów oraz do marynowania dziczyzny.

Sól cebulowa (Zwiebelsalz)

Dwie przyprawy dietetyczne: ogólna i specjalna – dla osób chorych na brak kwasów żółdkowych.

SOSY JAKO PRZYPRAWA

Wraz z coraz większą ilością półgotowych potraw z zamrażalnika, które ułatwiają pracę gospodyni, podaż sosów stanowiących przyprawy także się zwiększyła. Istnieją gotowe sosy o różnych odmianach smakowych – do mięs, ryb i warzyw.

Jeżeli brak czasu albo chce się odmienić jadłospis, można sięgnąć po taki sos. Można też wziąć odrobinę sosu jako przyprawę przygotowywanej w domu. Można mieszać dowolnie ze sobą różne sosy, dokładając jeszcze innych przypraw lub ziół.

Jest tylko jedno przykazanie, którego należy się trzymać: gotowe sosy podawane na stół do pieczonego mięsa lub do suszonych warzyw powinny wyłącznie uzupełniać ich własny smak, ale go nie tłumić.

Oto wybór takich sosów, jakie znajdują się w sklepach NRD:

Sos piknikowy (Picnicsauce)

Zawiera on – oprócz wybranych przypraw – ekstrakt z pomidorów, sok cytrynowy, ekstrakt słodu, wino deserowe. Kilka kropel tego sosu dodaje się do wędlin, do potraw zimnych i gorących, steków, ryb, sera i zup.

Sos „Bearnaise Reduktion“

Zawiera on sok cytrynowy, wino gronowe i najlepszy ekstrakt mięsny. Służy przede wszystkim do przyrządzania sosu bearnaise własnej roboty, nadaje się ponadto do doprawiania potrawek, sosów kalafiorowych i rybnych. Może być jednak podawany także do sałatek wszelkiego rodzaju, do pieczonych mięs lub ryb, do zup i steków.

Sos pieprzowy (Peppersauce)

Sporządzony jest ze strączków czerwonego pieprzu. Jest bardzo ostry i wydajny. Poleca się go do potraw z mięsa i ryb, do jaj, sera, sałat i cocktailów.

Sos Worcester

Jest to sos korzenny, sporządzony według dawnego przepisu. Do wytwarzania tego sosu używa się – obok wielu krajowych i zagranicznych przypraw – tamaryndy, wyciągu z grzybów, soku cytrynowego i wina deserowego. Sałatki mięsne, rybne oraz z sera – z majonezem lub bez – po dodaniu kilku kropel sosu Worcester nabierają pikantnego smaku; to samo odnosi się do kostek sera z przyprawami, do masła ziołowego i koreczków. Trochę sosu można także dodać do potrawek, steków i szaszłyków.

Sos Cumberland

Sporządza się go z galaretki porzeczkowej, soku pomarańczowego i cytrynowego, wyciągów mięsnych, przypraw egzotycznych i oliwek.

Nadaje on delikatność potrowom z dziczyzny, można jednak podawać go także do zimnej pieczeni i drobiu.

Majonez (Mayonnaise)

Sporządza się go z oliwy, żółtka, octu, soli i ewentualnie soku cytrynowego. Majonezu używa się do sałatek, jaj, zimnych mięs i ryb; stanowi też podstawę do przyrządzania zimnych sosów.

CZYM SIĘ JESZCZE PRYZYPAWIA

Podczas przygotowywania potraw duże znaczenie ma zawsze jakaś „subtelność“. Nie zawsze trzeba dodawać klasycznej przyprawy i nie zawsze musi ona być określona dokładnie co do wagi i miary. Istnieje np. pewna różnica, czy szaszłyk przyrządza się na rożnie nad ogniem z węgla drzewnego, czy też ze szczap brzoźowych, gdyż różny jest rodzaj dymu wchłanianego przez mięso. Duże znaczenie ma również to, czy do potrawy dodaje się jeszcze trochę wina lub tartego sera, czy też nie. Nie tylko przyprawy służą do przyprawiania. Są też inne sposoby, które dobrze jest znać. Oto kilka przykładów.

Ser (Käse)

W kuchni włoskiej tarty ser twardy jest uważany za przyprawę uniwersalną. Dodaje się go zawsze do spaghetti. Najtwardszy ser produkowany jest w Szwajcarii; jest on tak twardy, że trzeba go rąbać siekierą.

Wino (Wein)

W okolicach, gdzie uprawiana jest winorośl, od dawna używa się wina jako przyprawy. Wytrawne białe wino dodaje się do gęstych

zup, potrawek, duszonych cynaderek, drobiu i duszonych ryb. Czerwone wino nadaje się doskonale do sosów, do pieczeni, do ciemnych zup, gulaszu i potraw z dziczyzny.

Alkohole (Spirituosen)

Butelka koniaku w kuchni francuskiej nie jest czymś niezwykłym. U nas także gospodyni domu powinna zawsze mieć w lodówce jakąś resztkę winiaku. Dodaje się go – w niewielkiej ilości – do sałatek owocowych i niektórych sosów, osiągając w ten sposób zadziwiająco rezultaty. Rum albo aromat rumowy jest od dawna chętnie używany przez gospodynie do pieczenia ciast. Zresztą aromatyczne winiaki oraz śliwovice i morełówki są wielostronną i bardzo atrakcyjną przyprawą. Do tego trzeba jeszcze dodać różnorodne likiery, jak miętowy (do napojów cocktailowych z mlekiem) lub jajeczny (do sałatek owocowych albo legumin).

Cykata (Zitronat) i skórka pomarańczowa (Orangeat)

Cykate otrzymuje się z grubej skórki niezbyt soczystej, niedojrzałej cytryny drzewa cedratowego, spokrewnionej z grejpfrutem. Cykаты i smażonej skórki pomarańczowej używa się jako przypraw do ciasta.

Ekstrakt drożdży (Hefeextrakt)

Jest to ciemna pasta, która powstaje przez rozpuszczenie drożdży. Ma ona smak korzenny i nadaje się do zup, sosów i potrawek, do pikantnych sufletów i mieszanych sałatek z mięsa i ryb, z dodatkiem warzyw i makaronu. Drożdże mają duży procent substancji czynnych kompleksowej witaminy B oraz witaminy E.

Ekstrakt z mięsa (Fleischextrakt)

Jest to produkt otrzymywany z wołowiny bez kości i bez tłuszczu. Z 25–40 kg mięsa otrzymuje się 1 kg ekstraktu. Po raz pierwszy

w 1865 r. udało się Justusowi von Liebig otrzymać ekstrakt mięsny. Koncentrat ten ma właściwości poprawiające smak zup i sosów. Płynny ekstrakt mięsa nie jest tak esencjonalny, gdyż zawiera jeszcze 60% wody oraz dodatek woszczyny i soli. Za to można go bardzo długo przechowywać.

Przyprawa do zup (Suppenwürze)

Wyróżnia się ona dużą zawartością kwasów aminowych, które w smaku przypominają rosół. Składa się ona z mączki mięsnej, kleju zbożowego, kazeiny, ekstraktu z kości i przypraw. Wzmocnia ona smak zupy. Zawartość białka odpowiada zawartości białka w mięsie. Nadaje się ona do długiego przechowywania.

Pasta rosółowa (Brühpaste)

Produktem wyjściowym przy jej wytwarzaniu jest pasta korzenna, otrzymywana przez stężenie przyprawy w odparowywaczu. Pastę rosółową produkuje się w ugniatarkach z pasty korzennej, soli kuchennej, tłuszczów zwierzęcych i roślinnych, jak również wyciągów z warzyw i ziół oraz przypraw w różnych mieszankach. Nadaje się ona do wszelkiego rodzaju potraw; dodaje smaku potrawom bezmięsnym lub ubogim w białko. Po rozpuszczeniu w wodzie otrzymuje się rosół, który wartościami odżywczymi i smakiem nie ustępuje rosółowi mięsnemu. W dobrze zamkniętym naczyniu pastę rosółową można przechowywać bardzo długo.

Kostki rosółowe (Brühwürfel)

Kostki te są wytwarzane z pasty rosółowej, poddanej – po uformowaniu – suszeniu oraz prasowaniu.

Rosół ziarnisty (Gekörnte Brühe)

Jest to wysuszona, lecz nie prasowana pasta rosółowa.

Przecier pomidorowy (Tomatenmark)

Jest to zagęszczony miąższ pomidorów. W kuchni ma on wielostronne zastosowanie – do zup, sosów, mięs i ryb.

Ketchup pomidorowy (Tomatenketchup)

Jest to miąższ pomidorów z takimi dodatkami przypraw korzennych, jak pieprz, gałka muszkatołowa, goździki, ocet winny, cebula. Nadaje się on jako gotowy sos do zimnej pieczenia, do ryby smażonej, potrawki, pasztetów, gotowanych jaj i makaronów.

Pritamina

Jest to zagęszczony miąższ papryki o wysokiej zawartości witaminy C i innych substancji czynnych. Może być używana na ciepło i na zimno – do potraw mięsnych, ryżu, makaronu, zup, sosów – a zmieszana z masłem, twarogiem lub serem służy do smarowania chleba na kanapki.



PRZEPISY



Proporcje wszystkich zamieszczonych tu przepisów obliczone są na 4 osoby, chyba że przy przepisie wymieniona jest inna liczba osób.

SOSY

Świeże zioła nadają się bardzo dobrze do sosów, które mają wielostronne zastosowanie: do gotowanego mięsa, klopsików, ryb, ziemniaków, ryżu, makaronu i jaj.

1. Sos zielony I

Szcypiorek, pietruszka, ogórecznik, biedrzynek, koperek, melisa, estragon, rzeżucha ogrodowa i trybula kędzierzawa – łącznie ok. 200 g ziół; wszystko to oczyścić, umyć i drobno posiekać. Do miski wlać 2 buteleczki gęstej śmietany, doprawić łyżeczką soku cytrynowego, szczyptą cukru, soli, pieprzu i odrobinę musztardy, przetrzeć przez sito 4 jaja ugotowane na twardo i zmieszać wszystko na jednolitą masę. Na końcu dodać przygotowane zioła. Sos powinien mieć konsystencję kwaśnej śmietany. Ugotować na półtwardo 4 jaja, pokrajać na połówki i położyć na sosie. Na środku salaterki można ułożyć w wianuszek kilka listków ziół – dla dekoracji. Następnie sos wstawić do lodówki i bardzo oziębiony podać do ziemniaków w mundurkach.

Istnieje wiele wariantów zielonego sosu. Można np. zrezygnować z kłopotliwego przecierania jaj, obniżyć ilość kalorii przez zastąpienie jednej buteleczki śmietany buteleczką jogurtu, zwiększyć ilość szczypiorku i nie martwić się, jeżeli brak tego czy innego zioła. Oto jeden z wariantów tego zielonego sosu:

2. Sos zielony II

Buteleczka kwaśnej śmietany, buteleczka jogurtu, szklanka majonezu, ugotowane na twardo jajo do przetarcia, trochę soku cytrynowego, szczypta cukru, soli, pieprzu i odrobina musztardy, 5 łyżek ziół i po 2 ugotowane na półtwardo, przekrajane na połowę jaja na osobę.

3. Sos jasny

Stopić 40 g masła lub margaryny, zrumienić na jasnożółty kolor 40 g mąki i dolać mieszając 0,5 l zimnego płynu (rosołu, wywaru z ryby albo pół mleka i pół wody).

Sosy ziołowe

Przepis podstawowy – sos jasny, do którego należy dodać 2–3 łyżki stołowe drobno posiekanych świeżych ziół, np.:

4.

Trybula kędzierzawa, koperek, ogórecznik, biedrzynek, melisa.

5.

Szczaw, rzeżucha, trybula kędzierzawa, szczypiorek.

6.

Pietruszka, trybula kędzierzawa, odrobina lubczyku.

7.

Koperek albo pietruszka.

W każdym przypadku należy doprawić sos do smaku solą i pieprzem, dodać trochę soku cytrynowego, podprawić surowym żółtkiem lub śmietaną.

8. Pomidory w sosie koperkowym

Twarde pomidory średniej wielkości sparzyć gorącą wodą, zdjąć skórkę, posolić i posypać pieprzem. Przygotować sos koperkowy i powoli dusić w nim pomidory, uważając aby się nie rozgotowały. Najlepiej nadaje się do tego naczynie ogniotrwałe, w którym można potrawę od razu podawać. Podawać z ryżem ugotowanym na sypko. Sos koperkowy nadaje się też wysmienicie do mięsa baraniego cielęcego lub wołowego oraz do gotowanej ryby.

9. Słodko-kwaśny sos koperkowy

Szwedzi i Duńczycy lubią sos koperkowy o słodko-kwaśnym smaku. Kto chce go spróbować, niech do wyżej podanego sosu doda 1–1,5 łyżki octu i cukru.

10. Sos szczawiowy

Opłukać 50 g szczawiu i $\frac{2}{3}$ tej ilości dusić kilka minut w margarynie. Domieszać 40 g mąki, dolać 0,5 l rosołu albo mieszaniny mleka i wody (po połowie), doprawić szczypta gałki muszkatołowej i gotować na wolnym ogniu. Na koniec dodać resztę posiekanego świeżego szczawiu i zaprawić surowym żółtkiem. Podawać z gotowaną wołowiną lub jajami ugotowanymi na miękko i ziemniakami.

11. Jaja w sosie szczawiowym

Ugotowane na twardo i obrane jaja przekrajać wzdłuż; obtoczyć w jajku wymieszanym z posiekaną pietruszką i tartą bułką, a następnie smażyć na tłuszczu. Podawać w sosie szczawiowym.

12. Sos curry

Drobno posiekaną małą cebulę podsmażyć w 40 g margaryny, domieszać stołową łyżkę curry, zrumienić 40 g mąki, dodać do rosołu



(może też być po połowie rosolu i mleka) i powoli gotować. Dodać do smaku łyżkę soku cytrynowego albo utarte kwaskowate

jabłko, szczyptę imbiru, soli, pieprzu i cukru. Ewentualnie dolać 2 łyżki śmietany.

Sos curry stosuje się do jaj, ryb, mięsa i najlepiej nadaje się on do wykorzystania pozostałego mięsa. Do tego można podać ugotowany na sypko ryż i w różny sposób

przygotowaną zieloną sałatę, jak również odpowiednie sałatki jarzynowe.

13. Jaja w sosie curry

Włożyć do sosu po 1–2 na osobę ugotowane na półtwardo jaja.

14. Ryba w sosie curry

Pokrajać na kostki 800 g filetów rybnych, skropić sokiem cytrynowym i posolić. Dusić 15 min. w sosie własnym, po czym przez 10 min. przetrzymać w sosie, aby „doszły”.

15. Karp w sosie curry

Karpia oskrobać, oczyścić, umyć i pokrajać na porcje. Skropić gotującą osoloną wodą. Dodać pół pęczka pietruszki i dusić karpia na wolnym ogniu. Przygotować sos curry, do którego zużyć wywar od gotowania ryby.

16. Kura w sosie curry

Mięso pieczonej, smażonej lub gotowanej kury oddzielić od kości, pokrajać w paski, kostki lub kawałki, włożyć na krótko do sosu curry i podgrzać.

17. Sos cebulowy

Dusić w 40 g tłuszczu 2 posiekane cebule, aż staną się przezroczyste, dodać szklankę gorącego rosolu i gotować 15 min. Na-

stępnie precedzić, doprawić solą i pieprzem – oraz – według gustu – octem i cukrem; wmixować surowe żółtko. Podawać do gotowanego mięsa lub ryb.

SALATKI

Dobry sos do sałatki jest często tajemnicą jej wyśmienitego smaku. Można go przyrządzić z oliwy, majonezu, śmietany, jogurtu albo twarogu. Jako przyprawy mogą służyć zioła, cebula, chrzan, przecier pomidorowy, keczup, ocet, cytryna, musztarda, papryka, pieprz, sól, cukier i sosy korzenne. Jakość sosu zależy od użytego zestawu ziół i innych przypraw, w odpowiedniej ilości.

18. Sos do sałaty (na zapas)

Warto przygotować sobie na zapas sos do sałaty, zaoszczędzi to czas przy jej przygotowaniu. Zmieszać olej i ocet w stosunku 3 do 1, dodając soli i pieprzu do smaku. Przed użyciem dobrze potrząsnąć. Ważne jest, aby liście sałaty były suche, gdyż wówczas lepiej wchłaniają marynatę. Sałata nigdy nie powinna pływać w sosie.

19. Sałatka z mleczu

Sałatka taka jest nie tylko zdrowa, ale także wyśmienita. Najlepiej smakują małe, delikatne listki, które należy obciąć tuż przy korzonkach, usunąć pączki kwiatowe, dokładnie umyć pod bieżącą wodą i dobrze odsączyć. Przekrajać je na 2–3 kawałki i zmieszać z sosem, który został przygotowany „na zapas”. Sałatę posypać drobno posiekany szczypiorkiem i trybulą.

W ten sposób można również przygotować młody, delikatny szpinak.

20. Sałatka kolorowa

Przygotowany „na zapas” sos doprawić do smaku musztardą, szczyptą cukru i papryki. 2 łyżki drobno posiekanych ziół (melisa, estragon,

trybula kędzierzawa lub koper) wymieszać z sosem. Oddzielone listki małej główki sałaty dokładnie umyć i osuszyć, grubo pokrajać pełną garść liści szczawiu, dodać 2 czubate łyżki listków portulaki. Ugotować na twardo 2–4 jaja i pokrajać je w plasterki, pół pieczonego kurczaka lub gotowanej kury pokrajać w niezbyt małe kawałki. Najpierw wymieszać z sosem sałatkowym mięso, odstawić na krótko, następnie delikatnie wymieszać z sałatą, szczawiem, portulaką i plasterkami jaj.

