ZŁOTE MYŚLI

Anna Popis-Witkowska

Przyprawy do każdej potrawy

Wypróbuj nowe, oryginalne oraz tradycyjne i sprawdzone smaki w Twojej kuchni

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment pełnej wersji pod tytułem:

”Przyprawy do każdej potrawy”

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, kliknij tutaj.

Darmowa publikacja, dostarczona przez

ZloteMysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiekolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

© Copyright for Polish edition by ZloteMysli.pl

Data: 28.02.2006

Tytuł: Przyprawy do każdej potrawy (fragment utworu)

Autor: Anna Popis-Witkowska

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Grabka

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Złote Myśli s.c.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

PRZYPRAWY.....4
Alpinia 5
Anyż.....6
Anyż gwiaździsty.....9
Arcydzięgiel litwor.....11
Bazylia.....12
Cebula.....15
Cynamon.....17
Czarnuszka.....19
Cząber.....22
Czosnek.....23
Estragon.....26
Fenkuł.....28
Gałka muszkatołowa.....30
Gorczyca.....32
Goździki.....34
Imbir.....37
Jałowiec.....39
Kapary.....42
Kardamon.....43
Kmin rzymski.....45
Kminek.....48
Kolendra.....50
Koper.....52
Kozieradka.....54
Kurkuma.....55
Liść laurowy.....57
Lubczyk.....59
Majeranek.....61
Mak.....63
Melisa.....64
Mięta.....66
Oregano.....68
Papryka.....70
Pieprz.....73
Rozmaryn.....75
Szafran.....78
Szałwia.....79
Trawa cytrynowa.....81
Trybula.....83
Tymianek.....84
Wanilia.....86
Ziele angielskie.....88

JAKIE PRZYPRAWY PASUJĄ DO RÓŻNYCH POTRAW?.....90

MIESZANKI PRZYPRAW.....93
Curry.....93
Mieszanki do zup.....95
Przyprawa do gulaszu.....97
Przyprawa do mięs.....98
Przyprawa do pizzy.....99
Przyprawa do ryb.....100
Mieszanki ziół do różnych potraw.....100

BIBLIOGRAFIA.....103

PRZYPRAWY

Według słownika – przyprawa to „substancja dodawana do potraw dla polepszenia ich smaku i zapachu". Każdy z nas umie wyliczyć z pamięci przynajmniej kilka przypraw. Ale co o nich wiemy? Najczęściej znamy ich smak i kolor - i na tym kończy się nasza wiedza o nich. A przecież wiele przypraw ma ciekawą historię, często też nie mamy pojęcia, że zanim dane zioło zaczęło być przyprawą, to było lekiem lub nawet substancją magiczną. Do dziś wiele z roślin przyprawowych funkcjonuje równolegle w lecznictwie. No i wielu dodajemy do potraw w celu pobudzenia namiętności partnera – tak, tak, przyprawy bywają także afrodyzjakami.

Jedzenie jest koniecznością i przyjemnością - niech ta przyjemność będzie jak największa. Temu właśnie służą przyprawy. Wystarczy szczypta tego czy owego – i zwykły kotlet może stać się daniem godnym królewskiego stołu i najbardziej wyrafinowanego podniebienia.

Dzięki temu poradnikowi mogą się Państwo dowiedzieć, skąd pochodzi dana przyprawa, od jak dawna jest znana, jaką ma historię i – co chyba jednak najważniejsze – jaka przyprawa do jakiego pasuje dania. Niniejsza książka pomoże uniknąć kulinarnej wpadki i doradzi, co z czym łączyć, co czym przyprawić, by efekt był znakomity. Aby ułatwić szukanie – opisy przypraw są ułożone alfabetycznie według nazw.

Życzymy Państwu, by gotowanie stało się wspaniałą przygodą, podróżą w świat nieznanych, acz wspaniałych smaków i aromatów!

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Anna Popis-Witkowska

Alpinia

(Alpinia)

Opis

Bylina z rodziny imbirowatych, dorasta do wysokości 2,5 metra, występuje w kilku odmianach. Nazywana też gałgantem. Przyprawą jest świeży bądź suszony korzeń (suszony często jest mielony na proszek).

Pochodzenie

Azja Południowa.

Historia

Przyprawa używana od dawien dawna w Malezji, Chinach i Indiach. Jest także rośliną leczniczą.

