

Пряні трави – кращі друзі шеф-кухаря

Пряні трави з великим успіхом використовують в кулінарії. Вони надають стравам чудовий смак і, головне, аромат.

Крім цього, їх застосування допоможе зменшити використання солі і жирів. Окрім чудового аромату, кожна пряна трава володіє ще й певними смаковими якостями. Не варто забувати і про вітаміни, мінерали та інші корисні речовини, які вони містять.

У багатьох європейських країнах існує традиція, за якою спеціально облаштовують трав'яні садочки. Це не тільки красиво, але і практично – свіжі трави завжди під рукою.

Ось лише деякі види трав, що широко використовуються в кулінарії.

Базилік



Популярна в кулінарії рослина з м'яким і солодким ароматом, в перекладі з грецького базилік – це король. Він по праву носить цей титул і багато кулінарних експертів вважають його королівською рослиною. *Овочеві салати*

з додаванням запашного листа зеленого базиліка стають не тільки духмянішими і смачнішими, але й кориснішими. Базилік збагатить смак макаронів, додасть екзотичного аромату стравам з м'яса, дичини і яєць. Ця приправа добре поєднується з ріпчастою цибулею, часником і естрагоном.

Щоб зберегти базилік свіжим максимально довгий час потрібно помістити гілочки в склянку з водою, накрити поліетиленовим пакетом і періодично міняти воду. Так базилік може зберегтися свіжим до 7 днів! Так само він може зберігатися і у холодильнику, пересипаний сіллю і закритий у пластиковому контейнері.

Особливо смачний базилік у поєднанні із сиром моцарелла, італійською пастою і як один з елементів овочевих салатів. Також базилік – чудовий засіб для ароматизації олій і заправок до салатів.

Рецепт від ЄК: Салат “Капрезе”

У давній медицині базилік застосовували для виробництва пахощів і парфумів, ароматизації ванн, а також як антисептичний засіб.

Базилік в Україні називають Васильки – зілля Василія.

У давнину ця рослина вважалась символом святості, чистоти, привітності і чемності.

Васильки розводили в Україні у садах і городах. Їх освячували на Маковія та на Великого Спаса. На Зелені свята з них плели вінки, які зберігали у хаті. Васильки використовували у поховальній обрядовості. Іноді на весілля мати кропила ними молодих.

Петрушка



Ще одна рослина, яка отримала свою назву з грецької мови.

Кучерява петрушка – менш ароматна і гіркувата, популярна для салатів і супів. Використовується вона більше для оздобу, аніж ароматизації страв. Таку петрушку додають у страву за хвилину до подачі її до столу.

Італійська (чи плосколистова) петрушка – дуже ароматна і застосовується під час усього процесу готування, оскільки зберігає свої ароматичні властивості.

Рецепт від ЄК: “Морський язик” під зеленим соусом

Петрушка багата різними вітамінами: А, В 1, В 2, РР, К. За вмістом вітаміну С петрушка не тільки не поступається лимону, а навіть перевершує його. Багато в ній каротину і селену.

Перед тим як використовувати петрушку, слід промити її наступним способом: покласти зелень в глибоку тарілку і залити водою, потримати трохи і вийняти. У воді залишиться пісок, який був на петрушці. Треба налити воду знову і повторювати цю процедуру до тих пір, поки вода не залишатиметься чистою.

Варто знати, що листя і стебла петрушки підсилюють апетит. А також її можна пожувати в невеликих кількостях після трапези для того, щоб освіжити дихання.

Зелень повинна бути на столі цілий рік: адже це вітаміни. Тому важливо знати як заготовити петрушку на зиму. Свіже листя нарізають, але не занадто дрібно і укладають в поліетиленові пакети. Не потрібно закладати пакет до самого верху, краще зробити шар середньої товщини і розташувати пакет горизонтально в морозильній камері. Заморожена петрушка зберігає свої вітамінні, цілющі і живильні властивості протягом дуже довгого часу: до року.

Тим'ян (чебрець)



Чебрець володіє вишуканим смаком і ароматом. Його застосовують як в свіжому, так і в сушеному вигляді.

Він має міцний, терпкий смак, який поступово розкривається у страві, тому його і додають разом з усіма інгредієнтами. *Широко застосовується в тушкованих і запечених стравах, а також салатах і супах. Ідеально підходить для маринування м'яса і риби. Дуже добре чебрець впливає на смак і запах овочевих страв, особливо з картоплі і капусти, також є чудовою приправою для супів з бобових – гороху, квасолі і сочевиці.*

У домашньому консервуванні його застосовують при засолюванні томатів і огірків.