21. Sałata „con carne”

Drobno posiekaną małą cebulę podsmażyć na tłuszczu na złoty kolor, dodać 250 g skrobanego mięsa, przesmażyć, przyprawić łyżką sosu przyprawowego i kilkoma kroplami sosu pieprzowego. Dodać pół filiżanki wody i dusić mięso 10 min., mieszając bez przerwy. Rozmieszać zawiesinę z pół łyżki mąki ziemniaczanej w łyżce zimnej wody, zmieszać z mięsem i wolno zagotować. Małą główkę sałaty pokrajać na dość duże kawałki, oczyszczony z ziaren strąk papryki – na cienkie paski, małą cebulę – na drobne plasterki i pomidor – w ósemki. Obmyte jarzyny muszą obetrwać przed krawaniem. Sałatkę posypać startym ostrym serem (pół filiżanki) i w środku ułożyć mięso.

22. Sałatka erywańska

Mały, obrany, zielony ogórek, 3 pomidory, strąk papryki bez ziarenek i obraną cebulę pokrajać na drobne plasterki, ułożyć warstwami w salaterce. Każdą warstwę posypać solą i pieprzem. Pokropić sałatkę octem i posypać posiekanymi drobno ziołami (listki kolendry, bazylii lub pietruszki).

23. Sałatka z portulaki

200 g portulaki umyć, włożyć do osolonej, gotującej się wody, zagotować, odcedzić na sicie i ochłodzić. Doprawić octem, drobno posiekany ząbkami czosnku, drobno posiekaną nacią pietruszki i listkami kolendry.

Obie te armeńskie sałatki przyrządza się bez oliwy, są więc wskazane przy diecie odchudzającej. Stanowią też dobry dodatek do bardzo tłustych potraw.

24. Turecka sałatka z ogórków

Salaterkę natrzeć czosnkiem. Do buteleczki jogurtu dodać pół łyżki drobno posiekanego koperku i wymieszać. 2 obrane ogórki przekrajać wzdłuż 2 razy, a otrzymane paski pokrajać w plasterki szerokości 0,5 cm. Posypać solą i pieprzem, dodać do smaku trochę soku cytrynowego. Połączyć jogurtem zmieszany z oliwą (2 łyżki) i starannie wymieszać. Posypać łyżką drobno posiekanej mięty i lekko wymieszać. Natychmiast podawać.

25. Sałatka z rzodkwi z ziołami

Przygotowany „na zapas” sos wymieszać z połową buteleczki jogurtu, dodać posiekaną paprykę, łyżkę soku cytrynowego i 2 łyżki ziół (koper, biedrzynek, ogórecznik). Obrane 4 białe rzodkwie, pół ogórka i 2 pomidory pokrajać w cienkie plasterki. Dokładnie wymieszać z serem. Podawać do chleba z masłem lub do smażonych ziemniaków.

26. Sałatka z pomidorów

3 łyżki drobno posiekanych ziół (biedrzynek, koperek, melisa, ogórecznik), 2 łyżki startego chrzantu 1/8 i kwaśnej śmietany albo jogurtu, łyżeczkę cukru i szczyptę soli, wymieszać z 50–100 g majonezu. Do sosu dodać 500–750 g pokrajanych w ćwiartki lub w ósemki pomidorów i lekko wymieszać.

27. Sałatka z cykorii z serem Rocquefort

30 g sera Rocquefort wymieszać z jogurtem, majonezem i oliwą (po 2 łyżki) oraz musztardą, sokiem cytrynowym i octem (po łyżeczce); przyprawić do smaku solą i pieprzem. Pokrajać na cienkie

plasterki 6 cykorii, włożyć do salaterki natartej czosnkiem i lekko wymieszać z sosem sałatkowym.

28. Sałatka z białej fasoli

Sos zrobiony „na zapas” mieszać z ugotowaną, dobrze odcedzoną białą fasolą (3 filiżanki) i odstawić na kilka godzin w chłodne miejsce. 2 małe cebulki-dymki pokrajać na cienkie plasterki razem ze szczyplą i lekko wymieszać, dodając drobno posiekaną nać pietruszki, koperek i mięte (po łyżeczce). Jeżeli trzeba, doprawić solą i sokiem cytrynowym. Pokrajać w plasterki pomidor i jajo ugotowane na twardo, ułożyć na salaterce.

ZIMNE SOSY ZIOŁOWE DO SAŁATEK ZIELONYCH. SAŁATEK JARZYNOWYCH I MIESZANYCH

29.

Łyżka octu, po 2 łyżki oliwy i gęstej kwaśnej śmietany, łyżeczka musztardy, kilka kropel płynnej przyprawy, 2–3 łyżki drobno posiekanych ziół, sól, pieprz. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.

30.

2 łyżki oliwy, łyżka octu, 2–3 łyżki majonezu, łyżka ziół, sól, pieprz, szczypta cukru. Składniki dokładnie wymieszać.

31.

3 łyżki twarogu, pół butelki jogurtu, 2 świeże żółtka, łyżeczka musztardy, 1–2 łyżki drobno posiekanych ziół, sól, pieprz i szczypta cukru. Składniki dobrze wymieszać i przyprawić do smaku.

32. Sos estragonowy

3 łyżki oliwy, 2 łyżki octu winnego, surowe żółtko, szczypta soli i pieprzu, łyżka drobno posiekanych świeżych listków estragonu. Składniki dokładnie wymieszać.

33. Majonez chrzanowy

Utarty chrzan wymieszać z utartymi jabłkami, doprawić octem i połączyć z majonezem. Podawać do peklowanej wołowiny, gotowanego karpia i ozora na zimno.

34. Chrzan ze śmietaną

Utarty chrzan wymieszać z cytryną, filiżankę śmietany z odrobiną soli ubić na sztywną pianę i dodać do chrzanu. Podawać do gotowanej ryby i zimnego, chudego mięsa.

35. Majonez z hyzopem

Majonez mieszać z drobno posiekanymi, świeżymi listkami hyzopu, przyprawić do smaku solą, pieprzem, małą ilością soku cytrynowego. Jest to szczególnie smaczny dodatek do sałatki z ziemniaków.

36. Zimny sos z piany musztardowej

Łyżkę musztardy, po 2 łyżki oliwy, białego wina i rosolu ubijać z jajem w naczyniu stojącym na parze aż do zgęstnienia, po czym przyprawić sokiem cytrynowym i solą. W czasie stygnięcia ubijać jeszcze, niezbyt długo.

37. Krem musztardowy

Do łyżki musztardy wpuścić kroplami łyżeczkę oliwy oraz wmieszać 1–2 łyżki kawy ze śmietaną. Przyprawić do smaku solą i cukrem, aż do zgęstnienia. Podawać do zimnego mięsa i kiełbasek oraz stosować jako masę do smarowania grzanek lub kanapek.

ZUPY

Kto dobrze zna się na ziołach wiosennych, sam zbiera na łąkach i miedzach dodatki do „zupy dziewięciu ziół”. Należą do tych ziół: krwawnik pospolity, pokrzywa, stokrotki, listki truskawek i mleczu oraz lebioda, szczaw i rozspanka oraz bluszcz (*glechima hederacea*). A oto propozycje doskonałych zup ziołowych.

38. Zupa z ziół wiosennych

Po 100 g szpinaku, pokrzywy i szczawiu przebrać i starannie opłukać; 3/4 tej ilości grubo posiekać, poddusić w 40 g masła lub margaryny. Posypać czubatą łyżką mąki i dolać 1 l wody lub wywaru. Doprawić solą i pieprzem, gotować 10 min. na małym ogniu. W tym czasie umyć pełną garść trybuli kędzierzawej i pietruszki oraz kilka łyżek szczypiorku, posiekać drobno z pozostałymi liśćmi i włożyć do zupy. 2 żółtka rozbić w filiżance mleka lub śmietany i wlać mieszając do nie gotującej się już zupy. Przyprawić do smaku pieprzem i solą, wlać zupę na talerze, podać ze zrumienionymi grzankami.

39. Zupa z trybuli kędzierzawej

Przygotować jasną zasmażkę z 50 g masła lub margaryny i 50 g mąki, dolać 1 l rosółu (z mięsa wołowego lub kostki) i zagotować. Szklanekę słodkiej śmietanki rozbić z dwoma surowymi żółtkami, wymieszać z zupą, przyprawić do smaku solą, sokiem cytrynowym i szczyptą gałki muskatołowej, ostrożnie dodać filiżankę obmytych i drobno posiekanych listków trybuli. Podawać ze zrumienionymi grzankami.

40. Zupa ziemniaczana z trybulą

Ziemniaki ugotować w rosole z wołowiny, posypać obficie drobno posiekaną trybulą i niewielką ilością pietruszki. Zupę tę można przygotować z utłuczonych ziemniaków rozcieńczonych rosółem. Doprawia się ją śmietaną, solą i gałką muskatołową, zaciąga żółtkiem i dodaje trybulę.

41. Zupa à la minute

Do każdego talerza wsypać garść lekko zrumienionych grzanek, ostrożnie wbić surowe jajo i zalać wywarem z wołowiny, z kury lub z kostki. Zupę obficie posypać posiekaną nacią pietruszki, trybulą kędzierzawą i szczypiorkiem; według gustu dodać łyżkę winiaku.

42. Turecka zupa z jogurtu

Butelczkę jogurtu rozmieszać na jednolitą masę, dolać mieszając 1 l tłustego rosółu z wołowiny lub z kury, ugotowanego z włoszczyzną i przecedzonego. Podgrzać 2 łyżki oliwy, usmażyć w niej na jasnożółty kolor drobno posiekaną cebulę, dodać 2–3 łyżki mąki, wymieszać starannie z niewielką ilością rosółu i dusić 5 min. pod przykryciem. Dodać zasmażkę, zupę zagotować, przyprawić solą i pieprzem. Podawać gorącą, z dużą ilością drobno posiekanej mięty.

43. Włoska zupa pomidorowa

Podgrzać filiżankę oliwy, przysmażyć 4 pokrajane cebule i rozgnieciony ząbek czosnku, dodać 1 kg umytych i drobno pokrajanych pomidorów, dusić 5 min. Dolać 1 l rosółu z mięsa lub z kostki. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru, gotować 20 min. na wolnym ogniu. Dodać zioła (6 listków bazylii, pół łyżki majeranku, małą gałązkę tymianku). Pozostawić zupę na 10 min. pod przykryciem (suszone zioła należy gotować razem z zupą przez dłuższy czas), a następnie przetrzeć przez sitko. Dolać do zupy szklanekę słodkiej śmietanki i dosypać 50 g ugotowanego ryżu. Podawać z przrumienionymi grzankami.

44. Minestra alla Milanese

3 ziemniaki, 3 marchewki i ćwierć selera obrać, umyć i pokrajać w kostkę. Pół małej główki kapusty włoskiej oczyścić z wierzchnich liści, usunąć głąb i pokrajać w paski. Oczyścić pełną garść zielonej fasolki i polamać na kawałki, usmażyć 80 g pokrajanej w małą kostkę słoniny w dwu łyżkach oliwy, wsypać grubo po-

krajaną dużą cebulę i rozdrobnione warzywa, dolać 2 l rosółu z kostek, doprawić zupełną solą i pieprzem oraz gotować 15 min. na małym ogniu. Dodać 100 g umytego ryżu i filiżankę mrożonego groszku, a po dalszych 15 min. — pokrajane w kostkę 2 pomidory bez skórki i drobno posiekane zioła (bazylija, pietruszka, nieco majeranku i tymianku) włożyć do zupy i przyprawić do smaku. Podawać z razowym chlebem i startym serem. Warzywa mogą być dobrane według gustu; w sumie należy ich wziąć 750 g.

45. Zupa kminkowa

Przyrządzić rumianą zasmażkę z 40 g masła albo margaryny i 50 g mąki. Rozprowadzić 1 l wody, stale mieszając. Dodać łyżkę kminku i ząbek czosnku, przyprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Zupę gotować 30 min. na małym ogniu. Rozmieszać 125 g utartego sera ementalera z trzema łyżkami mleka i zalać zupą. Podawać z razowym chlebem z masłem.

46. Zupa cebulowa

4 drobno posiekane cebule usmażyć w łyżce margaryny, posypać łyżką mąki, podsmażyć krótko razem. Mieszając rozprowadzić odpowiednią ilość wody i dodać 200 g pokrajanego chleba. Po 30 min. gotowania przetrzeć zupę przez sitko, doprawić łyżką startego sera, solą i pieprzem. Na każdy talerz wbić żółtko, lekko je ubić i zalać zupą. Można podać do zupy grzanki.

JARZYNY

47. Sałatka ziemniaczana z ogórkami i ziołami

W lecie sałatka ziemniaczana smakuje lepiej, jeżeli jest przyrządzona z dodatkiem grubo utartych zielonych ogórków i posiekanego koperku, zawiera też mniej kalorii, a więcej witamin i składników

mineralnych. Zamiast majonezu można domieszać do jeszcze ciepłej sałatki 3 łyżki stopionej słoniny.

Smak i wartość odżywczą takiej sałatki poprawia dodatek drobno posiekanych ziół, jak estragon, biedrzynek, bazylija, melisa, szczypiorek, w zimie zaś można dodać listki gorczycy, rzeżuchy i trybuli kędzierzawej. Doskonale smakuje również z majonezem hyzopowym (przepis 35).

48. Ziemniaki zielowe

1 kg ziemniaków w mundurkach ugotować, obrać i pokrajać w grube plastry. Przygotować zasmażkę z 40 g masła lub margaryny oraz kopiałej łyżki mąki, zalać 0,5 l rosółu z kostki, dodać 3–4 łyżki słodkiej lub kwaśnej śmietany, przyprawić do smaku solą i pieprzem, włożyć plasterki ziemniaków i pozostawić na 30 min. Następnie dodać dużą porcję ziół (koperek lub pietruszka, albo mieszanka ziołowa ze szczypiorku, rzeżuchy, pietruszki i trybuli kędzierzawej). Do ziemniaków zielonych można podawać usmażone kostki szynki lub plasterki kielbasy.

49. Ziemniaki z kminkiem

Nie obrane, ale dobrze umyte surowe ziemniaki przekrajać na pół, położyć przecięciem na naoliwionej, posypanej kminkiem blasze i piec 30–40 min. Ziemniaki podawać ze skórką. Smakują doskonale z twarogiem ziołowym (przepisy 91–97).

50. Zupa pietruszkowa z kluskami z grysiku

3–4 korzenie pietruszki obrać i pokrajać na mniejsze kawałki. Uduśić do miękkości w niewielkiej ilości rosółu, oskubać natkę z dużego pęczka pietruszki, grubo posiekać i dodać do korzeni. Podgotować, aby natka była miękka, ale jeszcze mocno zielona. Przygotować zasmażkę z trzech łyżek masła lub margaryny i dwu łyżek mąki, dodać nać pietruszki, zagotować i podawać z soczystym mięsem rosółowym i kluskami z grysiku. Część drobno posiekanej naci pietruszki należy dodać na końcu.

51. Kluski z grysiku

0,5 l mleka zagotować z solą, włożyć 20 g margaryny, domieszać 50 g grysiku i gotować mieszając tak długo, aż masa oddzieli się od garnka. Zdjąć z ognia, dodać do ochłodzonej masy trochę gałki muszkatołowej i 2 ubite jaja, formować podłużne kluski. Według uznania wsypać do środka przyrumienione grzanki. Kluski gotować 5 min. w osolonej wodzie i zostawić na 10 min. w wywarze. Podać od razu, z zupą pietruszkową.

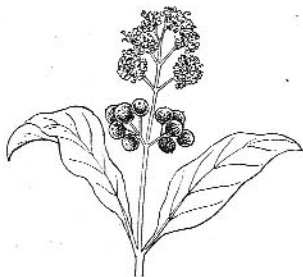
52. Kalafior panierowany

Ugotowany na w pół miękko w słonej wodzie kalafior podzielić na różyczki. Rozmieszać jajko, doprawić gałką muszkatołową, wymieszać tartą bułkę z utartym serem. Panierować różyczki kalafiora i smażyć w gorącej oliwie, aż się zrumienią.

53. Smażone borowiki z sosem cebulowym

1000 g świeżych, młodych borowików oczyścić, umyć, wysuszyć, posolić, smażyć 15 min., stale mieszając, w gorącej oliwie i postawić w ciepłe. 3 drobno pokrajane cebule posolić, udusić do miękkości w gorącej oliwie, zalać szklanką śmietany i gotować na wolnym ogniu. Grzyby przyprawić sosem.

54. Kwaszona kapusta z papryką



500 g kwaszonej kapusty z filiżanką soku jabłkowego dusić 20 min. Płyn powinien wyparować. Filiżankę kwaśnej śmietany, soku jabłkowego lub rosółu wymieszać z łyżką przetartej papryki i łyżką przetartych pomidorów, dodać po szczypcie cukru i pieprzu. Według uznania dolożyć jeszcze trochę masła.

MIĘSA

55. Szaszłycki z wątróbki (na 2 osoby)

250 g wątróbki pokrajać na duże 3-centymetrowe kawałki, wbić z niewielkimi płatkami słoniny na rożenek do szaszłyków i obtoczyć w rozartych liściach szaławii. Masło lub margarynę stopić na patelni. Szaszłycki opiekać, obracając ze wszystkich stron, posypać solą i pieprzem. Podawać do grzanek lub ryżu.

56. Rumsztyki z masłem ziołowym

80 g masła wymieszać z solą i drobno posiekаныmi ziołami (biedrzynek, pietruszka, koperek), uformować kuleczki i wstawić do lodówki. Ubić 4 rumsztyki, posmarować oliwą, przyprawić pieprzem i odstawić na kilka godzin. Potem obsmażyć w bardzo gorącej oliwie 2–3 min. z każdej strony, posolić i pozostawić w ciepłe. 4 cebule pokrajane w plasterki usmażyć na tłuszczu i położyć na rumsztykach. Przybrać masłem ziołowym, ćwiartkami pomidorów i rzeżuchą.

