

PRZYPRAWY ROŚLINNE

Przyprawy są to dodatki do potraw, które zawierają substancje smakowe i zapachowe. Poprawiają cechy organoleptyczne potraw oraz mogą wywierać korzystny wpływ na organizm człowieka.

Są to najczęściej różne części roślin, np. liście, owoce, kora, korzenie. Do przypraw zalicza się również przyprawy ziołowe nazywane ziołami przyprawowymi.

Warzywa można także nazwać przyprawami, jeśli używamy ilości służącej wyłącznie do poprawienia smaku, np. cebula, czosnek.

Przyprawy występują w postaci świeżej, suszonej i mrożonej.

Zioła powinno się kupować, jeśli jest to możliwe, w stanie świeżym, ponieważ w tej formie zawierają najwięcej substancji zapachowych i aromatycznych.

Ziołami aromatyzuje się oliwy i octy winne. Olej i ocet ziołowy wykorzystuje się do przygotowania sosów zimnych.

W obrocie handlowym przyprawy mogą występować w postaci rozdrobnionej lub nierozdrobnionej.

Przyprawy mające dużą powierzchnię tracą podczas mielenia zawarte w nich olejki eteryczne, które łatwo się ulatniają. Intensywność barwy i aromatu zanika przy dłuższym składowaniu przypraw w zmielonej postaci. Dlatego lepiej kupować przyprawy niezmielone i rozdrabniać bezpośrednio przed użyciem, tzn. ścierać na tarce, miążdżyć (rozcierać) w moździerzu, mleć w młynku.

Tabela 6.1. Części roślin wykorzystywane jako przyprawy

| Nasiona i owoce | Zioła i liście | Kwiaty i części kwiatów |
|---|---|---------------------------|
| pieprz, kminek, chili, anyż, gałka muszkatołowa, gorczyca, jałowiec, wanilia, ziele angielskie, papryka | cząber, bazylia, tymianek, szalwia, melisa, mięta, oregano, koper, rozmaryn, estragon | goździki, szafran, kapary |
| Korzenie i części korzenia | Kora | Cebule |
| imbir, kurkuma, chrzan | cynamon | czosnek, cebula |



Ryc. 6.1. Młynek do pieprzu



Ryc. 6.2. Tarka do gałki muskatołowej

1. Przyprawy należy dodawać z umiarem, ponieważ:
 - ich nadmiar niszczy naturalny aromat i smak potrawy;
 - przyprawy ostre mogą szkodzić, np. chili w dużej dawce może podrażnić żołądek, gałka muskatołowa może powodować objawy oszołomienia i bóle serca.
2. Sól wzmacnia działanie przypraw roślinnych, szczególnie w zupach, wywarach mięsnych, niektórych sosach. Do potraw najpierw dodaje się sól, później przyprawy.
3. Świeże zioła powinno się dodawać w większych ilościach niż suszone.
4. Pieprz ziarnisty dodaje się na początku przyrządzania potraw, aby uwolnić jego aromat.
5. Cząber należy dodawać do potrawy 10 minut przed końcem gotowania, aby potrawa nie była gorzka.
6. Majeranek i tymianek dodaje się 5 minut przed końcem gotowania.
7. Mięso przeznaczone do pieczenia lub duszenia trzeba posypać lub natrzeć suszonymi ziołami kilka do kilkunastu godzin przed poddaniem go dalszej obróbce, aby zdążyło przejąć aromat z ziół.
8. Papryki zmielonej nie wolno dodawać do gorącego tłuszczu, gdyż potrawa będzie miała gorzki smak.

Działanie przypraw na organizm człowieka:

- intensyfikują pracę układu trawiennego, wzmagając wydzielanie śliny (np. chili, imbir, papryka, ziele angielskie, gorczyca, pieprz), soków żołądkowych (kurkuma, pieprz, gorczyca, kminek, koper, kolendra), pobudzają czynności wątroby (kurkuma, mięta, tymianek, kminek, goździki), łagodzą skurcze i wzdęcia (cząber, koper włoski, majeranek, kminek, kolendra);
- działają moczopędnie i dezynfekująco na drogi moczowe (jałowiec, pietruszka);
- działają przeciwbakteryjnie, hamując rozwój drobnoustrojów lub niszcząc je (tymianek, mięta, czosnek, cebula, goździki, chrzan, majeranek, koper włoski, cynamon).