Właściwości

Korzenny smak i zapach.

Zastosowanie

Dodaje się alpinii do potraw kuchni chińskiej, malajskiej i hinduskiej. Pasuje do drobiu i ryb, a także do potraw z ryżu.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Anna Popis-Witkowska

*** Azjatycka herbata**

8-10 plasterków świeżej alpinii
2 łyżeczki dobrej czarnej herbaty liściastej
cukier trzcinowy
mleko

Gotować 2½ szklanki wody z alpinią przez kilka minut. Rozgrzać czajniczek, wsypać do niego herbatę, zalać wywarem z alpinii, przykryć i odstawić na 5 minut. Rozlać do filiżanek. Oddzielnie podać cukier i mleko.

Anyż

(Pimpinella anisum)

Opis

Jednoroczna roślina zielna o wysokości do 50 cm. Ma drobne białe kwiaty, tworzące baldachy na szczycie pędu. Owoce ma zielonoszare, pkryte drobnymi włoskami. Nazywany jest też anyżkiem. Surowcem do wytwarzania przypraw są owoce i nasiona.

Pochodzenie

Pierwotnie anyż występował w Azji Mniejszej, Egipcie, Indiach, Chinach i w krajach basenu Morza Śródziemnego.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Anna Popis-Witkowska

Historia

W dawnych czasach anyż był uważany za środek przeciwko wszelkim truciznom. Był bardzo popularny w Egipcie. Wspomina o nim najstarszy egipski dokument medyczny, papirus Ebersa. Do polski sprowadzony został w średniowieczu przez zakon benedyktynów.

Właściwości

Intensywny zapach. Korzenny, słodko-palący smak.

Zastosowanie

Stosowany do aromatyzowania wyrobów cukierniczych (ciast, cukierków), napojów, syropów, alkoholi (likier anyżowy). Używa się go także jako dodatku do gotowanych warzyw (buraków, marchwi, czerwonej kapusty) oraz do potraw z dziczyzny i sosów mięsnych. Nawet niewielki dodatek anyżu poprawia smak i zapach powideł śliwkowych i marynat z dyni.

* Kwas chlebowy

500 g sucharów z żytniego chleba razowego
200 g cukru
30 g drożdży
5-10 pędów świeżej mięty

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Anna Popis-Witkowska

3-4 liście czarnej porzeczki
gałka muszkatołowa
imbir
anyż
tymianek
50 g rodzynków

Drobno pokrojone kromki czerstwego chleba razowego (bez pleśni!) suszyć w piekarniku do lekkiego zrumienienia.

Otrzymane w ten sposób suchary zalać 5 l wrzątku, przykryć płótnem i odstawić na 4 godziny. Następnie brzeczkę przecedzić przez kilka warstw gazy, zlać do innego naczynia, dodać cukier, drożdże, miętę, liście porzeczki, anyż i inne dodatki i odstawić do odfermentowania na 2-3 godziny w ciepłe miejsce. Po tym czasie, aby napój nie był zbyt kwaśny, należy go wynieść w chłodniejsze miejsce, co opóźni fermentację. Po 9 godzinach kwas ponownie przecedzić przez rzadkie płótno i rozlać do butelek, wkładając do każdej po 3-5 rodzynków.

Najlepsze są do przechowywania kwasu butelki takie, jakich używa się do szampana. Szczelnie zakorkowane butelki należy trzymać w ciemnym chłodnym miejscu (np. w piwnicy) nie krócej niż trzy doby. Po tym czasie napój jest gotowy do spożycia.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Anna Popis-Witkowska

Anyż gwiaździsty

(Illicium verum)

Opis

To nieduże drzewo z rodziny magnoliowatych, zielone przez cały rok, nazywane jest też badianem. Ma żółte kwiaty. Owocuje od 6 roku życia, najwydajniejszy jest między 14 a 100 rokiem wegetacji. Owoce mają kształt gwiazdy, złożonej z 6-10 zdrewniałych mieszków, zawierających po jednym nasionie. Jako przyprawa używane są owoce i nasiona, w całości lub rozdrobnione.

Pochodzenie

Występuje w Wietnamie, Chinach, Indiach.

Historia

Znany od wieków w Chinach i Indiach (wchodzi w skład chińskiej przyprawy "pięć smaków" i najpopularniejszej chyba indyjskiej mieszanki przyprawowej, curry), do Europy trafił około 300 lat temu dzięki szlakom herbacianym, wiodącym przez Rosję.