57. Steki z pieprzem

4 filety wołowe zbić lekko po obu stronach, posmarować oliwą (3 łyżki) i odstawić na 2 godz. Grubo zemleć lub rozgnieść 3 łyżki pieprzu i panierować filety. Oliwę, która spłynęła, rozgrzać na patelni razem z łyżką masła i smażyć filety 2–3 min. po obu stronach. Posolić i podawać z frytkami i zieloną sałatą.

58. Sznyce smażone

Ubite sznyce mocno natrzeć drobno posiekаныmi – świeżymi albo sproszkowanymi suszonymi – listkami majeranku, tymianku, estragonu, bazylii lub rozmarynu i posmarować oliwą. Smażyć po obu stronach 4 min., następnie posolić.

59. Pieczone żeberka (na 6 osób)

1 kg żeberek wieprzowych pokrajać wzdłuż na pół, przeciąć 2 razy wzdłuż, posolić i nabić na rożny do szaszłyków. Piec dobrą godzinę. Na kwadrans przed zakończeniem pieczenia posmarować żeberka marynatą o następującym składzie: pół filiżanki soku z moreli, pół filiżanki przetartego ananasa, pół filiżanki keczupu, 2 łyżki soku cytrynowego, pół łyżeczki soli i odrobina sosu pieprzowego. Resztę marynaty podać do żeberek.

60. Pieczona baranina (na 6 osób)

Przygotować marynatę z następujących przypraw: po pół łyżeczki soli i świeżo mielonego pieprzu, półtorej łyżki drobno posiekanej naci pietruszki, po ćwierć łyżeczki suszonego tymianku i rozmarynu (herbaty) albo po łyżeczce świeżych ziół, mały listek laurowy, rozgnieciony ząbek czosnku, 2 łyżki oliwy, filiżanka czerwonego wina. Mięso pokrajać w kostkę i włożyć na noc do marynaty. Kostki, z których odciekł płyn, nabić na rożen do szaszłyków, dając na przemian pasek czerwonej papryki, płatek cebuli i pasek zielonej papryki, następnie upiec. W czasie pieczenia smarować od czasu do czasu marynatą.

61. Marynata do chudego mięsa

Pół filiżanki oliwy, po pół łyżeczki musztardy, soli i papryki, po pół łyżki cukru, keczupu i octu, po łyżce soku cytrynowego i sosu worcester, 3 łyżki drobno posiekanej cebuli, pół ząbka czosnku, kilka kropel sosu pieprzowego. Odstawić marynatę pod przykryciem na kilka godzin.

62. Marynata do chudego drobiu

Po filiżance białego wina i oliwy, po pół filiżanki soku cytrynowego i drobno posiekanej cebuli, po łyżce cukru i soli, szczypta tymianku lub majeranku i curry, 2 rozgniecione ząbki czosnku, kilka kropel sosu pieprzowego. Odstawić na dłuższy czas.

63. Saltimbocca

Lekko ubić 4 sznyce, skropić sokiem cytrynowym i natrzeć pieprzem. Na kilka minut pozostawić w marynacie. Oddzielić sznyce, położyć na każdym liść szalwii i plasterek słoniny lub szynki, nabić na wykałaczkę. Plasterki słoniny i szynki powinny być tak duże jak sznyce. Mięso usmażyć z obu stron na margarynie, następnie posolić. Tłuszcz ze smażenia zagotować z odrobiną wody i białym winem, domieszać łyżeczkę mąki, dodać nieco śmietany i zagotować sos. Podawać sznyce z ryżem, sosem i zieloną sałatą.

64. Mięso z majerankiem

500 g pokrajanej w kostkę wieprzowiny przysmażyć ze wszystkich stron w 80 g tłuszczu. 250 g cebuli drobno posiekać, dodać do mięsa, krótko dusić; doprawić łyżeczką suszonego majeranku, solą i pieprzem. Posypać łyżką mąki, starannie rozmieszać, dolać 2–3 filiżanki gorącej wody lub rosolu. Potrawa powinna silnie pachnieć majerankiem.

65. Mięso z kminkiem

500 g pokrajanej w kostkę wieprzowiny obtoczyć w mące. Rozgrzać 2 łyżki margaryny, podsmażyć mięso, doprawić solą, papryką i pieprzem. Powoli dolać szklanekę maślanki. Niewielkie jabłko bez pestek pokrajać na kawałki i dodać do sosu, jak również pół łyżeczki drobno posiekanych listków kminku i pół łyżki cukru. Dusić na małym ogniu, w razie potrzeby dolać trochę wody. Podawać z ziemniakami i zieloną fasolką.

66. Pilaw barani

400 g pokrajanej w kostkę baraniny podsmażyć w większym garnku w 80–100 g tłuszczu, dodać 400 g pokrajanej w drobną kostkę cebuli, wszystko mocno przesmażyć. Po upływie ok. 15 min. dodać 250 g tartej marchwi, po dalszych 10 min. dolać 0,5 l gorącej wody. Bardzo silnie przyprowadzić solą, papryką i pieprzem. Dosypać 300 g umytego ryżu, podgotować kilka minut, następnie odparować na bardzo małym ogniu. Gdy ryż wchłonie wodę, dolać trochę wrzątku. Nie mieszać! Pilaw można przygotowywać również bez marchwi.

67. Pikantna pieczeń wołowa

750 g wołowiny natrzeć solą i pieprzem, naszpikować słoniną, włożyć na kilka godzin do czerwonego wina, kilka razy odwracać. Odsączyć, obsmażyć ze wszystkich stron na bardzo gorącym tłuszczu. Powoli dolewać czerwone wino, filiżankę rosółu lub wody i kieliszek koniaku, dodać kilka kawałków skórki ze słoniny, 1–2 grubo posiekane cebule, goździk i listek laurowy, następnie po szczypcie cukru, imbiru, gałki muszkatołowej, suszonego majeranku i tymianku. Mięso dusić powoli. Wygotowany płyn można uzupełnić gorącą wodą. Sos przetrzeć przez sitko, przyprawić do smaku i zagęścić odrobiną mąki ziemniaczanej. Pieczeń podawać z delikatną zieloną fasolką oraz ziemniakami lub białym chlebem.

68. Mięso w plasterkach (na 6 osób)

750 g filetów wieprzowych pokrajać w plastry-porcje. Zrobić marynatę z pół filiżanki oliwy, czterech łyżek soku cytrynowego, po łyżeczce soli, papryki, musztardy, pół łyżeczki cukru, ćwierć łyżeczki gałki muszkatołowej i rozgniecionego ząbka czosnku, obtoczyć w tej masie plastry mięsa i odstawić na kilka godzin, żeby nasiąkły. Następnie wyjąć z marynaty czosnek, obtoczyć plastry mięsa w mące, obsmażyć w łyżce margaryny. Dodać jeszcze do mięsa pokrajaną w plasterki cebulę i pokrajaną w paski zieloną paprykę. Rozcieńczyć marynatę filiżanką białego wina albo rosółu i dolać do mięsa. Mięso dusić na małym ogniu, aż będzie miękkie. W tym czasie umyć 125 g grzybów, pokrajać w plasterki, obrumienić lekko na maśle i dodać do mięsa. Można też zastosować grzyby suszone, uprzednio wymoczone i usmażone. Dusić jeszcze 5 min. Podawać z ryżem albo z pieczywem.

69. Pieczone nóżki wieprzowe

Dokładnie umyć 3 pocięte nóżki wieprzowe, gotować 2 godz. w słonej wodzie. Na 30 min. przed zakończeniem gotowania dodać przygotowaną włoszczyznę, małą cebulę, ząbek czosnku, łyżeczkę tymianku, pół łyżeczki szałwii i pół listka laurowego. Usunąć łatwo oddzielające się kostki i ostudzić mięso między dwiema deseczkami. Następnie obtoczyć nóżki w mące i jajku przyprawionym posiekaną

nacią pietruszki, solą i pieprzem oraz w tartej bulce. Obsmażyć z obu stron, aż staną się chrupkie. Doskonale nadaje się do nich sałatka ziemniaczana. Według upodobania można podać do tego musztardę.

70. Klopsiki w sosie cytrynowym

500 g siekanego mięsa wymieszać z utartą małą cebulą, łyżką drobno posiekanej naci pietruszki, łyżką drobno posiekanej świeżej mięty, jajem, czterema kopiastymi łyżkami na pół ugotowanego ryżu, posolić i przyprawić pieprzem. Formować małe klopsiki, włożyć do takiej ilości gotującego się rosółu z kostki, aby były pokryte rosółem. Gotować 20 min.

Na sos cytrynowy rozprowadzić 25 g mąki ziemniaczanej (2 pełne łyżki) w niewielkiej ilości zimnej wody, wymieszać z dwoma żółtkami, wlać do 0,5 l gotującego się rosółu. Przyprawić do smaku sokiem cytrynowym i gałką muszkatołową, dodać łyżkę świeżego masła.

71. Klopsiki z ziołami i sosem pomidorowym

Dokładnie wymieszać 250 g mielonego mięsa, 250 g tataru, 2 jaja, małą utartą cebulę, namoczoną i wyciśniętą bulkę, łyżeczkę musztardy, sól, pieprz i 2 łyżki drobno posiekanych ziół (lubczyk, majeranek i rozmaryn). Uformować klopsiki, włożyć do wrzącej wody i ugotować. Podawać z sosem pomidorowym oraz z ryżem lub ziemniakami.

Z tej samej masy można też robić zraziki.

72. Sos z ziół i mięsa

Stopić 30 g słoniny, dodać 2 łyżki oliwy, usmażyć na jasnozłoty kolor drobno posiekaną dużą cebulę, dodać 200 g posiekanego mięsa i 100 g tataru, wszystko przesmażyć, 2 obrane pomidory drobno pokrajać, dodać do mięsa, smażyć 5 min., przyprawić do smaku solą, pieprzem i łyżeczką octu. Domieszać 3 łyżki drobno posiekanych ziół (bazylija, szałwia, pietruszka), podawać z ryżem, makaronem lub chlebem.

73. Kurczęta po kaszmirsku

Sprawionego kurczaka (ok. 750 g) natrzeć wewnątrz i z zewnątrz mieszanką złożoną z łyżeczki soli, łyżeczki ostrej papryki oraz pół łyżeczki imbiru. Przedtem widelcem gęsto nakłuć skórę kurczaka. Rozgrzać 100 g margaryny, obsmażyć kurczaka ze wszystkich stron na złotobrzązowy kolor, dodać 2 drobno pokrajane duże cebule, łyżkę całej kolendry i łyżeczkę zmielonego imbiru, dolać nieco wody i piec kurczaka w piecyku pod przykryciem. W razie potrzeby dolać gorącej wody. Na końcu odkryć i rumienić kurczaka 5–10 min. Przepędzić sos przez sitko, zagęścić odrobiną mąki i doprawić sosem cytrynowym i solą. Podawać do ryżu ugotowanego na sypko. Sos podać osobno.

74. Kurczę „bordelais“

Podzielonego na części kurczaka natrzeć czosnkiem i obsmażyć na gorącym tłuszczu na złotobrzązowy kolor. Dodać 3 posiekane drobno cebule, mały listek lauowy, pełną garść drobno posiekanych ziół (bazylika, estragon, pietruszka, tymianek, melisa), sól i pieprz. Dusić na słabym ogniu, podlewając filiżanką białego wina. Następnie dołożyć 150 g posiekanych drobno grzybów, dusić kilka minut. Rozprowadzić mąkę ziemniaczaną w zimnej wodzie, zagęścić sos, przyprawić do smaku solą i pieprzem, dodać kilka łyżek śmietany.

Zamiast świeżych grzybów można też użyć suszonych. Należy je obmyć i namoczyć na kilka godzin, następnie dusić razem z kurczakiem.

75. Kanapki na piknik

Stopić łyżkę margaryny, udusić drobno posiekaną cebulę z połową ząbka czosnku, drobno pokrajany strąk papryki, 4 łyżki surowego selera, pokrajanego w drobną kostkę, dodać 250 g mielonego mięsa i smażyć kilka minut, a następnie dodać 4 łyżki keczupu, pół łyżeczki soli, szczyptę pieprzu, 2 łyżeczki sosu worcester, pół filiżanki tartego sera. Wszystko razem wymieszać i dusić jeszcze 10 min. Pociąć i wydrążyć 6 bułek, posmarować po obu stronach margaryną i musztardą; napęlić ochłodzoną siekaniną. Bułeczki

zawinąć pojedynczo w folię aluminiową i piec 30 min. w piekarniku, w temperaturze 350°C. Do kanapek nadaje się doskonale zielona sałata. Podawać – wedle uznania – z przecierem pomidorowym albo z keczupem.

76. Plasterki kielbasy w galarecie

Łyżeczkę żelatyny wymieszać z dwiema łyżkami zimnej wody, rozgrzać mieszając, dodać 2 łyżki keczupu, łyżeczkę sosu cytrynowego, łyżeczkę sosu worcester, 3 krople sosu pieprzowego, doprawić solą i odstawić sos. Zanim galaretka stężeje, maczać w niej grube plasterki kielbasy na wykałaczkach i nadziewać je na jabłko.

77. Rolada z szynki w chrzanie ze śmietaną

Łyżkę żelatyny wymieszać z dwiema łyżkami zimnej wody. Moczyć 10 min., dodać 2 łyżki wrzącej wody. Przebrać przez sitko 120 g twarogu, doprawić dwiema łyżkami tartego chrzanu, odrobiną soli i cukru oraz łyżeczką soku cytrynowego; masę tę mieszać z rozpuszczoną żelatyną. Gdy masa zaczyna gęstnieć, dodać ostrożnie 1/8 l śmietany ubitej na sztywną pianę. Krem chrzanowy nałożyć na 4 płaty szynki i zwinąć. Postawić w zimnym miejscu i przybrać na krótko przed podaniem cząstkami pomidorów i pietruszką albo rzęźuchą.

RYBY

78. Okoń w koprze

2 okonie ważące po ok. 400 g oczyścić, natrzeć z wierzchu i od wewnątrz solą z dodatkiem niewielkiej ilości pieprzu. Drobno posiekać 2 garście kopru włoskiego i 2 listki szalwii, napęlić ryby. Obficie posmarować oliwą i piec; w czasie pieczenia raz odwrócić i często smarować oliwą. Ułożyć na liściach kopru, przybrać plasterkami cytryny i ćwiartkami pomidorów. Podawać z masłem ziołowym (przepisy 99–104) oraz z ziemniakami z pietruszką.

79. Gulasz rybny

Pokrajać w kostkę 750 g filetów rybnych, skropić octem, posolić i posypać pieprzem. Stopić 75 g przeraśniętej słoniny pokrajanej w kostkę, podsmażyć 2 pokrajane drobno cebule, dodać łyżkę mąki, dobrze rozmieszać, następnie zdjąć z ognia. Domieszać łyżkę słodkiej papryki, dolać nieco gorącej wody. Dodać 2 łyżki pasty pomidorowej, łyżkę mięszu papryki, 2 drobno pokrajane owoce papryki, dolać 2 filiżanki gorącej wody. Dodać kostkę bulionu, odrobiny (na koniec noża) kminku, ćwierć łyżeczki majeranku, pół rozgniecionego ząbka czosnku, przyprawić do smaku i gotować kostki rybne 10 min. w lekko wrzącym sosie. Podawać do gulaszu ugotowany na sypko ryż oraz zieloną sałatę.

80. Sandacz w żółtym sosie kaparowym

Sandacza (1000 g) oczyścić, podzielić na filety, ściągnąć skórę. Obmyć filety, pokrajać je w plastry jednakowej wielkości. Do 0,5 l wody włożyć włoszczyznę, sól, przekrajaną na pół małą cebulę, listek laurowy, ziarenka pieprzu i łyżkę octu, ugotować. Gdy włoszczyzna będzie miękka, włożyć plastry ryby i ugotować. Ugotowaną rybę odcedzić, ułożyć na półmisku, polać żółtym sosem kaparowym i podawać z ziemniakami.

81. Żółty sos kaparowy

Przygotować jasną zasmażkę z 30 g margaryny i 30 g mąki, rozprowadzić ją dwiema szklankami rosolu rybnego. Dodać 3 plasterki cytryny bez skórki i pestek, gotować na małym ogniu 10 min. Dodać kilka kaparów i 30 g masła, mieszając bez przerwy. Sos zagęścić trzema żółtkami i doprawić do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową.

82. Pulpeciki z ryby i rozmarynu

400 g filetów rybnych zemiać, namoczyć 50 g bułki w czterech łyżkach mleka, masę rybną przepuścić przez maszynkę po raz drugi z grubo posiekaną cebulą, małym ząbkiem czosnku i namoczoną bułką. Masę posolić, posypać pieprzem, dodać półtorej łyżki drobno

posiekanego świeżego rozmarynu lub naparu z łyżeczki suszonego, lekko rozartego rozmarynu. Z wyrobionej masy uformować pulpeciki, włożyć w środek każdego niewielki kawałek masła, obtoczyć je w jajku i tartej bułce, smażyć w gorącej oliwie na brązowo, aż będą chrupkie.

Zamiast rozmarynu można także użyć majeranku, tymianku, bazylii, koperku, pietruszki lub innych ziół. W środek można włożyć kawałek masła ziołowego.

Podawać na gorąco z sosem pomidorowym albo cytrynowym (przepis 70) i ziemniakami lub keczupem – do grzanek. Sałatka ziemniaczana również nadaje się do pulpecików.

