

Kuchnia ziołowych aromatów.

Zioła aromatyczne stanowią nieodzowny składnik kuchni wszystkich regionów świata.Znane są w sztuce kulinarnej starożytnego Egiptu,Chin,Arabii czy Persji,ale nie można sobie wyobrazić ,że nasi słowiańscy przodkowie ich nie uzywali.Świeże czy suszone dają potrawą aromatu,wyrazistości oraz charakteru.Należy pamietać ,że zioła to liście roślin,a przyprawy to suszone i mielone paki,korzenie,owoce lub kora.Coraz częściej zaczynamy uprawiać zioła w naszych domowych ogródkach.Mamy wtedy pewność ,że będą świeże i niepryskane.Sadzimy je w ceramicznych doniczkach z dużymi otworami w dnie.Zioła lubią wilgotne i ciepłe powietrze (16-21 stopni C).Aby dostarczyć dużo wilgoci,doniczki należy wstawić do wypełnionych żwirem i regularnie zwilżanych podstawek.Najlepszym miejscem do uprawy w naszym domu jest okno.trzeba pamiętać o stałym obracaniu doniczki aby dostarczyć jednakowej ilości promieni słonecznych.Powinno się to robić delikatnie i najlepiej rano.aromat zawarty w listkach jest najintensywniejszy tuż przed kwitnieniem.listki możemy używać zaraz po zerwaniu,jak również suszyć w luźnych pęczkas na zapas.
Szczypiorek-bogaty w witaminę C i A,przeważnie dodajemy go do jajek,past jajecznych,sałatek,białego sera.

Koper ogrodowy-poprawia apetyt,uzywyma liści i nasion,dodawany jest do białych serów,owoców morza,sosów musztardowych,łososia,ogórków jak również do ugotowanych ziemniaków.

Melisa-działa uspakajająco,jest dodawana do potraw z jaj,omletów,zup,zapiekanek,koktajló z białym winem,jest wspaniałym elementem dekoracyjnym do ciast i deserów.

Bazylia-dodajemy do sałatek z pomidorów.sosów do spaghetti,ryb,grzybów,potraw duszonych.

Rzeżucha-dodajemy do sałatek,kanapek,jajek,dekoracji potraw,u nas wystepuje jako zwiastun wiosny stanowi element dekoracyjny na stołach wielkanocnych.

Majeranek-najlepiej dodawć pod koniec gotowania,pasuje do drobiu,dziczyzny,fasoli,sera białego.

Pietruszka-źródło witamin i minerałów,dodajemy do sałatek,potraw duszonych,zup,sera białego.

Oregano-jest to odmiana majeranku,jest dodawany do pizzy,potraw z pomidorami,sałatek kartoflanych.

Lubczyk-dodajemu do zup,sałatek,jak również jest wykorzystywany jako element dekoracyjny potraw.