Ogólne zasady doboru przypraw do potraw polegają na tworzeniu pożądaných lub ciekawych nut smakowo-zapachowych oraz niwelowaniu przykrych doznań (wzdęć) po spożyciu niektórych potraw, np. cząber, majeranek dodawany do zupy grochowej, fasolowej.

ZASTOSOWANIE PRZYPRAW

Bazyli

zupy, sałatki, sosy,
potrawy z mięsa,
drobiu, ryb, pomidory,
twaróg, jaja



Gałka

muszkatołowa

zupy, sosy, pasztety,
ciasta, np. piernik,
desery owocowe,
suflety, desery
serowe, dania ze
skorupiaków, farsze



Cynamon

potrawy z ryżu,
kompoty, desery
z jabłkami pieczona
gęś i baranina, ciasta,
np. piernik, szarlotka



Gorczyca

marynaty (korniszony,
śledzie), łagodna
musztarda:

- biała – sałatki, sosy
- czarna – ostra musztarda
- sarepska – musztarda sarepska



Cząber

warzywa strączkowe,
pieczenie
z wieprzowiny,
baraniny, wątróbki
drobiowe



Czosnek

pieczone mięsa,
marynaty, zupy, sosy

**Goździki**

kompoty, marynaty
rybne i owocowe,
wina, likiery, piernik

**Estragon**

potrawy z drobiu,
baraniny, wołowiny,
zupy, farsze do
zimnych ryb
i skorupiaków,
sałatki, surówki,
twarożek, jaja

**Imbir**

marynaty owocowe,
potrawy indyjskie,
piernik

**Jałowiec**

mięsa „na dziko”,
sosy, paszety, farsze

**Melisa**

sosy ziołowe na
bazie majonezu, zupy
owocowe, sałaty,
drób, jaja, mięsa –
szczególnie cielęcina

**Kapary**

sosy, sałatki, pizza,
potrawy z ryżu,
dania rybne

**Mięta**

pieczeń barania,
sosy, sałatki
warzywne i owocowe

**Kardamon**

piernik i inne
wyroby cukiernicze,
kawa, marynaty,
potrawy z owoców

**Oregano**

pizza, sałatki, risotto,
spaghetti, sałaty,
zupy, sosy, ryby

**Kminek**

zupy (ziemniaczana,
grzybowa,
kapuśniak), potrawy
z buraków, surówki
z kapusty, sosy,
pieczywo, pieczone
ziemniaki, sery,
wódki i likiery

**Rozmaryn**

zupy, sosy, sałatki,
zapiekanki, pilaw,
paprykarz, pieczeń
cielęcą, barania,
dżiczczyna, mięsa
mielone, ryby, flaki



Kolendra

pieczeń barania
i wieprzowa,
wędliny, marynata
do mięs, potrawy
arabskie, indyjskie
i meksykańskie

**Szałwia**

potrawy z mięs,
warzywa
strączkowe, ryby

**Liść laurowy**

zupy, sosy,
konserwy, marynaty,
dania mięsne

**Tymianek**

duszone potrawy
z wołowiny,
wieprzowiny, pieczony
drób, sosy, gulasze,
farsze, warzywa
strączkowe, pizza,
dania z pomidorami,
pasztety, flaki,
ryby morskie

**Majeranek**

pieczeń wieprzowa,
wołowa, warzywa
strączkowe, flaki,
kolduny, farsze

**Papryka słodka**

potrawy z ryżu, sosy,
pizza, zapiekanki,
potrawy z mięsa

**Chili**

potrawy z ryżu, sosy,
pizza, zapiekanki,
potrawy z mięsa

**Szafran**

barwnik ciast,
risotto, potrawy z ryb
w kuchni francuskiej,
wódki gatunkowe

**Cayenne**

potrawy z ryżu, sosy,
pizza, zapiekanki,
potrawy z mięsa

**Wanilia**

potrawy słodkie,
wyroby cukiernicze

**Pieprz**

- biały
- czarny

zupy, buliony, sosy –
całe ziarna;
mięsa, ryby, sosy,
marynaty – zmielony

**Ziele angielskie**

zupy, duszone
warzywa, słodkie
wypieki, np. piernik



MIESZANKI PRZYPAW

Curry – jest mieszanką 10–12, czasami nawet 15 przypraw. Pochodzi z Indii. Zależnie od składu, może mieć smak łagodny lub bardzo ostry.