83. Sałatka rybna

500 g ugotowanej ryby podzielić na drobne części, usunąć ości. Wymieszać ostrożnie z posiekaną drobno cebulą, dwiema łyżkami posiekanych drobno ziół (bazylii, melisa, listek szalwii), drobno pokrajanym korniszonem, solą, pieprzem i sosem worcester; wstawić na kilka godzin do lodówki. Na krótko przed podaniem wymieszać lekko z majonezem lub z oliwą. Przybrać plasterkami jajka i cząstkami pomidorów.

84. Śledzie marynowane

Oczyścić 4 świeże śledzie, podzielić na filety, pokrajać na kawałki grubości 2–3 cm. Ułożyć w małym naczyniu glinianym. Każdą warstwę przełożyć posiekanym grubo koperkiem. Przygotować marynatę: zmieszać 4 łyżki oliwy, 2 łyżki octu winnego, po niepełnej łyżeczce soli, cukru i musztardy oraz pół łyżeczki pieprzu, wymieszać marynatę i zalać nią śledzie. Postawić na 2 dni w chłodnym miejscu. Przed podaniem posypać posiekanym świeżym koperkiem i obłożyć plasterkami pomidora i cienkimi krążkami cebuli.

85. Śledzie solone z chrzanem i śmietaną

3 śledzie solone moczyć dzień, podzielić na filety i przyprawić chrzanem i śmietaną (przepis 34). Porcje ułożyć na liściach sałaty, a obok 4 połówki pomidora pokryte chrzanem ze śmietaną.

JAJA

86. Omlet z ziołami

Ogrzać na wolnym ogniu ciężką (najlepiej żelazną) patelnię. W tym czasie ubić widelcem 4 jaja, dodając 4 łyżki mleka, odrobinę soli i pieprzu. Na patelni położyć kawałek margaryny wielkości orzecha, rozgrzać (nie rumienić), wlać na to masę z jaj, posypać drobno posiekаныmi ziołami (2–3 łyżki) i smażyć pod pokrywką na umiarkowanym ogniu. Omlet musi być jasny i niezbyt gęsty. Podawać z zieloną sałatką.

87. Jajecznica po węgiersku

Drobno posiekać strąk papryki i małą cebulę-dymkę, pokrajać w kostkę twarde pomidor. Wymieszać 4 jaja z łyżką mleka, solą, pieprzem i przygotowanymi jarzynami. Na krótko przed ścięciem jaj dodać łyżkę drobno posiekanych ziół (bazylię, estragon, rzeżucha) i pół łyżeczki słodkiej papryki.

88. Jaja z majonezem chrzanowym

Ugotowane na twardo jaja pokrajać na plasterki i ułożyć w majonezie z chrzanem. Posypać posiekany drobno szczypiorkiem, papryką w proszku i niewielką ilością soli.

89. Jaja z ziołami

Z ugotowanych na twardo i przekrajanych na pół jaj wyjąć żółtka, utrzeć je z masłem lub margaryną i posiekanymi drobno ziołami (gotowa mieszanka z lodówki) i napełnić nimi ponownie białka. Podawać z ćwiartkami pomidorów; zamiast masła można zastosować majonez.

PRODUKTY MLECZNE

90. Camembert ziołowy

Ser Camembert obrać ze skórki i zmieszać z ubitym na pianę z ziołami masłem (100 g) i odrobiną musztardy. Z masy uformować kuleczki, posypać niewielką ilością papryki i położyć na liściu sałaty. Podawać do ziemniaków w mundurkach albo użyć do smarowania chleba.

Twaróg z ziołami

Ubić 250 g twarogu z mlekiem na masę o konsystencji śmietany i zmieszać z jedną z niżej podanych mieszanek drobno posiekanych ziół:

91.

Rzeżucha, szczypiorek, trybula kędzierzawa, melisa, pietruszka.

92.

Koperek, ogórecznik, pietruszka.

93.

Majeranek, tymianek, bazylię, trochę przyprawy do zup.

94.

Estragon, biedrzynek.

95.

Szczaw, trybula kędzierzawa, portulaka.

96.

Koper włoski, hyzop, melisa.

Do twarogu można jeszcze dodać słodką albo kwaśną śmietanę, surowe lub gotowane żółtko, jak również oliwę. Aby masa stała się pikantniejsza, można dodać rozdrobnione korniszony, chrzan, cebulę, pieprz, paprykę i musztardę.

97.

Na przekąskę lub danie kolacyjne można przygotować pomidory i ogórki, wypełnione nadzieniem z twarogu z ziołami, podawane na listkach sałaty.

98. Twaróg z surowym ogórkiem i pomidorami

Dla odmiany można także domieszać do twarogu utarty zielony ogórek albo cząstki pomidorów. W tym celu 150 g twarogu należy rozetrzeć, dodając 4 łyżki zsiadłego mleka, pół łyżeczki cukru 1–2 łyżki posiekanego drobno koperku i pietruszki, przyprawić solą i pieprzem. Podawać natychmiast, aby ogórek i pomidory nie puściły zbyt dużo soku. Całość przybrać rzeżuchą.

Mieszanki ziół i masła

Masło ziołowe ma zastosowanie wielostronne – do steków, do gotowanego i pieczonego mięsa oraz ryb, jak też do smarowania chleba. Podstawą przyrządzania „masła ziołowego” może być masło, albo świeża margaryna delikatesowa.

*

125 g margaryny delikatesowej lub masła utrzeć z solą, pieprzem i sokiem cytrynowym, dodając 2 łyżki posiekanych drobno ziół. Do masła stosuje się następujące zestawy ziół:

99.

Pietruszka, szczypiorek, trybula kędzierzawa.

100.

Bazylią, 2–3 listki szpinaku, posiekana drobno cebula-dymka, 2 rozgniecione ząbki czosnku.

101.

Szczypta lawendy i szaławii, cząber, dużo koperku (nadaje się szczególnie do ryb).

102.

Łyżka estragonu.

103.

Pietruszka, koperek, słodka papryka, sos pieprzowy i worcester, starta cebula, czosnek.

104. Masło z sosem worcester

65 g masła wymieszać ze szczyptą soli i łyżeczką sosu worcester (zwłaszcza do karpia i kotletów baranich).

CIASTA I PIECZYWO

105. Ciasto z przyprawami

Ubić na pianę 150 g masła, dodając 180 g cukru, torebkę cukru waniliowego, 3 łyżki rumu, skórkę otartą z połówki cytryny. Przetrzeć przez sito 250 g mąki pszennej, 80 g mąki ziemniaczanej, łyżkę proszku do pieczenia, 50 g kakao, łyżeczkę imbiru, 2 łyżeczki cynamonu, po pół łyżeczki mielonych goździków i kolendry, szczyptę soli. Mieszanekę mączną wymieszać – biorąc na przemian – masę maślaną i 4 jaja rozmieszane z jogurtem (4 łyżki) albo zsiadłym mlekiem (3 łyżki). Na końcu dodać do ciasta 80 g obranych słod-

kich migdałów i 80 g pokrajanej cykaty. Włożyć do foremki nasmarowanej tłuszczem i piec ok. 80 min. w średnio gorącym piekarniku. Po wystygnięciu pokryć grubo gęstą pomadą ze 120 g cukru pudru, dwu łyżek stołowych rumu i niewielkiej ilości soku cytrynowego.

106. Chleb z szafranem

Do miski przesiać 500 g mąki, w 1/8 l letniego mleka rozprowadzić 25 g drożdży, dodać jajo, pół łyżeczki szafranu i nieco mąki. Utrzeć na pianę 150 g margaryny, dodać łyżką 100 g cukru, 25 g pokrajanej cykaty, 125 g słodkich i 3 gorzkie migdały, obrane ze skórki i posiekane. Do masy z margaryny dodać resztę mąki, przygotowane drożdże i wszystko bardzo dokładnie wyrobić. Ciasto podzielić na 2 części różnej wielkości, a następnie każdą z nich na 3 części i zapleść je w warkocze. Większy warkocz położyć na natłuszczonej blasze, posmarować białkiem zmieszanim z wodą, na wierzchu położyć mniejszy warkocz i postawić do wyrośnięcia pod przykryciem przynajmniej na 30 min. Następnie posmarować pozostałą wodą z białkiem, wsunąć do uprzednio rozgrzanego piekarnika. Piec w średniej temperaturze na złoty kolor. Polukrować i ozdobić pionowo ułożonymi migdałami.

107. Torciki z kremem kawowym

Rozmieszać pół filiżanki cukru, czubatą łyżkę żelatyny, czubatą łyżeczkę drobno zmielonej kawy, ćwierć łyżeczki utartej gałki muszkatołowej, łyżeczkę cukru waniliowego i szczyptę soli. W garnku ubić lekko 3 żółtka, domieszać półtorej puszki mleka skondensowanego z kawą, dodać mieszankę z cukrem. Mieszać na małym ogniu, dopóki żelatyna się nie rozpuści i mieszanka lekko nie zgęstnieje. Ochłodzić mieszając. Ubić na pianę 3 białka, dodać pół filiżanki cukru i dalej ubijać, aż piana stanie się sztywna. Połączyć ostrożnie z kremem kawowym. Kruchym ciastem wypełnić spód garnka lub uformować torciki i postawić w zimnym miejscu. Podawać z ubitą śmietaną i utartą czekoladą jako deser, albo też do kawy.

108. Tort z cytryn i lodów

Wymieszać w rondelku 70 g margaryny, 4 łyżki cukru, 5 łyżek soku cytrynowego, szczyptę soli i łyżeczkę mąki ziemniaczanej. Ubić 2 całe

jaja i 2 żółtka, zagotować z mieszanką cytrynową na wolnym ogniu, stale mieszając. Postawić w chłodnym miejscu. Położyć na kruchym spodzie 2 filiżanki lodów waniliowych, nałożyć na nie ostudzony krem cytrynowy i wstawić ciasto na krótko do zamrażalnika. 2 białka ze szczyptą soli ubić na pianę, stopniowo dosypywać 2 łyżki cukru i ubić pianę na sztywno. Domieszać łyżeczkę utartej skórki cytrynowej, masę nałożyć na tort. Piec 2–3 min. w piekarniku na silnym górnym płomieniu. Podawać natychmiast.

109. Gwiazdki migdałowo-cynamonowe

Ubić 4 białka ze szczyptą soli na sztywną pianę. Domieszać 250 g cukru, pół łyżeczki cynamonu i szczyptę mielonych goździków. Odzielić od masy pół filiżanki na polewę, a resztę wymieszać z nie obranymi utartymi słodkimi migdałami (250 g). Dobrze wyrobione ciasto rozwałkować na posypanej mąką desce na grubość palca i wyciąć gwiazdki. Posmarować pozostałą pianą i upiec w średnio gorącym piekarniku.

110. Chleb imbirowy

250 g cukru pudru oraz 2 jaja i 2 żółtka ubijać w naczyniu postawionym na parze. Dodać łyżkę utartego imbiru i mieszać, aż masa wystygnie. Dosypywać po trochu 250 g mąki. Ciasto dobrze wyrobić, rozwałkować i wyciąć z niego ciasteczka. Odstawić na 1 godz., po czym piec kęsy na złoty kolor.

111. Placuszki z kardamonem

Utrzeć na pianę 125 g margaryny, dodać 80 g cukru, jajo, łyżeczkę kardamonu, szczyptę soli i 2 łyżki płatków kokosowych. Do masy przesiać 200 g mąki zmieszanej z proszkiem do pieczenia, wymieszać ciasto na jednolitą masę. Formować łyżką małe, płaskie placuszki na natłuszczonej blasze do pieczenia. Placuszki piec na brązowozłoty kolor.

112. Talarki muszkatołowe

Zagnieść ciasto z 250 g mąki, 125 g margaryny, 125 g cukru, jaja, pół torebki proszku do pieczenia, po szczypcie cynamonu i gałki

muszkatołowej. Rozwałkować, wyciąć okrągłe placuszki, posmarować rozmieszonym jajem, przybrać połówkami migdałów. Piec na złoty-żółty kolor w średnio gorącym piekarniku.

113. Placuszki z anyżkiem

Ucierać 15 min. (na wirówce elektrycznej mniej więcej 5 min.) 4 jaja i 300 g cukru – na pianę. Dodać 250 g mąki, 50 g mąki ziemniaczanej i łyżkę anyżu. Mieszać jeszcze 15 min. Nałożyć na natłuszczoną i posypaną mąką blachę dwiema łyżeczkami małe porcje, odstawić na noc. Piec następnego dnia na małym ogniu na zupełnie jasny kolor. Podczas pieczenia tworzą się „cokoły” i „zapieczki z piany”, typowe dla tego ciasta.

114. Myszkiz z szałwii

Umyć i obsuszyć pełną garść dużych liści szałwii. Wymieszać 4 łyżki śmietany z dwoma żółtkami, szczyptą soli i czubatą łyżką cukru; dosypywać wolno 100 g mąki. Białko ubić na sztywną pianę z łyżeczką cukru, domieszać do ciasta. Zanurzać liście szałwii w zawieszonym cieście, smażyć we wrzącym tłuszczu na żółtozłoty kolor. Odsączyć na sitku i posypać cukrem z cynamonem. Jeszcze lepiej smakują, gdy zostaną zanurzone po raz drugi w cieście i ponownie upieczone. Po upieczeniu posypać cukrem.

DESERY

115. Krokietki z budyniu

Przygotować budyń waniliowy według przepisu na torebce. Domieszać żółtko, wylać na wypłukany wodą półmisek, czekać, aż zastygnie. Pokrajać budyń w paski albo podzielić łyżką stołową. Paseczki obtaczać najpierw w jajku, a następnie w tartej bułce, panierować po raz drugi i natychmiast smażyć w gorącym tłuszczu na żółtozłoty kolor. Nie nakładać zbyt wiele naraz. Krokietki posypać cukrem pudrem z wanilią.

116. Krem „Leche Quemada” (na 4–6 osób)

Puszkę słodzonego mleka skondensowanego gotować w dużej ilości wody przez 2,5–3 godz., aby utworzył się krem kaimakowy. Po ochłodzeniu puszkę otworzyć i nakładać czubatą łyżkę kremu na krążek ananasa (wydrążona, lekko uduszona połówka jabłka też wystarczy), na krem – łyżeczkę bitej śmietany i pół orzecha laskowego lub wiśnię wymoczoną w alkoholu.

117. Krem imbirowy

Obrać ze skórki 4–5 brzoskwiń, pokrajać na plasterki, posypać cukrem (4 łyżki) i odstawić w zimne miejsce. Wymieszać sok z twarogiem (4 czubate łyżki), odrobiną mleka lub śmietany, łyżeczką soku cytrynowego i pół łyżeczki mielonego imbiru. Podawać do plasterków brzoskwini albo do innych świeżych owoców, albo do potraw z owoców.

118. Jaja z piany

Ucierać 4 żółtka, aż masa zgęstnieje, ubić 4 białka na sztywną pianę. Zmieszać żółtka z pianą. Zagotować w płaskim garnku 1 l mleka i pół laski wanilii przekrojonej wzdłuż. Masę kłaść łyżeczką na gorące, lekko gotujące się mleko, pozwolić jej ścieć się po obu stronach, wyjąć łyżką cedzakową, ułożyć na czystej ściereczce. Do gorącego mleka dodać szczyptę soli i pół filiżanki cukru oraz zagęścić mąką ziemniaczaną (3 łyżki) rozrobioną w małej ilości zimnego mleka. Niezbyt gęstą masą polać ułożoną na półmisku piramidę z pianek. Podawać na zimno jako deser.

119. Kakao z przyprawami

Aby nieco zmienić smak kakao, można dodać do mleka pół laski wanilii albo 3–4 laseczki cynamonu. Smak i wartość kakao podnosi dodanie do niego utartego z cukrem żółtka oraz ozdobienie filiżanki ubitą z białka pianą. Dorośli smakosze mogą dodać do kakao trochę koniaku.

120. Grzane wine

Do butelki czerwonego wina dodać ćwierć laseczki cynamonu i podgrzać ostrożnie prawie do wrzenia. Następnie wyjąć cynamon, a włożyć na krótko 3 cienkie plasterki cytryny i 3 goździki, a także mały kawałek imbiru.

121. Poncz miodowy

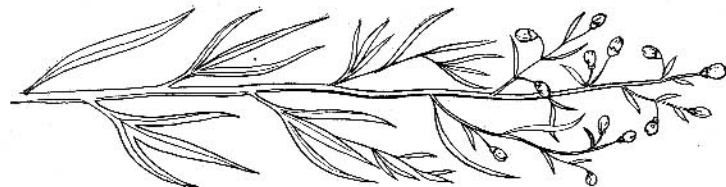
Zagotować 2 szklanki wody, dodać 1/3 szklanki miodu z odrobiną gałki muszkatołowej i goździkiem; dodać rumu według upodobania.

122. Poncz z czarnego bzu

Gotować 30 min. na małym ogniu 0,5 l soku z czarnego bzu, dodając płaską filiżankę cukru, kawałek cynamonu, 3 goździki, 2 plasterki cytryny. Następnie przecedzić i dodać pół butelki białego wina i 0,5 l wody albo mocnej herbaty. Raz jeszcze podgrzać niemal do zagotowania i dolać mały kieliszek koniaku lub wódki.



CZYM CO PRZYPRAWIĆ



W poniższej tabelce podano – uporządkowane w kolejności alfabetycznej – przyprawy, ze wskazaniem, do jakich potraw można je stosować. Nie podano ilości tych przypraw, gdyż trudno jest to określić. W kwestiach smaku nie ma obowiązujących kanonów. Ogromną rolę odgrywają przy tym upodobania indywidualne i tradycje regionalne.