Рецепт від ЄК: Сьомга із тим'яном

Існує більше 60 варіацій чебрецю, але є три найбільш поширених види в кухнях Італії, Франції, Індії, Іспанії, Греції і Туреччини.

Садовий чебрець – найпоширеніший, нагадує лимонний.

Лимонний чебрець – схожий на садовий, але має лимонні нотки і відповідно добре пасує до риби.

Апельсиновий чебрець – має аромат цедри апельсина і прекрасно ароматизує готове м'ясо, смажені овочі і навіть чаї.

Ще в давні часи були відомі цілющі властивості чебрецю. Так, з його допомогою можна було вилікувати хвороби дихальних шляхів, нервової та кістково-м'язевої систем, шкіри, органів травлення, ротової порожнини і багато інші. Крім того, ця рослина має бактерицидні, дезинфікуючі і знеболюючі властивості.

М'ята



Ця особлива кулінарна трава зачарувала людей настільки, що навіть у Біблійні часи її включали в обов'язковий перелік податі.

М'яту широко використовують у кулінарії всього світу, це одна з найбільш поширених і популярних прянощів. *Сушене і свіже листя м'яти додають і в десерти, і в м'ясні страви, і у випічку. Мабуть, такою універсальністю можуть*

«похвалитися» мало які пряні рослини.

У кулінарії використовуються свіжі та сушені листочки м'яти і квіткові бутони. Найчастіше сушена м'ята продається у вигляді порошку, але якщо Ви заготовлюєте м'яту самостійно, то бажано залишити листочки цілими – так краще зберігається аромат м'яти. Подрібнити можна безпосередньо перед додаванням до страви. *Це прекрасна приправа до овочевих супів.*

Рецепт від ЄК: Літній салат “Овочеві човники”

Свіжі листочки м'яти додають в бутерброди і літні овочеві, фруктові салати і як пряність, і для прикраси. Морозиво, різні десерти, коктейлі часто подаються з листком або гілочкою свіжої м'яти. *У свіжому вигляді м'яту часто додають до пікантних м'ясних страв, особливо з баранини, до риби, птиці. Свіжа м'ята застосовується для консервування томатів, додається до мочених яблук, квашеної капусти.*

М'ятний соус чудово підійде до будь-якої м'ясної страви або страви з птиці.

З незапам'ятних часів і по сьогоднішній день м'ята – незамінний складник у приготуванні прохолодних напоїв. Особливо популярний чай з м'ятою, який не тільки дуже смачний і ароматний, але і дуже корисний.

Розмарин



Розмарин з давніх віків відомий єгиптянам і грекам. Були часи, коли на розмаринових полях пасли овець, внаслідок чого їх м'ясо потім набувало своєрідний і досить приємний смак. Це певною мірою сприяло тому, що розмарин в кулінарії набув популярності.

Розмарин вирощується в Іспанії, Марокко, Італії, Тунісі та Греції.

Розмарин в кулінарії застосовується як в якості самостійної приправи, так і в ролі одного з інгредієнтів для різних сумішей приправ. Особливо добре він поєднується з чебрецем і майораном. *Якщо приготувати м'ясо з розмарином, то воно наповниться неперевершеним смаком і ароматом (особливо дичина й баранина). Крім того, рослину широко використовують для ароматизації алкогольних напоїв: горілки, лікеру, медових вин і, що цікаво, навіть пива.*

Приправа з розмарину здатна поліпшити смак практично всіх супів з овочів, смаженої картоплі, піци, а також всіляких темних соусів. Особливе поєднання розмарину відмічено з грибами і часником (якщо все це тушкуться у вині). Завдяки своїм якостям розмарин входить до складу приправи "прованські трави", а якщо додати його в маринад, зроблений на основі олії та оцту, то він додасть йому неповторний аромат.

Рецепт від ЄК: Свинина у гірчиці

Особливістю даної рослини є його здатність зберігати всі свої ароматичні властивості навіть в сухому вигляді. При тривалому процесі приготування

аромат також не зникає. З цієї причини його можна додати у страву на першому етапі приготування, а перед подачею на стіл вийняти, тоді різкий запах пропаде, а залишиться тільки характерний аромат.