Właściwości

Podobny w smaku i zapachu do anyżu – korzenno-słodki.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Anna Popis-Witkowska

Zastosowanie

Wchodzi w skład wielu potraw kuchni chińskiej, wietnamskiej i hinduskiej. Doskonale aromatyzuje potrawy z wieprzowiny i drobiu, a także pierniki, desery mleczne, syropy, kompoty, powidła i potrawy słodko-kwaśne.

*** Żeberka xing tao**

1 kg wieprzowych żeberek
3 łyżki pikantnego sosu sojowego
2 łyżki cukru
2 cebule dymki
4 łyżki wina ryżowego (lub wytrawnej sherry)
1 łyżka mielonego anyżu gwiaździstego
szczypta świeżo mielonego czarnego pieprzu
½ łyżeczki przyprawy chińskiej
3 łyżki esencjonalnego bulionu
1 łyżka oleju sezamowego
olej do smażenia (kukurydziany lub arachidowy)

Żeberka pokroić, dokładnie umyć, osuszyć. Przygotować marynatę: dymki oczyścić, umyć, drobno posiekć, zalać pikantnym sosem sojowym. Dodać cukier, wino ryżowe, mielony anyż, odrobinę pieprzu i przyprawę chińską oraz bulion. W czasie marynowania żeberka wielokrotnie mieszać i polewać marynatą. Wyjąć, osączyć z marynaty na sicie. Na głębokiej patelni rozgrzać olej, wkładać żeberka, smażyć około 12 minut. Można podawać z ryżem.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Anna Popis-Witkowska

Arcydzięgiel litwor

(Angelica archangelica)

Opis

Wegetacja tej rośliny trwa dwa lata. Wysokość do 2 metrów. Kwiaty drobne, zielono-żółte. Jako przyprawa używany jest korzeń, niekiedy także liście.

Pochodzenie

Górzyste i wilgotne rejony Europy i Azji.

Historia

Roślina ta jest, według wierzeń ludowych, cudownym, czarodziejskim lekiem na 9 chorób, objawionym ludziom przez archanioła Rafaela. W Polsce roślinę tę uprawiano głównie w ogrodach przyklasztornych z racji jej działania leczniczego.

Właściwości

Zapach korzenno-pieprzowy, ziemisty. Smak lekko gorzkawy.

Zastosowanie

Sporządza się z arcydzięgla likiery i wina (często lecznicze). Młode pędy mogą być traktowane jak warzywo. Korzenie i liście stanowią wspaniały dodatek do sosów, sałatek i gotowanych jarzyn. Do dekorowania ciast i tortów używa się kandyzowanych ogonków liściowych i młodych pędów.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Anna Popis-Witkowska

*** Wino arcydzięglowe**

40 g rozdrobnionego korzenia arcydzięgla
20 g liści melisy
3-5 g cynamonu

Zmieszać razem i zalać winem gronowym (3/4 litra). Macerować przez 21 dni. Odcedzić i zlać do kolorowych butelek. Używać raz dziennie po małym kieliszku.

Bazylia

(Ocimum basilicum)

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Anna Popis-Witkowska

Opis

Jednoroczna roślina, osiągająca 20-50 cm wysokości. Przyprawą są świeże lub suszone listki.

Pochodzenie

Azja Południowa.

Historia

Bazylia jest znana od wieków na całym świecie – wieńce z tej rośliny znajdowano w piramidach egipskich. W Indiach uważana za ulubioną roślinę boga Wisznu. W Libii uważana za środek ochronny przeciwko ukąszeniom węży i skorpionów.

Do Europy trafiła w IV wieku p.n.e. za sprawą powracających z wypraw do Azji żołnierzy Aleksandra Wielkiego.

W średniowieczu uważano, że bazylię mogą hodować tylko ładne kobiety. Do Polski bazylia przybyła w wieku XVI, prawdopodobnie z Włoch.

Właściwości

Świeży, korzenny, lekko słodkawy zapach i smak.

Zastosowanie

Doskonale pasuje do dań z pomidorów i sosów pomidorowych, jest niezbędnym składnikiem pizzy czy sosu do spaghetti.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Anna Popis-Witkowska

Można nią aromatyzować dania z warzyw (ogórki, cukinia, fasola, groch) i dania mięsne.