Przyprawa	Salaty i sałatki	Sosy	Zupy i potrawy jednogarnkowe	Ryby
Anyżek nasiona całe	sałatki owocowe		owocowe	
Bazyli ziele świeże lub suszone	sałata zielona, sałatki z fasoli, ogórków, pomidorów, ziemniaków, sałatki mięsne, z wędlin, ryb oraz mieszane	ziołowe, sałatkowe, pomidorowe, do pieczeni oraz vinaigrette	rosoly, pomidorowa, kartoflanka, jarzynowa, z nasion strączkowych, cebulowa, rybna, mięsna	słona i słodkowodna, kraby
Biedrzynek listki świeże, drobno posiekane	sałata zielona z pomidorów, ogórków, ziemniaków, mieszana	ziołowe i do sałatek	zupy ziołowe, pomidorowe, grzybowe, jarzynowe, rosół	ryby słodkowodne, marynaty rybne
Cebula surowa, suszona sproszkowana	sałatka z selerów, pomidorów, fasoli, buraków, kapusty, ziemniaków, grzybów, mięsa, ryb, sałata zielona	do pieczeni, ziołowe, do sałatek, rybne, cebulowe	cebulowa, rybna, potrawy jednogarnkowe z jarzyn, rosoly	wszystkie rodzaje ryb, marynaty
Chrzan korzeń	sałatki z buraków, ogórków, świeżych jarzyn, mięs, ryb	chrzanowe	rybna, rosoly mięsne	ryby gotowane, szczególnie karpie i liny
Curry	sałatka ryżowa, mięsna, z drobiu, z krabów	curry	mięsne, rybne, jarzynowe	ryby morskie, marynaty

Mięsa	Jarzyny	Potrawy z mleka i jaj	Inne
	marchewka, dynia, buraczki, czerwona kapusta		pieczywo, przyprawa do chleba, kompoty z jabłek i gruszek, powidła ze śliwek, grog, napoje mieszane, poncz
wszystkie rodzaje mięsa, gulasz, kaptety, pieczeń	kapusta biała, brukiew, nasiona strączkowe, bakłażany, fasola, ogórki, kalarepa, szpinak, pomidory, cebula, ziemniaki, kwaszona kapusta	masło, suflety z sera, majonez, jajecznicą	ocet, kwaszenie ogórków
gotowane mięso baranie, wołowe, potrawka z kury	delikatne jarzyny (młoda marchewka, groszek, kalafior) pomidory, ogórki	masło, twaróg, majonez, potrawy z jaj	ocet ziołowy
wszystkie rodzaje mięs, nadzienia	cebula jako jarzyna, wszystkie rodzaje jarzyn o mocnym smaku	majonez, ser, twaróg	kwaszenie ogórków, fasoli, owoców papryki, smalec topiony
gotowane mięso wołowe, wieprzowe, rostbef, szynka, kietbaski	dynia, buraki	masło chrzanowe, majonez chrzanowy, twaróg chrzanowy, chrzan ze śmietaną, potrawy z jaj	kwaszenie ogórków
wszystkie rodzaje mięs, potrawki, klopsy, pieczeń rzymska	nasiona strączkowe, pomidory, fasolka, ogórki, kapusta	potrawy z sera, z jaj, twaróg	marynaty, ryż (szczególnie do potraw indyjskich)

1	2	3	4	5
Cynamon cały lub mielony	sałatki owocowe (mielony)		owocowe (w całości)	
Cząber zioła kwitnące świeże albo suszone	sałatka z fasoli, ziemniaków, mięsa, ogórków, sałata zielona (delikatne świeże koniuszki listków)	z ziół i sera	z zielonej fasolki, z roślin strączkowych, ziemniaków, jarzyn	klopsiki rybne, ryby smażone
Estragon listki i pędy świeże lub suszone	sałaty zielone, sałatki z ogórków, pomidorów, z ziemniaków, z mięsa (drobno siekane świeże listki)	ziołowe, sałatkowe, do pieczenia, sos Béarnise i Vinaigrette	kartoflanki, rosoly, zupy rybne	ryby słone i słodkowodne, śledź marynowany, kraby
Galka muskatołowa drobno mielone ziarno	sałatki owocowe	jasne	pomidorowe, fasolowe, rosoly	
Goździki suszone pączki całe lub mielone	sałatki owocowe	owocowe	owocowe	gotowane ryby morskie, marynaty ze śledzi
Gorczyca nasiona i świeże listki	sałatki z buraków (nasiona), z ziemniaków, rzodkiewek, pomidorów (listki), sałata zielona	ziołowe, do sałatek (listki)	ziołowe, pomidorowe (listki)	marynaty rybne (nasiona)
Hyżo świeże lub suszone listki	sałatki z pomidorów, selera, mięs, ziemniaków	sałatkowe i ziołowe	pomidorowe, fasolowe, kartoflanka	kraby

6	7	8	9
pieczeń wieprzowa, gęś pieczona, szynka		omlety, twaróg na słodko	budynie z gryssiku, kompot, ryż na mleku, poncz, przyprawy do pierników
mięso wołowe, baranina, pieczeń rzymska, steki, kielbasa, nadzienie do drobiu	zieloną fasolka, kapusta słodka i kwaszona, grzyby (z wyjątkiem pieczarek), smażone ziemniaki, placki ziemniaczane	majonez ziołowy, omlet ziołowy	paluszki z sera, słone obwarzanki, kwaszenie ogórków
wszystkie rodzaje mięs (włącznie z dziczyzną i dębem) pieczeń na dziko, potrawki, potrawy z siekanego mięsa	fasolka, ogórki, karotka, ziemniaki, dynie, soczewica, papryka, seler	masło z ziół, majonez ziołowy, jajecznicza, omlety	kwaszenie ogórków i papryki, marynaty, ocet estragonowy
wołowina, klopsy, potrawki, potrawki z drobiu, pieczeń rzymska	kalafior, ogórki, brukselka, salsefia, szpinak, purée z ziemniaków	suflet z sera	pieczywo, knedle, kluski, poncz, czekolada do picia
pieczeń wieprzowa, barania, potrawki, wędliny	kapusta biała i czerwona, dynia		przyprawy do pierników i konserw, marynaty, kompoty, wino grzane, soki owocowe
potrawki z drobiu i baraniny (listki)	ziemniaki smażone (listki)	masło z ziół, twaróg, chleb z serem, jajem, potrawy z jaj (listki)	kwaszenie ogórków, fasolki, dyni, pikle mieszane, papryka (ziarna)
pieczeń barania wieprzowa, gulasz, rolady, nadzienia do drobiu	pomidory, fasolka	majonez, ser, twaróg	

1	2	3	4	5
Jałowiec jagody suszone		owocowe		marynaty rybne
Kminek nasiona	biała i kwaszona kapusta, sałatki ze świeżych jarzyn (drobno siekany)	do pieczeni, remoulade	kartoflanka, chlebowa, kapuśniak	
Kolendra całe lub mielone ziarna, świeże liście	sałata zielona, mieszana (świeże liście)	ziołowe, do sałatek (świeże liście)	fasolowa, z soczewicy	marynaty rybne
Koper młode pędy, drobno siekane (nie gotować), kwiaty i nasiona, także suszone	sałaty zielone, sałatki z ogórków, pomidorów oraz ryb	koperkowe, ziołowe i do sałat	ziołowe, fasolowe, kalafiorowe, kartoflanki, mięsne i rybne	ryby słone i słodkowodne (także marynowane), krapki, raki, łosoś wędzony
Koper włoski świeże pędy i nasiona	sałatki z ogórków, pomidorów, sałata zielona (świeże delikatne listki)	ziołowe, do sałatek, rybne	rosoly z mięsa i drobiu	karpie, okonie, marynaty, nadzienia
Lawenda listki i czubki pędów świeże lub suszone		ziołowe	rybne, potrawy jednogarnkowe	
Lubczyk listki świeże lub suszone	sałata zielona, sałatka z pomidorów, mieszana	rumiane, do pieczeni, ziołowe	kartoflanka, pomidorowa, jarzynowa, seilerowa, rosół	ryby gotowane
Majeranek listki świeże lub suszone	sałatka mięsna, rybna, z drobiu	ziołowe, pomidorowe	kartoflanka, pomidorowa, z nasion strączkowych	

6	7	8	9
pieczeń wołowa, dziczyzna, dziki drób	kapusta biała, czerwona, kwaszona, buraki		marynaty
wszystkie rodzaje mięs, pieczeń rzymska, gulasz	biała i kwaszona kapusta, ziemniaki, buraczki, ziemniaki smażone	twaróg, ser, potrawy z sera	przyprawy do chleba i ciasta z kminem
wołowina, wieprzowina, baranina, dziczyzna	fasola, soczewica, biała, czerwona, włoska kapusta, buraki	masło ziołowe, twaróg, majonez ziołowy, potrawy z jaj	marynaty, przyprawy do chleba, do pierników
gotowana baranina, wołowina, cielęcina, kura	ogórki, kalarepa, groszek, zielony, marchew, ziemniaki, grzyby, smażone ziemniaki	masło koperkowe, twaróg, majonez ziołowy, potrawy z jaj, suflety	kwaszenie ogórków
	ogórki, karotka, buraki, kwaszona kapusta	twaróg (delikatne listki)	przybieranie dań podawanych na zimno (świeże listki)
baranina		masło ziołowe	
wołowina, baranina, pieczeń rzymska, gulasz, flaki, wędliny, drób pieczony, nadzienie wieprzowina, baranina, wołowina, pieczeń rzymska, gulasz, flaki, wędliny, drób pieczony, nadzienie	nasiona strączkowe, świeże (warzywa) z wyjątkiem szparagów)	masło ziołowe, majonez, jojeżnica	marynaty
	nasiona strączkowe, zielona fasolka, bakłażany, kwaszona kapusta, smażone ziemniaki, placki ziemniaczane	potrawy z sera	knedle, kluski, topiony smalec

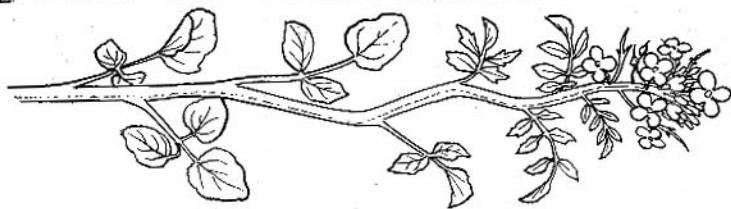
1	2	3	4	5
Melisa listki i czubki pędów świeże albo suszone	sałata zielona, sałatka z ogórków, ziemniaków, z mięs, wędlin i ryb	do sałatek, ziołowe	ziołowe, owocowe, buliony z drobiu	ryby słone i słodkowodne
Ogórecznik listki świeże, także kwiaty	sałatka z ogórków, ziemniaków, sałata zielona	z ziół, musztardy, śmietany pomidorów	ziołowe i pomidorowe, kartoflanka	
Papryka proszek	wszystkie sałatki (oprócz słodkich)	do pieczeni i do sałatek	pomidorowe, jarzynowe, rybne, gulasz	ryby słone i słodkowodne
Pietruszka świeże lub suszone listki, koziennie	wszystkie sałatki (oprócz słodkich)	pietruszkowy, sałatkowy, ziołowy	kartoflanka, jarzynowa, ziołowa, rybna, rosół	ryby słone i słodkowodne, nadzienie
Pirolun rozkwitające pędy bez liści, świeże albo suszone	sałatka mięsna	ziołowe	ziołowe, kartoflanka, cebulowa, jarzynowa	karpie
Portulaka świeże, drobno posiekane pędy	sałata zielona, sałatka mieszana	ziołowe, do sałatek	ziołowe, pomidorowe	
Rozmaryn listki i czubki pędów	sałatka z pomidorów, selerów, z sera, krabów, mieszana, zielona	ziołowe, do sałatek pomidorowe	pomidorowe, ziołowe, kartoflanka, selerowa, grzybowa, z nasion strączkowych, ryb, jarzyn	ryby morskie, marynaty rybne
Rzeżucha wodna świeże listki (nie gotować!)	sałatka z rzeżuchy, pomidorów, ziemniaków, sałata zielona i mieszana	ziołowe i do sałaty	ziołowe i pomidorowe,	

6	7	8	9
wieprzowina, pieczeń rzymska, dziczyzna, sznyceł, drób	kalafory, zielony groszek, ogórki, karotka, grzyby, selery, pomidory	masło ziołowe, twaróg, majonez, potrawy z jaj	marynaty
baranina, cyndaerki, potrawy z mięsa siekanego	ogórki, kalarepa, szpinak, salsefia, kapusta, grzyby (z wyjątkiem pieczarek), biała fasola	masło ziołowe, twaróg, jajecznica, sałatka z jaj	chleb z masłem
wszystkie rodzaje mięs, dania z siekanego mięsa, gulasz, flaki, dziczyzna, drób, stonina	tomidory, ogórki, fasolka zielona, fasolka biała, ziemniaki, pory biała i kwaszona kapusta, brukselka, selery, bakłażany	twaróg, ser, majonez, potrawy z jaj	makarony, ryż
wszystkie rodzaje mięs, drób, nadzienia	wszystkie rodzaje warzyw	masło z ziołami, twaróg, majonez, potrawy z jaj	orzybianie zimnych dań
tłuste mięso, pieczeń rzymska	kapusta biała i włoska, brukiew, potrawy z różnych warzyw	majonez	topienie smalcu
	potrawy z ogórków, pomidorów	twaróg, majonez, potrawy z jaj	namiatka kaparów (zakwaszona) jako dodatek
wszystkie rodzaje mięs, potrawy z siekanego mięsa, flaki, dziczyzna, drób, nadzienie	grzyby, kalarepa, biała kapusta, bakłażany, smażone ziemniaki	majonez, jajecznica	ocet ziołowy, marynaty
	smażone ziemniaki	masło ziołowe, twaróg, potrawy z jaj	dodatek do smażonego i pieczonego mięsa, i ryb, do chleba z masłem

1	2	3	4	5
Rzeżucha ogrodowa świeże ziele (nie gotować!)	sałatki zielone z rzeżuchy, ziemniaków, rzodkiewek, pomidorów	ziołowe i do sałatek	ziołowe, pomidorowe	
Selery zielone listki świeże lub suszone	sałata zielona, sałatka z ziemniaków, mięs, wędlin, ryb	ziołowe, do pieczeni, jasne, mięsne	potrawy jednogarnkowe z jarzyn, kartoflanka, zupy pomidorowe, rosoly zupy rybne	ryba gotowana
Szałwia listki świeże i suszone	sałatka rybna	ziołowe i jasne, remoulade		ryby słone i słodkowodne, karpie, śledź marynowany
Szcypiorek świeże listki	wszystkie sałaty (oprócz owocowych)	do sałatek, ziołowe, pomidorowe, jasne	kartoflanka, fasolowe, pomidorowe, rybne, z drobiu, grochówka, rosoly ziołowe, kartoflanka	marynaty rybne
Rozchodnik Tripmadam liście świeże (nie gotować!)	sałata zielona, sałatka z pomidorów, papryki, ogórków, ziemniaków, mieszane	sałatkowe, ziołowe		
Trybula kędzierzawa ziele świeże	sałatki z pomidorów, ziemniaków, ryb, sałata zielona	ziołowe i do sałatek	z trybuli kędzierzawej, kartoflanka, wiosenna, pomidorowa, rybna, (najwyżej raz zagotować)	ryby gotowane słone i słodkowodne
Tymianek listki świeże lub suszone	sałatki z ziemniaków, pomidorów, fasoli, selerów, sałata zielona	ziołowe, do sałatek, pomidorowe, do pieczeni, do ryb	pomidorowe, kartoflanki, fasolowe, z roślin strączkowych, ryb	ryby morskie, karpie, raki
Ziele angielskie	sałatki owocowe	mięsne i rybne	mięsne, rybne, z drobiu	ryby gotowane, marynaty rybne

6	7	8	9
potrawy z cielęciny, drobiu	smażone ziemniaki	masło ziołowe, twaróg, chleb z masłem, serem, jajami, potrawy z jaj	mało wysmażone mięsa, smażona ryba (jako dodatek)
gotowane mięso, drób	potrawy z pomidorów, papryki	majonez, twaróg, potrawy z jaj	narynowanie dziczyzny
pieczeń wołowa, barania, wieprzawa, kotlety, wątróbka, szynka, szaszłyk, dziczyzna	pomidory, cebula	masło ziołowe, suflet z sera, potrawy z jaj	ciasteczka z szalwii
	grzyby, pomidory, ziemniaki, z ziołami i smażone	masło ze szcypiorkiem, twaróg, potrawy z jaj	chleb z masłem
	karotka, groszek zielony, pomidory, ziemniaki z ziołami		
potrawy z cielęciny, drobiu	zielony groszek, szpinak, pomidory, solone ziemniaki	masło z trybulą, twaróg, majonez ziołowy, potrawy z jaj	
wszystkie rodzaje mięs, pieczeń rzymska, gulasz, cyndaerki, knedle z wątróbki, golonka, wędliny, potrawki z drobiu i dziczyzny	fasolka, nasiona strączkowe, papryka, grzyby, ziemniaki, pomidory, włoska kapusta	twaróg, majonez, potrawy z sera, jaj	ocet ziołowy, marynaty, topiony smalec
wszystkie rodzaje mięs, dziczyzna, galareta z nówek	kapusta, kalarepa, biała fasolka, brukselka, szpinak		przyprawy do pierzików, konserwowanie, marynowanie

CZYM CO PRZYPRAWIAĆ



Różne warianty przypraw lub ich mieszanek oddzielone są od siebie kropką.