Розмарин в кулінарії слід використовувати обережно, обов'язково потрібно дотримуватися поміркованості при дозуванні. В іншому випадку страва може бути повністю зіпсована. Приправа буде менше гірчити, якщо використовувати листочки і гілочки в цілому вигляді. Дрібно подрібнений розмарин рекомендується додавати тільки в хліб чи у складний маринад.

Розмарин в кулінарії широко використовується ще й тому, що має ряд корисних властивостей. Він здатний нейтралізовувати і виводити з печінки токсини, а також активізувати вироблення очищувальних ферментів і тим самим допомагати натуральному очищенню печінки. Розмарин незамінний в процесі приготування жирних страв, тому що *ефірні масла, які містяться в розмарині сприяють роботі жовчного міхура і печінки, а це в свою чергу впливає на поліпшення роботи всього травного тракту.*

Шавлія



Шавлія в Україні більше відома як лікарська рослина, але в багатьох країнах це поширена пряність.

У кулінарії використовуються тільки листя шавлії, у яких своєрідний гіркуватий пряно-терпкий смак. Запах свіжого листя досить сильний, додають їх у невеликій кількості, щоб не заглушити інші аромати і смаки.

Головним споживачем шавлії вважається Італія. У національній кухні свіжу і сушену шавлію додають у страви з птиці, кролика і м'яса. Особливо багато рецептів приготування телятини із шавлією, яка сама по собі досить позбавлена смаку, а в поєднанні з прянощами м'ясо набуває незвичайного смаку та аромату. Найвідоміша страва, де повною мірою виявляється специфічний смак і аромат шавлії – Saltimbocca alla Romana. Це найтонші телячі стейки, обсмажені з шинкою прошутто з додаванням листя шавлії і соусу з білого вина.

Рецепт від ЕК: Saltimbocca alla Romana

Дуже оригінально готують листя шавлії у гірських районах Європи – листя шавлії обсмажують в клярі і додають у сендвічі, гамбургери, бутерброди.

В американській кухні і кухні країн Південної Європи шавлією приправляють супи, салати, тушковані овочі, рибу, птицю, страви з м'яса, додають у десерти. Особливу пікантність аромат шавлії надає тертим сирам і начинкам для пирогів. Щіпка шавлії додасть більш приємний, тонкий смак соусу і омлету з сиром і зеленню, м'яса на грилі, особливо свинини і дичини, м'ясному фаршу, ниркам і шинці. М'ясо, приправлене шавлією, стає більш смачним і ніжним та легше засвоюється. Куряча печінка, приготована з шавлією, вважається делікатесом з дуже тонким, пряним смаком.

Найбільшого поширення в кулінарії отримав порошок, приготований з сушеного листя шавлії. Його додають як ароматичну добавку в домашні ковбаси, сири, в домашнє пиво і вино, посипають готові м'ясні та овочеві страви прямо перед подачею на стіл.

Шавлія – це домінуюча пряність, тому додавати її потрібно дуже обережно, інакше смак готової страви легко зіпсувати.

Кріп



Одна з найпопулярніших у світі пряних трав, має солодкий приємний смак і ніжний специфічний аромат.

У кулінарії застосовують свіжу і сушену зелень та насіння рослини. У свіжому вигляді зелень додають в салати, супи, другі блюда з м'яса, риби, овочів, в соуси і підливки. Він широко використовується при консервації самих різних овочів і харчових виробів, призначених для тривалого зберігання.

Гілочкою кропу в період цвітіння ароматизують заправки до салатів.

Зелений кріп при кип'ятінні втрачає свій аромат, тому його кладуть у вже готовий суп, тушковані овочі, рибні, м'ясні салати. Чудово поєднується з молочними супами і соусами. Кріп надає неповторний аромат молодій картоплі, відвареної квасолі, пікантний смак сиру, омлету; покращує смак смаженої картоплі, вареної червонокачанної капусти.

Корисно знати, що кріп не варто змішувати з іншими спеціями і прянощами, так як він сам по собі дуже ароматний. Щоб мати можливість цілий рік користуватися сушеним кропом, його можна легко заготовити на зиму. Висушіть його при жаркій погоді в тіні, так ви збережете аромат і колір

рослини.

Пряні трави можна з легкістю вирощувати в домашніх умовах навіть у зимовий час, якщо знати тонкощі та особливості вирощування. Найкращим місцем для цього буде кухня. Тут вологе повітря, який відмінно підходить для розведення пряних трав. Рослини можна використовувати за призначенням і заповнити потребу у вітамінах, яких так не вистачає в зимовий час.

ЄК