Proszek curry zawiera: pieprz, kardamon, imbir, kolendrę, gałkę muszkatołową, kurkumę, cynamon, chili, paprykę, ziele angielskie i inne składniki.

Stosuje się go do potraw z mięsa i ryb, ryżu oraz sosów.

Pięć przypraw – mieszanka używana w Chinach i Wietnamie, ma postać zmielonego proszku. W skład podstawowej receptury wchodzi: anyż gwiazdkowaty (badian), pieprz, cynamon, owoce fenkułu i goździki.

Przyprawa jest używana do pieczenia z mięsa i drobiu oraz marynat.

Baharat – pochodzi z krajów arabskich. W skład tej przyprawy wchodzi: starta gałka muszkatołowa, owoce czarnego pieprzu, kolendry, kminku, goździki, zmielony cynamon, zmielona papryka oraz papryczka chili. Stosowana jest do przyprawiania mięs i sosów. Ma ostry, piekący smak.

Garam Masala – pochodzi z kuchni indyjskiej. Może składać się z dwóch lub trzech przypraw i ziół, ale może zawierać większą ich liczbę. Mieszanki, których główne składniki to pieprz i goździki, mają ostry, piekący smak. Łagodny, aromatyczny smak mają mieszanki zawierające kwiat muszkatołowy, cynamon i kardamon. Stosowane do pilawu, niektórych dań mięsnych i do ryb.

Quatre-Epices (cztery przyprawy) – mieszanka bardzo popularna we Francji. Składa się z pieprzu, gałki muszkatołowej, goździków, imbiru. Może zawierać cynamon lub ziele angielskie. Używa się jej do gotowania lub duszenia gulaszy.

Tabil – mieszanka owoców kolendry, kminku oraz czosnku i suszonej papryki chili. Pochodzi z kuchni tunezyjskiej. Używana do popularnej potrawy jaką jest kuskus z rybą.

INNE PRZYPRAWY I DODATKI

Sól kuchenna (chlorek sodu) pozyskiwana ze źródeł naturalnych. Występuje jako kamienna lub warzona, nadaje smak potrawom, jest środkiem konserwującym.

Musztarda – przyprawa ze zmielonej gorczycy, wody, octu, soli, cukru, przypraw, np. imbiru, pieprzu, estragonu, goździków, gałki muszkatołowej, oraz dodatków charakterystycznych dla poszczególnych gatunków (stołowa, chrzanowa, sarepska i inne).

KONCENTRATY PRZYPRAW

W zależności od konsystencji koncentraty przypraw do potraw można podzielić na:

- płynne,
- pasty,
- proszki.

W skład koncentratów przypraw mogą wchodzić hydrolizaty białkowe, ekstrakty warzywne, warzywa suszone, ekstrakty grzybowe, przyprawy korzenne i ziołowe, substancje wzmacniające smak, ekstrakty mięsne i inne dodatki smakowe.

Koncentraty przypraw i dodatków do ciast

Należą do nich m.in.:

- cukier wanilinowy – mieszanka cukru z syntetyczną substancją o zapachu wanilii,
- aromaty i esencje spożywcze,
- przyprawa do pierników (cynamon, goździki, gałka muszkatołowa, imbir, pieprz, kakao, mąka pszenna).

Glutaminian sodu – sól sodowa kwasu glutaminowego. Ma nieco słodkawy smak bulionu. Stanowi składnik wielu koncentratów przyprawowych. Jego działanie polega na uwypukleniu własnego aromatu i smaku potraw, głównie mięsnych i zup.