PRZYPRAWY DO POTRAW

Salatki

Bazylija, biedrzyca, cebula, cukier, cytryna, cząber, czosnek, estragon, glutal, gorczyca (nasiona i liście), hyzop, koperek, kolendra, koper włoski (zielone części), krwawnik pospolity, lubczyk, majeranek, melisa, mięta, nasturcja (również kwiaty), ocet, ogórecznik (również kwiaty), papryka, pieprz, korzeń i nać pietruszki, pokrzywa, portulaka, rozmaryn, rozchodnik (tripmadam), rzeżucha ogrodowa i wodna, listki selerów, sól, sól ziołowa, szczaw, szczypiorek, trybula kędzierzawa, tymianek, zioła mielone.

Sosy

Sosy słone: bazylija, biedrzyca, cebula, chrzan, curry, cytryna, cząber, czosnek, estragon, gorczyca, grzyby, hyzop, kapary, keczup, koncentrat pomidorowy, kminek, kolendra, koper, koper włoski, kostki rosółowe, liście laurowe, lubczyk, majeranek, majeranek dziki, melisa, muszkat, ocet winny, ogórecznik, papryka, pieprz, korzeń i nać pietruszki, rozmaryn, seler, ser (sos beszamelowy), szafran, szalwia, szczaw, szczypiorek, winiak, wino, ziele angielskie, zioła rosące dziko.

Sosy słodkie: anyżek, cukier, cynamon, cytryna, goździki, gorzkie migdały, imbir, melisa, muszkat, rum, wanilia, winiak, wino.

Zupy

Kartoflanka: majeranek, tarte seler, tymianek • cząber, estragon, piotun, liście laurowe albo mielona kolendra • włoszczyzna i trybula kędzierzawa, biedrzyca, estragon, koperek, nać pietruszki • włoszczyzna, kminek, trochę selera i cebuli, wszystko drobno posiekane (raz zagotować) • włoszczyzna, nać pietruszki, lubczyk • cebula, włoszczyzna, trochę estragonu, kminek i kolendra drobno zmielona • pokrzywa, szczaw lub inne dziko rosące zioła, pieprz, kostki do rosółu, mielone seler.

Rosół: włoszczyzna, cebula (z łupiną lub przypieczoną powierzchnią przecięcia nadaje rosółowi ciemniejszy kolor), lubczyk, muszkat • 1 cebula, 1 liść laurowy, 2 goździki, 2 ziarna przyprawy i 3 ziarenka pieprzu • estragon, kostka przyprawy do rosółu, seler.

Jarzyny

Brukiew: bazylija, cząber • cząber, cebula, grzyby, nać pietruszki • liście laurowe, pieprz i ziele angielskie, cebula • kminek, majeranek, pietruszka.

Brukselka: gałka muszkatołowa, nać pietruszki • cebula, nać pietruszki • cebula, nać pietruszki, papryka.

Buraki: goździki, kolendra, ocet lub kwaśne jabłko, cukier • jałowiec, kminek. Sałatka: cebula, chrzan, kminek, pieprz, trybula kędzierzawa, ziarenka gorzycy.

Cebula: muszkat, pieprz • kminek, papryka • koperek, kminek, • cukier.

Cyoria: muszkat, nać pietruszki, sok cytrynowy.

Dynia: cebula, cynamon, estragon, imbir, papryka.

Fasola biała: bazylija, utarta cebula, czosnek, kostki bulionowe, koncentrat pomidorowy, pieprz (papryka) mięsz, korzeń i nać pietruszki, rozmaryn albo szalwia.

Fasolka zielona: cząber • cząber, bazylija, koperek, nać pietruszki • cząber, tymianek.

Groch żółty: majeranek z tymiankiem albo cząber • ziele angielskie, listki laurowe, lubczyk, mielone seler.

Groszek zielony: nać pietruszki albo ziele kopru włoskiego, muszkat, pieprz • trybula kędzierzawa, kolendra, pieprz.

Grzyby: koperek, nać pietruszki, tymianek, cebula, ogórecznik, • cebula, rozmaryn, nać pietruszki.

Kalafior: muszkat • muszkat, nać pietruszki • bazylią, z estragonem lub koprem • biedrzeńec, mielona kolendra, nać pietruszki • zielone części kopru włoskiego, melisa.

Kalarepa: biedrzeńec, pieprz, nać pietruszki.

Kapusta biała: bazylią, cząber, kminek • bazylią, jagody jałowca, pieprz • curry, grzyby, koncentrat pomidorowy, koperek, papryka.

Kapusta kwaszona: cebula, kminek, liście laurowe, majeranek • cukier, koncentrat pomidorowy, papryka • koncentrat papryki, kwaśna śmietana.

Kapusta młoda: ziele angielskie, gałka muszkatołowa, cebula, kminek • świeże dziko rosnące zioła, jak szczaw, mlecch i pokrzywy, mielona cebula.

Kapusta włoska: cebula, macierzanka, muszkat, pieprz (patrz też kapusta biała).

Karotka: anyżek, mielona kolendra, estragon • nać pietruszki, biedrzeńec, muszkat • nać pietruszki, mięta, cukier.

Ogórki jako jarzyna: koper, ogórecznik, cząber, estragon, pieprz • nać pietruszki, koper, trybula kędzierzawa, tarte selery • curry, tymianek.

Salatka z ogórków: koper, ogórecznik, pieprz • koper, ogórecznik, estragon, czosnek lub zielone części kopru włoskiego • ogórecznik, szczypiorek • koperek, mięta, jogurt • rozchodnik, melisa, mielone zioła • papryka, śmietana, cukier.

Kwaszenie ogórków: koperek, estragon, bazylią, cząber, chrzan, ziarnka gorczycy, ocet, cukier.

Papryka: bazylią, estragon, cebula, nać pietruszki, koncentrat pomidorowy • cebula, rozmaryn, nać pietruszki.

Pomidory: cebula, pieprz, cukier, koperek • cząber, listki selerów, cukier • trybula kędzierzawa, zielone części kopru włoskiego lub cząber • koncentrat papryki, utarte selery. **Salatka:** cebula, ocet, pieprz, cukier, koperek • cebula, bazylią, estragon, nać pietruszki, biedrzeńec, krwawnik pospolity, chrzan, cukier, majonez.

Pory: gałka muszkatołowa, pieprz • papryka, listki selerów • kminek, koncentrat papryki.

Salsefia: muszkat, nać pietruszki.

Selery: estragon, cebula, sok cytrynowy • papryka, mielone zioła.

Szparagi: muszkat, nać pietruszki.

Szpinak: cebula, muszkat, bazylią, dodatek świeżego szpinaku lub dziko rosnących ziół, szczególnie szczawiu i pokrzywy.

Ziemniaki: ziemniaki w mundurkach lub obrane gotować z nacią pietruszki, koperkiem albo kminkiem.

Ziemniaki smażone: szczypiorek • kminek, zielone listki cebuli — dymki • koperek, nać pietruszki • cząber, rzeżucha • majeranek, rozmaryn, tymianek • papryka, cebula • mięta, pieprz albo czosnek mielony.

Ziemniaki purée: cebula albo jabłka, gotowane i przetarte • muszkat, pieprz, nać pietruszki albo koperek.

Salatka z ziemniaków: cząber, szczypiorek, świeży tymianek, cebula, ocet, pieprz, gorczyca • szczypiorek, ocet • bazylią, ogórecznik, koperek, ocet • estragon, biedrzeńec, listki kolendry lub gorczycy, szczypiorek, ocet • hyzop, ocet, majonez • koperek, korzeń i nać pietruszki, ocet • melisa, trybula kędzierzawa, rzeżucha, rozchodnik, ocet • czosnek, lubczyk, zielone listki selera, mlecch, pokrzywy, szczaw i inne dziko rosnące zioła, biedrzeńec, papryka, płynna przyprawa, olej, majonez, słonina, koncentrat pomidorowy, tarta cebula.

Mięso

Tłuste mięso: piołun, majeranek, ruta, tymianek, chrzan, gorczyca, papryka.

Cielęcina: pieczeń: marchew • cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, śmietana • cebula, pieprz, majeranek albo kminek • curry, jabłka, pieprz, cytryna, białe wino • mielona kolendra, biedrzeńec. **Potrąwka:** koperek, pietruszka, kwaśna śmietana • cebula, biały pieprz, szalwica albo hyzop • sos béarnaise, cytryna.

Wołowina: pieczeń: cebula, bazylią, rozmaryn albo tymianek, majeranek, pieprz • cebula, kminek, pieprz. **Marynata do pieczeni na kwaśno:** estragon, hyzop, ziele angielskie, goździki, jagody jałowca, ziarnka pieprzu, rozmaryn, cebula • kawałki pieczeni natrzeć lubczykiem, bazylią lub majerankiem.

Wieprzowina, pieczeń: cebula, bazylią, piołun, majeranek, czosnek • majeranek, tymianek • cebula, kminek, piołun, czosnek • cebula, czosnek, goździki, rozmaryn • rozmaryn, estragon, pieprz • imbir do nacierania mięsa. **Kotlety:** nacierać gorczycą, majerankiem lub tymiankiem, rozmarynem i estragonem.

Baranina, pieczeń: cebula, czosnek, rozmaryn, tymianek lub majeranek • czosnek, piolun, cząber, szalwia. Potrawka z jagnięcia: koperek, sardale, białe wino, cytryna.

Królik, pieczeń: słonina, cebula, kminek, kwaśna śmietana • słonina, cebula, czosnek, jagody jałowca • cebula, cząber, piolun, tymianek, estragon.

Drób: pieczona gęś i kaczka: bazylia, piolun • bazylia, koper włoski, rozmaryn. Kura: szalwia, rozmaryn, tymianek, cząber (odrobina), cebula, papryka.

Dziczyzna: estragon, szalwia, jałowiec • majeranek, goździki, rozmaryn, jałowiec • dziko rosnące zioła, sos cumberland. Marynata: bazylia, estragon, rozmaryn, jałowiec, ocet, ziarnka pieprzu, cebula.

Pieczeń rzymska: bazylia, cząber, majeranek, kolendra i kminek, drobno posiekane, trochę czosnku • majeranek, tymianek, kminek, gorczyca, cebula, pieprz • bazylia, majeranek, czosnek, cebula, drobno posiekane seler • nać pietruszki, pieprz, utarty ser, otarta skórka cytrynowa • bazylia, rozmaryn, drobno pokrajany ogórek lub marynowany burak, gorczyca.

Klops: melisa, szalwia, nać pietruszki, pieprz • cebula, muszkat, pieprz, pasta sardelowa, sok cytrynowy.

Wątróbka: bazylia, czosnek, pieprz, koncentrat pomidorowy • cebula, czerwone wino, nać pietruszki, pieprz.

Cynadry: koperek, trochę estragonu, ogórecznik, pieprz, sok cytrynowy.

Gulasz: słonina, cebula, dużo papryki, trochę kminku, listek lauowy • pieprz • cebula, lubczyk, tymianek, rozmaryn, mielona kolendra, goździki.

Szaszлык: olej, pieprz. Marynata: olej, bazylia, majeranek, papryka, pieprz ziarnisty.

Steki: olej, pieprz • papryka, olej. Marynata: olej, nać pietruszki, bazylia, ocet, pieprz ziarnisty • rozmaryn, ziele angielskie, pieprz ziarnisty, listki lauowe, ocet, jałowiec.

Smalec: jabłka, piolun, majeranek, tymianek, cebula.

Inne przyprawy do potraw mięsnych: suszona sproszkowana cebula, chrzan, curry, cytryna – do potrawki; czosnek, goździki – do szpikowania wieprzowiny, jałowiec – do marynaty, kapary – do potrawki, koncentrat pomidorowy, majeranek, musztarda – do smarowania wołowiny, dziczyzny i mięsa królika przed pieczeniem, pomidory, pieprz czerwony – do marynat, przyprawy w kostkach, papryka, ser (nie obierać ze skórki), winiak, wino.

Do zimnych mięs: sosy cumberland, piknikowy, pieprzowy, worcester, remoulade, chrzan, keczup, koncentrat pomidorowy, majonez, musztarda, masło ziołowe, pickle mieszane, papryka.

Ryby

Bazylia, listki lauowe, cebula, cząber, cytryna, curry, biedrzynek, gorczyca, jagody jałowca, kapary, koperek, koper włoski, koncentrat papryki, koncentrat pomidorowy, melisa, korzeń i nać pietruszki, ogórecznik, papryka, pieprz, rozchodnik, rozmaryn, ruta, szalwia, tymianek, wino, ziele angielskie.

Chleb z masłem, kluski

Chleb z masłem: koncentrat pomidorowy, masło ziołowe, nasturcja, trybula kędzierzawa, rzeżucha wodna i ogrodowa, szczypiorek, warzęcha.

Kluski: gałka muszkatołowa, majeranek, rozmaryn, tymianek • cząber.

Twaróg i ser

Słone potrawy z twarogu i sera: bazylia, biedrzynek, cebula, cukier, cytryna, estragon, gorczyca, hyzop, kminek, koperek, koncentrat pomidorowy, koncentrat z papryki, lubczyk, listki gorzycy, listki kopru włoskiego, melisa, nać pietruszki, nasturcja, ogórecznik, papryka, pokrzywa, rzeżucha wodna, rzeżucha ogrodowa, trybula kędzierzawa, szczypiorek, zielone części kolendry.

Słodkie potrawy z twarogu: cukier, cynamon, cytryna, gorzkie migdały, rodzyнки, rum, wanilia.

Jaja

Słone potrawy z jaj: bazylia, biedrzynek, cebula, cytryna, chrzan, estragon, gorczyca, hyzop, kapary, koperek, kolendra, koncentrat papryki, koncentrat pomidorowy, liście gorzycy, melisa, nać pietruszki, nasturcja, liście kopru włoskiego, ogórecznik, papryka, pieprz, pokrzywa, portulaka, rzeżucha wodna i ogrodowa, szczaw, szczypiorek, trybula kędzierzawa.

Słodkie potrawy z jaj: cynamon, cytryna, gorzkie migdały, rum, wanilia, wino.

Pieczyno

Anyzek, cynamon, cukier, waniliowy, cząber (ciasta słone), cykate goździki mielone, gorzkie migdały, imbir, kardamon, kolendra, kminek, miód, muszkat, orzechy, papryka, pieprz, płatki kokosowe, pomarańcze, rum, sól, wanilia, winiak, ziele angielskie.

Kompoty

Cynamon, goździki, imbir, skórka cytrynowa.

Słodkie napoje

Cynamon, cytryna, goździki, melisa, rum, wanilia (kakao), winiak, wino.

RADY PRAKTYCZNE

Dzisiaj chcemy przyprawić pieczeń rzymską inaczej niż zwykle. Stajemy przed naszą „plantacją” ziół, patrzymy na książki o przyprawach i jesteśmy trochę bezradni: Co jeszcze pasuje do mięsa poza od dawna znanymi przyprawami? Jakie przyprawy harmonizują ze sobą? Jaką ilość trzeba wziąć?

Rzecz najważniejszą jest znajomość smaku poszczególnych przypraw. Trzeba wiedzieć, które zioła mają silny aromat, gdyż zbyt duża ich ilość może przytłumić smak własny potrawy. Sałatka rybna nie może być sałatką z szałwii, sałatka z ogórków – sałatką z ogórecznika lub z koperku.

Do mocnych przyprawy zalicza się: bazylię (ostrą i korzenną), cząber (lekkie pieprzny), estragon (gryząco-aromatyczny), lubczyk (smakuje jak przyprawa do zup), tymianek (gryząco-aromatyczny), majeranek (bardzo korzenny), rozmaryn (mocno korzenny), hyzop (cierpki).

Najczęściej wystarczy już parę listków tych ziół, zwłaszcza w mieszance ziołowej. Trzeba też ostrożnie dozować piołun (lekkie gorzki), lawendę (cierpko-gorzka), szałwię (korzennie gorzka). W przypadku lawendy i szałwii wystarczy najczęściej już jeden listek. Można

jednak wziąć trochę więcej piołunu do tłustej pieczonej gęsi lub do pieczeni wieprzowej.

Rośliny baldaszkowe: anyzek, koper włoski, trybula kędzierzawa i kolendra mają smak słodkawy i pałący. Należy do nich także koperek, jest jednak mniej natrętny w smaku, podobnie jak i nać pietruszki, melisa (korzenna, trochę gorzka), biedrzyca (korzenny, trochę w smaku przypomina ogórek), rozchodnik (trochę kwasowaty), ogórecznik (korzenny, w smaku podobny do ogórka), portulaka (słonawa, odświeżająca).

Pozostają jeszcze: rzeżucha wodna i ogrodowa oraz nasturcja (ostre, przypominające w smaku rzodkiew), warzęcha (ostra, słonawa) i szczypiorek, smakiem przypominający cebulę.

Jeżeli chodzi o sałatę i zimne sosy ziołowe, potrawy z twarogu i jaj, najlepiej osobiście wypróbować działanie poszczególnych ziół i mieszanek ziołowych jako przyprawy, gdyż wtedy najłatwiej przystosować mieszanki do swojego smaku. Jest to wdzięczne pole do popisu dla miłośników ziół i przypraw oraz dla tych, którzy chcą nimi zostać.

Delikatne zioła o słabszym aromacie, jak biedrzyca, ogórecznik, melisa, trybula kędzierzawa, koperek, nać pietruszki, pasują prawie do każdej mieszanki ziół, a zwłaszcza do zimnych i gorących sosów. Nie należy stosować dużych ilości ziół o silnym aromacie ani kilku rodzajów o różnych a silnych smakach, np. szałwii, lawendy i piołunu jednocześnie. Jeżeli chodzi o gałkę muszkatołową, wystarczy przed podaniem potrawy przyprawić ją małą szczyptą. Także listek laurowy ma silny swoisty smak i zapach. Na małą przesadę można sobie pozwolić przy stosowaniu curry i papryki.

Do rosółów, zup i potraw jednogarnkowych używa się także suszonych przypraw, jak listki laurowe, ziele angielskie, pieprz ziarnisty i goździki, a z ziół – piołun, szałwię i łydźki kopru. Silne przyprawy, jak seler i lubczyk, wkłada się do potraw w całości i usuwa je przed podaniem na stół. Korzenie, włoszczyznę i cebulę wkłada się do potrawy – według nowych teorii – dopiero na ostatnie 45 min., w przeciwnym przypadku następuje zbyt duża utrata ciał czynnych. Ostre przyprawy, jak pieprz ziarnisty, papryka i curry, mogą dopiero wtedy naprawdę roztoczyć swój aromat, gdy dłuższą chwilę gotują się razem z potrawą.

Świeże zioła, drobno posiekane dopiero na krótko przed podaniem dodaje się do zup, sałatek lub jarzyn. Dzięki często wysokiej zawartości witamin służą one również do podniesienia wartości odżywczej posiłku. Zioła mogą naciągać w zimnych sosach najwyżej

do 30 min.; potrawa jest wtedy najbardziej aromatyczna. W innych przypadkach należy rozdrabniać zioła na krótko przed użyciem.

Majeranek i tymianek, świeże i siekane, dodaje się przy końcu gotowania i gotuje z potrawą ok. 5 min. na małym ogniu. Natomiast suszone zioła dodaje się na 15 min. przed końcem gotowania, aby uzyskać pełny smak. Przed dodaniem należy je możliwie drobno rozetrzeć w palcach albo w dłoniach.

W żywieniu dzieci należy być ostrożnym z używaniem intensywnie smakujących ziół, ponieważ dzieci reagują silniej na podniety smakowe.

Nie zawsze jest łatwo zdobyć zioła. Można je nabywać na targu, w halach targowych, u ogrodników. Niektóre zioła stosuje się w postaci wywaru lub naparu herbaty; np. szalwię, rozmaryn, miętę i koper włoski można dostać w drogeriach i aptekach.

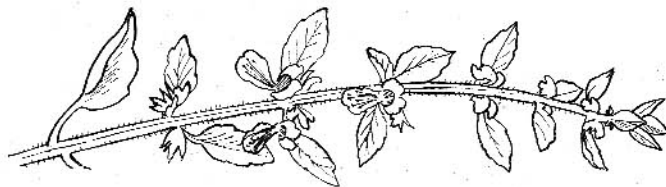
Należy również sięgnąć po gotowe przyprawy – zwłaszcza w zimie albo gdy brak czasu na własnoręczne przyrządzenie.

Dzięki zręcznemu użyciu przypraw można obniżyć zużycie soli kuchennej i tłuszczu.

Od czasu do czasu warto zapisać sobie szczególnie udane kompozycje. Należy jednak unikać dodawania jakiegoś zioła do każdej potrawy, gdyż kuchnia nabiera tego samego standardowego smaku, czego właśnie należałoby unikać. Trzeba eksperymentować! Ileez to radości, gdy człowiek odkrywa coś nowego.



WSKAZÓWKI DLA TYCH, KTÓRZY GOTUJĄ Z PRZYPRAWAMI



JAK STOSOWAĆ PRZYPRAWY

- Bazylija** – może być stosowana tak samo jak listki laurowe.
- Buliony** – mają silniejsze działanie jako przyprawa, jeżeli się je doda na krótko przed ugotowaniem potrawy.
- Cebula** – jako przyprawa nie może tłumić smaku potraw. Powinna być tak dawkowana, aby dodawała aromatu, lecz nie tłumiła właściwego smaku dania. Smażone plastry cebuli smakują lepiej, jeżeli się je przedtem trochę posoli. Zrumieniona na oliwie, z małą domieszką cukru, posiekana cebula uszlachetnia smak sosu pomidorowego. Można też dodać trochę surowej tartej cebuli. Rosół zyskuje na smaku i na wyglądzie, gdy włożyć do niego kawałek nie obranej, mocno podpieczonej cebuli. Można ustrzec się też, jeżeli przy obieraniu trzyma się cebulę pod wodą.
- Cebulę suszoną w proszku** – należy przed użyciem rozprowdzić w małej ilości wody.

- Chrzan** – nie wywołuje łez, jeżeli przepuści się go przez młynek do migdałów. Rozdrobniony chrzan należy natychmiast skropić octem lub sokiem cytrynowym, inaczej na powietrzu ciemnieje. Świeżo tarty chrzan nie ma tak silnego działania, jeżeli potrzyma się go na sitku pod parą.
- Cytryny** – pokrajane trzymają się lepiej na porcelanowym talerzu posypanym solą. Sok cytrynowy albo ocet uszlachetniają smak sosów holenderskich.
- Cukru** – można oszczędzić, słodząc potrawę po jej ugotowaniu.
- Chillies** – obchodzić się z dużą ostrożnością, gdyż są bardzo silną przyprawą, przede wszystkim piekące są ziarenka.
- Curry** – smak sosu po ugotowaniu należy złagodzić dodatkiem tartego, kandyzowanego imbiru.
- Czosnek** – można zupełnie drobno pokrajać przy użyciu żyłki, jeden jej kant przytrzymując paskiem tekturki. Nie wielką ilość można utrzyć z solą na szklanej lub porcelanowej płytce. Sól szybko wsysa olejek koźnenny, więc utarty z solą czosnek łatwo można podzielić na małe porcyjki. Pieczeń i mięso smażone stają się wyjątkowo smaczne, jeżeli natrze się je uprzednio czosnkiem.
- Galka muszkatołowa** – łagodzi smak sosów mięsnych i rybnych.
- Gorzkie migdały** – należy wyraźnie oznakować i przechowywać oddzielnie od słodkich, są bowiem niebezpieczne dla dzieci. 10 gorzkich migdałów zjedzonych na surowo może wywołać bardzo poważne zaburzenia.
- Jagody jałowca** – podnoszą smak pieczeni z królika, zwłaszcza z dodatkiem czosnku.
- Kolendra** – ma smak podobny do muszkatu, można stosować ją jak galkę muszkatołową.

- Koncentrat pomidorowy** – uszlachetnia rumiane sosy mączne, zwłaszcza w połączeniu z małą ilością zrumienionego cukru (karmelu).
- Migdały** – nie odskakują przy siekaniu, jeżeli wsypano się do nich trochę cukru.
- Musztarda** – baranina traci ostry smak, jeżeli nasmaruje się ją – po przyprawieniu solą i pieprzem – musztardą. Wyszoną musztardę wymieszać z odrobiną octu albo cukru. Musztardy nie należy gotować (sos musztardowy!).
- Nać pietruszki** – posiekana, uduszona na odrobinie masła, uszlachetnia sos beszamelowy do potrawek rybnych.
- Nasiona koperku** – uważa się za namiastkę kminku.
- Nasiona kopru włoskiego** – należy stosować nie zupełnie dojrzałe, ale zielone.
- Ocet** – wywołuje stężenie miękkiego mięsa ryby (dodaje się do wody przy gotowaniu). Twarde mięso staje się bardziej kruche przez włożenie do octu.
- Ogórecznik (kwiaty)** – dodany do octu, zabarwia go na niebiesko.
- Papryka** – nie należy jej smażyć na tłuszczu, gdyż staje się gorzka. Garnek należy zdjąć z ognia, domieszać paprykę, dolać nieco gorącej wody i dopiero dalej gotować. Na 0,5 kg mięsa można wziąć łyżkę słodkiej papryki.
- Pieprz** – stosować najlepiej biały, szczególnie do jasnych zup i sosów; czarny pieprz sprawdzić w działaniu praktycznym.
- Pomidory** – w potrawach wymagają szczypty cukru.

- Przybranie** – używać nie tylko naci pietruszki. Do przybierania nadają się także listki i końce pędów koperku, estragonu, kopru włoskiego, biedrzeńca, trybuli kędzierzawej, kminku, nasturcji, kolendry, melisy oraz kwiaty ogórecznika i nasturcji.
- Pieprzu tureckiego** – należy używać bardzo mało za pierwszym razem, ponieważ zwykle nie docenia się jego ognistego smaku.
- Przyprawa do pierników** – składa się z cynamonu, goździków, kardamonu, ziela angielskiego, anyżku, muszkatu, kolendry.
- Smalec** – przyrządzany z szalwią, tymiankiem, piołunem, cebulą i jabłkami nadaje się najlepiej do zrumienienia mięsa.
- Sosy do pieczenia ciemnych** – bazylija z majerankiem, cząber, szalwia, hyzop z odrobiną wina albo octu winnego.
- Sól** – ziarenka ryżu w solniczce wchłaniają wilgoć i zapo biegają zbrylaniu się soli.
- Spekulatius-gewürz** – (przyprawa „spekulatius”) składa się z cynamonu, kwiatu muszkatolowego, kardamonu i goździków.
- Szałwię** – stosować w połączeniu z tymiankiem, piołunem i cebulą do białych mięs, np. do królika.
- Ser i śmietana** – uszlachetniają wszystkie sosy, do których wbija się jajka, albo które zapieka się na potrawach.
- Trybula kędzierzawa** – musi być ścinana przed uformowaniem się pączków. Kwitnąca trybula jest bezwartościowa.
- Warzęcha** – można złagodzić jej ostry smak w sosach dodając ogórecznika i szczypiorku.
- Ziarna kminku** – należy przed użyciem zmoczyć albo zmieszać z solą. Smak i zapach kminku staje się intensywniejszy po rozdrobieniu.

METODY PRZECHOWYWANIA ZIOŁ NA ZIMĘ

1. Suszenie. Zioła na przyprawy należy zbierać tylko w czasie suchej pogody, możliwie nie w godzinach południowych. Po szybkim opłukaniu wiąże się je w małe pęczki i wiesza w przewiewnym miejscu, albo też odrywa łodyżki i suszy je na blachach albo na arkuszach papieru.

Należy często przewracać! Nie wieszać ani nie kłaść na słońcu! Po wysuszeniu roztrzeć listki i cienkie łodyżki oraz przechowywać w szczelnie zamkniętych pojemniczkach.

2. Solenie. Umyte zioła drobno posiekać i ułożyć warstwami w kamiennych garnkach albo słoikach szklanych przesypując każdą warstwę solą (1 część soli na 4–5 części ziół). Mieszanki ziół również nadają się do zasolenia.

3. Konserwowanie w occie. Umyte zioła rozdrobnić w mikserze albo przepuścić przez maszynkę do mięsa, mocno ugnieść w małych słoiczkach i dolać tyle octu winnego, aby pokrywał zioła na wysokość 1 cm.

4. Konserwowanie w oleju. Postępować z ziołami jak w punkcie 3, ale zalać je oliwą.

5. Zamrażanie. Umyte liście drobno posiekać, wsypać po łyżeczce do poszczególnych przegródek naczynia, w którym zamraża się wodę, dopełnić wodą i zamrozić. Większe ilości zamrozić na blok, a potem przechowywać w zamrażalniku, owinąwszy w folię.

Zioła świeże wstawić do wody i codziennie ją zmieniać (przez 3–5 dni). Wstawić do lodówki albo zawinąć w folię. Jeżeli nie ma lodówki, włożyć zioła do kamiennego garnka i zawiązać folią (do 14 dni).

PRZYRZĄDZANIE OCTU Z ZIOŁAMI

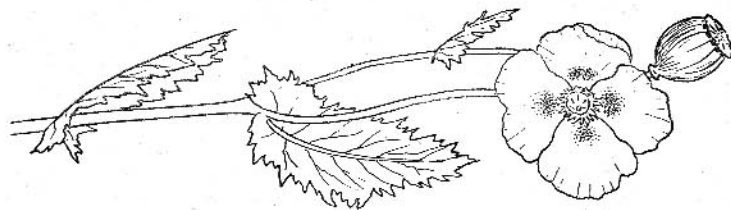
Ocet estragonowy: 150–200 g drobno poszatkowanych listków estragonu zalać octem winnym (1 l). Zdany do użycia po 3–4 tygodniach. Zależnie od gustu można do octu dodać: listek laurowy, małe cebulki, lubczyk, goździki, cząber, plasterki cytryny.

Ocet ziółowy: estragon, koperek, melisa, bazylija, lubczyk, do tego: pokrajany w kostkę chrzan, listek laurowy, goździki, jagody jałowca i ziarna gorczycy.

Ocet czosnkowy: 50 g rozgniecionych ząbków czosnku, kilka goździków, 5 g imbiru (w kawałku), pół listka laurowego zalać octem winnym (0,5 l). Szczelnie zamknąć, odstawić w chłodne miejsce na 2 tygodnie. Do przyprawiania brać tylko kilka kropelek.



WŁASNE ZIOŁA NA BALKONIE



WSKAZÓWKI OGÓLNE

Co pozostaje, gdy ogród jest daleko i trzeba stracić wiele godzin, aby przynieść stamtąd pęczek ziół kuchennych? Gdy w najbliższym sklepie z jarzynami dostać można najczęściej tylko szczypiorek i pietruszkę, a nie ma – czego byśmy tak bardzo pragnęli – świeżej bazylii albo trybuli kędzierzawej.

W tym przypadku jest tylko jedno wyjście: założyć mini-plantację własnych ziół na balkonie lub na oknie w kuchni.

Zioła mają największą wartość, gdy używa się ich na zupełnie świeżo. A poza tym: czyż to nie przyjemność poskubać na własnej grządce z ziołami – tu zerwać listek, tam łodyżkę i drobno posiekane włożyć do zupy? Nie trzeba nigdzie szukać, nikogo pytać, a droga od grządki z ziołami do garnka z zupą jest przecież krótka. Przyjrzyjmy się dobrze naszemu balkonowi. Na pewno znajdzie się miejsce, aby po obu stronach postawić skrzynki albo doniczki. Także pod balustradą, albo na ścianie domu, można umieścić półeczkę. Albo nawet wystarczy wysłużona drabina. Można ją pomalować na ładny, żywy kolor. Jeżeli oprze się ją o ścianę domu i przymocuje, można na niej zawiesić kilka skrzynek na kwiaty, koszyków na owoce albo doniczek. Ustawione jedne na drugich zajmują tak mało miejsca.

Ziemię można kupić na bazarze lub w kwaciarni. Nasiona też łatwo kupić. A kran z wodą jest również w pobliżu. Można więc



zaczynać. Rzeżucha ogrodowa wypuszcza kielki już po dwóch dniach. Po tygodniu można już zacząć zbierać.

Aby całość wyglądała kolorowo, w doniczce lub skrzynce na samym dole sieje się nasturcję, a ich pędy prowadzi potem do góry, tak by nie zasłaniały innych roślin. Listki, kwiaty i pączki nasturcji świetnie smakują do chleba z masłem i gotowanych jaj. Na miłe niedzielne śniadanko można podać jajo na miękko z nasturcją i pla-

sterkami rzodkiewki oraz chleb razowy posmarowany masłem lub margaryną. Nasturcję nakłada się widelcem, do ciepłego jaja i je do tego na zmianę plasterki rzodkiewki i chleb z masłem.

Nad nasturcją zasiewa się wszystkie inne zioła, w bogatej różnorodności kolorów i kształtów: od ciemnego koloru szarozielonego – do subtelnej jasnej zieleni, od pierzastej todyżki – do grubego, mięsistego liścia. A teraz z ogródka unosić się zacząć aromatyczne wonie.

Spójrzmy na zieleniec przed domem. Jak sądzicie? Tak, tą też jest myśl! cóż właściwie miałby ktoś przeciw posianiu tam, wśród kwiatów i krzewów, także ziół na przyprawy dla potrzeb wszystkich zainteresowanych lokatorów bloku? Nadawałaby się tu np. szalwia, macierzanka, tymianek, melisa. Na ścianie domu albo na ogrodzeniu znalazłoby się też może miejsce dla lubczyku i estragonu. Z pewnością znajdują się także chętni, którzy zaopiekują się tymi ziołami i będą uważali na to, by wkomponowały się w cały zieleniec. Nie może być przy tym naturalnie mowy o odgraniczonych grządkach lub ziołach na przyprawy, posadzonych w rzadki.

Niskie zioła, jak rozchodnik, portulaka, warzęcha, ruta i tymianek mogą stanowić urocze obramowania. Szalwia ze swoimi srebrnoszarymi listkami, wciąż otoczona w czasie kwitnienia pszczołami, tymianek i ogórecznik z ładnymi niebieskimi kwiatami i włochatymi liśćmi – pasują wyśmienicie do klombów kwiatowych i zieleńców z krzakami. Niski krzak lawendy o jasnobłękitnych kwiatkach, zakwitający w kolorze fioletowobłękitnym hyzop i pelzający po kamieniach i murach rozchodnik nadają się do ogrodu skalnego.

W zamieszczonej dalej tabeli ziół pokazano, jakie zioła można hodować i w jakim otoczeniu. Jeżeli tu i ówdzie oberwie się kilka

pędów i listków, to całość zieleńca, widziana ogólnie, nie musi z tego powodu ucierpieć. Może trzeba by było w tej sprawie porozmawiać kiedyś z administracją domów albo miejskich ogrodów.

Dla właściciela ogrodu założenie grządki z ziołami nie stanowi problemu. Na przestrzeni 3–4 m² można uprawiać 10–20 gatunków ziół, z gatunków zaś trwałych wystarczy czasem jedna roślina. Często przecenia się potrzeby gospodarstwa domowego. Nie zawsze trzeba wysiać całą zawartość torebek nasion. Czasem wystarczy kupić poszczególne jednoroczne rośliny u ogrodnika, na targu albo w sklepie z nasionami.

Grządkę z ziołami warto podzielić na rośliny jedno- i dwuletnie oraz na trwałe, przy czym należy rozważyć, czy nie warto jednej lub drugiej z tych ostatnich umieścić wśród kwiatów lub krzewów.