Ekstrakty drożdżowe – mają intensywny mięsno-grzybowy smak i przyjemny zapach. Są m.in. składnikiem przypraw bulionowych.

Hydrolizaty białkowe – mają silny bulionowy smak. Służą do wzmacniania wywarów mięsnych i grzybowych, są składnikiem płynnych przypraw do zup oraz kostek bulionowych.

Kwasy spożywcze – uzyskiwane są w procesach fermentacji lub na drodze chemicznej. Najczęściej stosowane to: kwas mlekowy, cytrynowy i octowy. Przyspieszają proces kruszenia mięsa, niwelują przykre zapachy ryb morskich, pełnią funkcję substancji zakwaszających i konserwujących.

Kwas cytrynowy jest wydobywany z surowców naturalnych lub otrzymywany syntetycznie. Stosowany do różnych potraw, sałatek, surówek, deserów.

Kwas mlekowy to przyprawa i środek konserwujący.

Ocet jest przyprawą zakwaszającą i środkiem konserwującym.

Ocet spirytusowy otrzymuje się w drodze fermentacji octowej ze spirytusu (w sprzedaży wodny roztwór kwasu octowego 6% i 10%).

Ocet winny otrzymywany w drodze fermentacji octowej z wina gronowego. Ocet owocowy otrzymuje się w drodze fermentacji octowej z win owocowych.

W obrocie międzynarodowym mieszanki przypraw przeznaczone do określonego produktu są sprzedawane jako – *blends* i *seasoning*.

Blends – mieszanki odpowiednio dobranych, standardowo rozdrobnionych przypraw ziołowych i / lub korzennych w stałych proporcjach.

Seasoning – mieszanki z dodatkiem soli kuchennej, substancji wzmacniających smak, hydrolizatów białkowych, kwasu cytrynowego i innych dodatków.

OLEJ ZIOŁOWY

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy

olej słonecznikowy 200ml
świeże zioła (np. bazylija, tymianek,
kolendra, rozmaryn) 2 gałązki

- Zioła, opłukać i osuszyć.
- Butelkę lub słoik wyparzyć, osuszyć.
- Olej podgrzać do temperatury 80°C.
- Zalać gałązki ziół w naczyniu.
- Pozostawić na 12–14 dni.



OCET ZIOŁOWY

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy

ocet winny biały 250 ml
czosnek 1–2 ząbki
bazylija 2–3 gałązki

- Opłukać i osuszyć gałązki ziół.
- Obrać czosnek i przecisnąć przez praskę.
- Podgrzać 60 ml octu.
- Zalać gorącym octem bazylię i czosnek, zostawić do ostygnięcia.
- Pozostawić na kilkanaście dni.

Ocet można aromatyzować także stosując: koperek, melisę, tymianek, szalwię, estragon, rozmaryn, lubczyk.



SOS PESTO DO SPAGHETTI

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy

nasiona pinii 40g
liście bazylii 100 g
czosnek 2 ząbki
oliwa 100 ml
parmezan 50 g
sok z cytryny, sól do smaku
makaron spaghetti 400 g

- Obrąć i rozdrobnić czosnek.
- Bazylię, opłukać i osuszyć.
- Ser zetrzeć.
- Orzeszki pinii uprażyć, ostudzić i posiekać.
- Bazylię, czosnek i część oliwy zmiksować lub rozetrzeć w móżdżerze.
- Dodać starty ser, orzeszki pinii i ponownie zmiksować.
- Dodać pozostałą oliwę, wymieszać o doprawić do smaku.
- Makaron ugotować wg instrukcji na opakowaniu z dodatkiem łyżki oliwy.
- Ugotowany, odcedzony makaron polać porcją sosu.

Pesto, opisane powyżej, jest tradycyjną potrawą kuchni włoskiej.

Składniki można modyfikować:

- zamiast orzeszków pinii – pestki dyni lub słonecznika, orzechy nerkowca lub włoskie;
- zamiast bazylii – kolendra lub natka pietruszki;
- zamiast parmezanu – inny twardy ser.