Zioła jednoroczne należy co roku wysiewać w innym miejscu, trwałe mogą pozostać 3–4 lata lub dłużej na tym samym miejscu. Większość ziół rozwija się najlepiej w glebie bogatej w próchnicę i potrzebuje dużo słońca.

Siewy wypadają w marcu – albo na dworze, albo w inspektach. Wystarczy również doniczka w pokoju lub skrzynka wypełniona ziemią. Nasiona należy pokryć lekko ziemią. Żelazna reguła mówi: tyle ziemi, jak duże jest ziarno. Grządki muszą być stale podlewane.

Teraz zaś uzbrojmy się w cierpliwość. Niektóre zioła potrzebują wiele czasu, zanim wypuszczą pierwsze zielone pędy. W przypadku cząbrku, kolendry, koperku, lawendy, majeranku, naci pietruszki i tymianku trwa to mniej więcej 3 tygodnie; bazylii, koper włoski, szalwii, hyzop potrzebują 14 dni; piołunu, ogórecznika, trybuli i warzęcha 7–10 dni.

Dla łatwiejszego zwalczania chwastów zaleca się sianie rzędami. Po wzejściu rosnące zbyt blisko siebie roślinki należy ostrożnie usunąć, aby inne mogły się lepiej rozwijać. Częste podlewanie – najlepiej wystygłą wodą – i częste spulchnianie gleby sprzyjają rośnięciu. Zioła liściaste powinny być zrywane w godzinach rannych, po obeschnięciu rosy. Są wówczas najbardziej aromatyczne. Nie ma więc nic wspólnego z ma-



gią zalecenie w starych książkach zielarskich, aby zrywać zioła „przed rosą i dniem”. Podczas gorących godzin południowych zawartość olejków eterycznych jest najmniejsza. Szczegóły dotyczące uprawy ziół przedstawiono w poniższym zestawieniu.

WSKAZÓWKI SZCZEGÓŁOWE

Objaśnienie znaków:

- B** – roślina w doniczce albo w skrzynce na kwiaty
S – miejsce stale nasłonecznione
J – roślina jednoroczna
D – roślina dwuletnia
O – nadaje się na roślinę dekoracyjną
T – trwała

Bazylia – wysiew w inspektach od kwietnia.
B S Okres sadzenia od połowy maja (bazylia jest wrażliwa na mrozy).
J O Wysokość 30 cm.
 Listki dla doraźnej potrzeby można zrywać w każdej chwili. Zbiory do suszenia – na początku kwitnienia, w lipcu. Drugie zbiory – we wrześniu. Rośliny o młodych liściach są lepsze jako przyprawa.

Biedrzyca – Wysiew gruntowy w kwietniu.
B S T Wysokość 40 cm.
 Zbiory młodych liści – przez cały rok (oddzielić zalążki kwiatów).
 We wrześniu przesadzić rośliny do doniczek i postawić przy oknie w kuchni.
 Nie nadaje się do suszenia.

Cząbr – wysiew w inspektach – marzec–kwiecień, na polu – od połowy maja (ogórecznik jest wrażliwy na mróz).
B S J Okres sadzenia – w maju (gromadzić razem 2–4 delikatne roślinki).
 Wysokość 25 cm.

Od czerwca do października można korzystać ze świeżego cząbr.
 Na krótko przed powstawaniem pączków i w czasie kwitnienia jest najbardziej wartościowy i można go wówczas suszyć.

Estragon – sadzenie w kwietniu (rozmnażanie przez podział).
B O T Wysokość 75 cm (często spulchniać glebę).
 Zbiory młodych listków i pędów – od kwietnia aż do października, w pierwszym roku należy zbierać bardzo mało. Suszony estragon traci wiele aromatu. Jedna roślina wystarcza dla 4-osobowej rodziny.

Gorczyca – wolny wysiew gruntowy – w końcu marca aż do maja.
B J Zbiory – w lipcu–sierpniu.
 Młode delikatne listki są również jadalne, można je hodować podobnie jak rzeżuchę. Mogą więc być siane również w zimie. Sprzedawane w handlu ziarenka gorczycy nie nadają się jednak do siewu; w tym celu trzeba kupować nasiona specjalne.

Hyzop – wysiew w inspektach – w marcu, gruntowy – w kwietniu.
B O T Wysokość 50 cm.
 Listki można zrywać pojedynczo całe lato, w pierwszym roku nie wolno jednak podcinać pędów. Ponieważ 2 rośliny wystarczą na 4-osobową rodzinę, prościej jednak kupować u ogrodnika.

Kminek – wysiew gruntowy – w kwietniu.
B D Zbiory – w następnym roku w końcu czerwca.
 Nie oplaca się uprawiać kminku, chyba że chodzi o młode zielone listki, które nadają się do zielonych sałatek. Nasiona kminku sprzedawane jako przyprawa nie nadają się do siania, ponieważ mają zbyt małą siłę kiełkowania.

Kolendra – wysiew gruntowy – w marcu – kwietniu.
B S J Wysokość do 60 cm.
 Kolendra dojrzewa w naszej szerokości geograficznej

tylko w bardzo sprzyjających warunkach. W krajach śródziemnomorskich świeżego ziela używa się też do sałatek. Komu na tym zależy, może hodować kolendrę także w doniczce. Przed dojrzewaniem nasion należy wyciągnąć roślinę z ziemi, wysuszyć baldaszki i zebrać spadające owoce.

Koperek
B J — wysiew na polu — od marca do początku sierpnia, następnie wysiewy — co 4 tygodnie.
Wysokość do 1 m.

Jako zieleniny używa się tylko młodych pędów, tak że nie należy dopuścić do zbytniego wyrośnięcia koperku na balkonie. Suszony koperek traci wiele aromatu. Stare ziele z kwiatami używane jest do kwaszenia ogórków.

Koper włoski
B D — wysiew w inspektach — w maju. Sadzenie — w marcu—kwietniu następnego roku.
Wysokość 1,5 m.

Kto ceni ziele kopru włoskiego, powinien wysiać niezbyt dużą ilość nasion. Nasiona kopru włoskiego (herbata koperkowa) można kupić w każdej porze roku, tak że należy zaniechać kłopotliwego przechowywania roślin przez zimę w inspektach lub w piwnicy.

Lawenda
B S O T — wczesny wysiew w inspektach — marzec—kwiecień. Okres sadzenia — od połowy do końca maja. Łatwiejsza jest hodowla przez podział.
Wysokość 50 cm.

Zbiory listków i pędów przez całe lato. Jedna roślina pokrywa zapotrzebowanie 4-osobowej rodziny.

Lubczyk
B O T — okres sadzenia — w marcu—kwietniu.
Wysokość 1,50 m.

Młode rośliny można także hodować w doniczkach lub w skrzynkach i w ciągu lata zbierać liście. Roślina rozrasta się wprawdzie bardzo silnie i lepiej nadaje się do hodowania w ogrodzie, gdzie zadowala się nawet półcieniem.

Suszony lubczyk jest jeszcze bardziej aromatyczny.

Także suszone korzenie można używać do zup. Jedna roślina pokrywa zapotrzebowanie 4-osobowej rodziny.

Majeranek
B J O T — wczesny wysiew w inspektach — marzec—kwiecień. Okres sadzenia w maju (często grabić, potrzebuje dużo tlenu).

Wysokość 30 cm.

W końcu lipca — po rozwinięciu się pączków kwiatowych — następują zbiory, ponieważ roślina ma w tym czasie najwięcej właściwości korzennych. Obciąć do wysokości 3 cm, wtedy raz jeszcze puścić pędy; do trzech zbiorów w roku.

10 roślin wystarcza na 4-osobową rodzinę.

Melisa
B S O T — wczesny wysiew w inspektach — marzec—kwiecień. Okres sadzenia — w maju (utrzymywać w wilgoci).
Wysokość 30—60 cm.

Zbiory przez całe lato. Na zapas zimowy lub na napar naciąć pędów krótko przed kwitnięciem, a po wysuszeniu oderwać listki.

Mięta pieprzowa
T — okres sadzenia — od kwietnia do września. Listki można zbierać zawsze, a na suszenie — na krótko przed rozwinięciem się pączków.

Miętę można zbierać 2—3 razy rocznie.

5—6 roślin wystarcza dla 4-osobowej rodziny.

Nasturcja
B S J O — wczesny wysiew w inspektach — w marcu albo od połowy maja na polu; okres sadzenia — od połowy maja (mało podlewać).

Zbiory — od czerwca do października (liście, pączki, kwiaty).

Nie nadaje się do suszenia.

Ogórecznik
B S J — wysiew na dworze — od marca, następny wysiew w ciągu całego lata.
Wysokość 50 cm.

Młode listki można zrywać już w końcu czerwca, suszone nie mają żadnej wartości.

- Pietruszka**
B J D – wysiew gruntowy – od marca do kwietnia; jeżeli ziemia nie jest zamrznięta – już w lutym. Rozróżnia się pietruszkę naciową z pierzastymi listkami i korzeniową z gładkimi listkami. Ta ostatnia jest ostrzejsza w smaku. We wrześniu można posadzić pietruszkę w doniczkach i postawić przy oknie w kuchni.
- Piołun**
S T – zasiewanie w inspektach – w marcu; okres sadzenia – w końcu kwietnia. Wysokość 1 m. Uprawa piołunu niezbyt się opłaca, gdyż rośnie on dziko na ugorach, polach, przy żywopłotach. Liście są niejadalne. Wykorzystuje się obrane z płatków kwiatostany – świeże i suszone, na krótko przed rozkwitaniem.
- Portulaka**
B S J O – wysiew gruntowy – od połowy maja do sierpnia. Wysokość 15 cm. Zbiory przed początkiem kwitnienia, mniej więcej 3 tygodnie po wykiełkowaniu zasiewu. Portulaka wymaga wiele słońca i wilgoci. Nie nadaje się do suszenia.
- Rozchodnik**
B S O T – okres sadzenia – w kwietniu za pomocą pędów z korzeniami. Wysokość 15 cm. Zbiory – czerwiec do września. Hodowany na chudej glebie ma najlepsze właściwości przyprawowe. Rośnie dziko na skalistych, nasłonecznionych miejscach i nadaje się najlepiej do hodowli w ogrodach skalnych i na murach. Nie nadaje się do suszenia.
- Rozmaryn**
B S J O – okres sadzenia w połowie maja. Wysokość 60–70 cm. Młode listki i czubki pędów można zbierać przez cały rok. Zbiory na suszenie – przed zakwitaniem. Wiecznie zielony rozmaryn jest wrażliwy na mróz.
- Ruta**
O T – okres sadzenia – w kwietniu lub we wrześniu. Wysokość 70–80 cm. Listki mogą być zrywane pojedynczo już od maja, pędy z liśćmi obcina się przed zakwitaniem, na wysokości 15 cm nad ziemią. Używać jako przyprawy tylko w małych ilościach. 1 roślina wystarcza na 4-osobową rodzinę.
- Rzeżucha ogrodowa**
B J – wysiew przez cały rok poprzez kolejne wysiewy co 14 dni. Rzeżucha wymaga wilgoci, ale nie lubi nadmiaru wody, rośnie też bez ziemi, np. na wilgotnej wacie, tylko nie wyrasta wtedy zbyt wysoko. Może być hodowana przez całą zimę w pokoju. Nie nadaje się do suszenia.
- Szałwia**
B O T – wczesny wysiew – w inspektach – w marcu; okres sadzenia – w kwietniu–maju (także przez podział). Wysokość 50 cm. Od maja do września można używać włośchatych, gorzkawych liści na świeżo. Po wysuszeniu – przed kwitnieniem – aromat jest bardzo intensywny. 1 roślina wystarcza na 4-osobową rodzinę.
- Szczypiorek**
B T – wczesny wysiew w inspektach – w marcu; okres sadzenia – w maju (najlepiej przez podział). Duże pęczki szczypiorku sadi się we wrześniu do doniczek jako zapas na zimę. Można go także hodować w zimie na nowo w ciepłym pokoju. Obcina się go nad samą ziemią i obcina znowu, gdy całkowicie odrośnie.
- Trybula kędzierzawa**
B J – wysiew na polu – od marca do końca kwietnia (nie siać zbyt gęsto). Kolejne wysiewy – co 4 tygodnie. Zbiory – jak tylko roślina osiągnie wysokość 25–30 cm; wówczas jest najsmaczniejsza. Kwitnąca trybula
- Lepiej posadzić go na jesieni do doniczek i na okres zimy ustawić na słonecznym parapecie okna. 1 roślina wystarcza na 4-osobową rodzinę.

nie ma wartości. Obcięta na szerokość dłoni nad ziemią, rośnie drugi raz. Trybulę kędzierzawą można hodować tak jak rzeżuchę w zimie na oknie w kuchni. Dopóki nie pokażą się kielki, może stać w ciemnym miejscu.

Suszona trybula ma małą wartość jako przyprawa.

Tymianek B S O T

– Wysiew w inspektach – marzec–kwiecień; okres sadzenia – w maju.

Wzrost 25 cm.

Od maja do sierpnia można zrywać pędy o każdej porze dla bieżących potrzeb. W maju–czerwcu i w końcu sierpnia obcina się je na suszenie. Wystarczy 1–2 rośliny, które można kupić u ogrodnika, oszczędzając w ten sposób kłopotów z hodowlą.

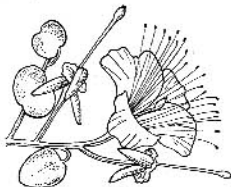
Warzęcha D O

– wysiew gruntowy w końcu maja lub we wrześniu (utrzymywać w wilgoci).

Wysokość 30–40 cm.

Zbiory świeżych liści w drugim roku, od kwietnia aż do zimy.

Nie nadaje się do suszenia.



LITERATURA PRZEDMIOTU

PRACA ZBIOROWA: *Książka o smacznym i zdrowym żywieniu*. Moskwa 1955.

BOHMIG F.: *300 rad o ogrodzie z ziołami na przyprawy*. Radebeul 1962.

BRILLAT-SAVARIN J.: *Fizjologia smaku*. 1888.

DORFLER-ROSELT: *Nasze rośliny lecznicze*. Lipsk 1962.

HALASZ Z.: *Książka o węgierskiej papryce*. Budapeszt 1963.

KRELL A.: *Towaroznawstwo – Artykuły żywnościowe*. Lipsk 1969.

MASŁOW L.: *Potrawy z ryb*. Moskwa 1958.

LUDEWIG J. P.: *Wielki kompletny uniwersalny leksykon wszelkich nauk i sztuk*. Lipsk 1732.

PIRUSJAN A. C.: *Armeńska sztuka kulinarna*. Moskwa 1960.

SCHULZE W.: *Przyprawy i pozostałe środki przyprawowe*. Lipsk 1958.

ZOBEL-WNUCK: *Nowoczesne żywienie zbiorowe*. Fachbuchverlag Lipsk 1969.

TREŚĆ

Przedmowa	3	Osnówka muszkatołowa	50
Krótką historią i dzień dzisiejszy przypraw	5	Papryka	51
Nie tylko pieprz i sól	5	Pieprz	53
Smakosze jadają szybko	6	Pieprz turecki	54
...Aby wzbudzić w nas żar	7	Pieprzyca	55
Szafka z przyprawami	11	Pietruszka	55
Od anyżku do ziela angielskiego	13	Pioliun	56
Anyżek	13	Pokrzywa	57
Bazylija	14	Pomarańcza	58
Biedrzyńiec	15	Portulaka	59
Bielak	15	Rozchodnik ościsty - Tripmadam	59
Cebula	16	Rozmaryn	60
Chmiel	17	Rzeżucha	61
Chrzan	18	Ruta	62
Cukier	19	Seler	63
Curry	19	Sól	64
Cynamon	21	Szafran	65
Cytryna	22	Szałwia	66
Cząber	22	Szczaw	67
Czosnek	24	Szczyptorek	67
Czosnek niedźwiedzi	24	Trybula kędzierzawa	68
Dymka	26	Tymianek	69
Estragon	26	Wanilia	70
Gołka muszkatołowa	28	Warzęcha	71
Goździki	29	Ziele angielskie	73
Glutamat	30	Przyprawy gotowe	73
Gorczyca	30	Przyprawy w proszku	73
Grzyby	32	Sosy jako przyprawa	77
Hyzop	33	Czym się jeszcze przyprawia	79
Imbir	33	Przepisy	83
Jałowiec	34	Salatki	87
Kapary	35	Zimne sosy ziołowe do sałatek zielonych, sałatek jarzynowych i mieszanych	90
Kardamon	36	Zupy	92
Kminek	36	Jarzyzny	94
Kolendra	37	Mięsa	97
Koper	38	Ryby	103
Koper włoski	39	Jaja	106
Lawenda	40	Produkty mleczne	107
Liść taurowy, czyli bobkowy	40	Ciasta i pieczywo	109
Lubczyk	41	Desery	112
Macierzanka piaskowa	42	Czym co przyprawiać	115
Majeranek	42	Co czym przyprawiać	126
Majeranek dziki	43	Przyprawy do potraw	126
Mak	44	Rady praktyczne	132
Marzanka wonna	45	Wskazówki dla tych, którzy gotują z przyprawami	135
Melisa	45	Jak stosować przyprawy	135
Migdały gorzkie	46	Metody przechowywania ziół na zimę	139
Mięta pieprzowa	47	Przyrządzanie octu z ziołami	139
Mniszek lekarski - dmuchawiec, mlec	48	Własne zioła na balkonie	141
Musztarda	48	Wskazówki ogólne	144
Ocet	48	Wskazówki szczególne	144
Ogórecznik	49	Literatura przedmiotu	151

Cena zł 16.-