Na bazie bazylii robi się wyśmienite ziołowe octy i oleje. Bazylia współgra swym smakiem i zapachem z innymi przyprawami – czosnkiem, estragonem, oregano itp. Bazylią wymieszaną z rozmarynem można zastąpić sól w diecie bezsolnej.

* Twarożek z bazylią

250 g twarogu półtłustego
150 g kwaśnej, gęstej śmietany 12%
mała cebula
szczypta przyprawy typu vegeta
szczypta suszonej bazylii
pieprz (niekoniecznie)

Twarożek rozdrobnić, wymieszać ze śmietaną, dodać pokrojoną w drobną kosteczkę cebulę i przyprawy. Bazylię rozgnieść najpierw w palcach, żeby wydobyć z niej maksimum aromatu.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Anna Popis-Witkowska

Cebula

(Allium cepa)

Pochodzenie

Pochodzi z Azji Środkowej i północno-zachodnich Indii.

Historia

Z Azji rozprzestrzeniła się do krajów basenu Morza Śródziemnego. Do Europy trafiła za sprawą wojsk rzymskich. W Egipcie karmiono cebulą głównie niewolników stawiających piramidy. Cebula ratowała tez marynarzy przed szkorbutem (chorobą wywoływaną brakiem witaminy C).

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Anna Popis-Witkowska

Właściwości

Charakterystyczny, bardzo ostry smak i zapach. Krojona powoduje łzawienie. Szczypior jest łagodniejszy zarówno w smaku, jak i w zapachu.

Zastosowanie

Łatwiej chyba byłoby napisać, do czego cebuli się nie używa... Nie używa się jej do dań słodkich. Cebulę można spożywać jako dodatek do wszelkiego rodzaju surówek, sałatek, dań mięsnych, rybnych i warzywnych – na surowo, gotowaną, duszoną, smażoną i pieczoną. Pod wpływem temperatury jej smak i zapach łagodnieje, staje się słodkawy. Cebulę można również marynować – samą lub z innymi warzywami.Szczypior pełni często funkcję dekoracyjną, jest dodawany do twarogów, surówek, sałatek, jajecznicy. Można też stosowac w kuchni cebulę suszoną i granulowana, ale ma ona o wiele słabszy smak i zapach niż świeża.

*** Surówka na zakąskę**

kiszone ogórki
cebula
olej
musztarda

Ogórki pokroić w drobną kostkę, tak samo postąpić z cebulą (powinno być jej mniej więcej tyle samo, co ogórków), wymieszać z odrobiną oleju i musztardy, odstawić na godzinę.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Anna Popis-Witkowska

Cynamon

(Cinnamomum aromaticum, Cinnamomum ceylanicum)

Opis

Suszona kora kasji (wiecznie zielonego drzewa o wysokości do 12 metrów) to cynamon chiński. Drugą odmianą jest cynamon cejloński, będący korą cynamonowca cejlońskiego, mniejszego od kasji.

Pochodzenie

Chiny, Birma, Wietnam, Indonezja.

Historia

Prawdopodobnie najstarsza przyprawa, wspominana już w Biblii jako jedna z wonności wchodzących w skład oleju,

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Anna Popis-Witkowska

którym namaszczano Arkę. Wzmianki o cynamonie notuje także chińska księga zielarska, napisana 2700 lat p.n.e. W Polsce używany jest głównie cynamon cejloński, który do Europy trafił w XVII wieku dzięki Holendrom. Uważany także za afrodyzjak.

Właściwości

Intensywny zapach, lekko słodkawy smak.

Zastosowanie

Używany głównie do wypieków, słodkich dań mlecznych, a także jako składnik przypraw korzennych, stosowanych do wyrobu pirników lub do aromatyzowania grzanego wina. Może także być dodatkiem do dań mięsnych, nadającym im egzotyczny posmak.W kuchni marokańskiej i irańskiej dodawany do dań z jagnięciny. Wchodzi w skład chińskiej przyprawy "pięć smaków" i hinduskiego curry.

*** Pleśniak-jabłecznik**

3 szklanki mąki (np. krupczatki)
½ + ¾ szklanki cukru
1 kostka margaryny
2 łyżeczki proszku do pieczenia
5 jajek
jabłka
cukier
cukier waniliowy
cynamon

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Anna Popis-Witkowska

Z mąki, 1/2 szklanki cukru, żółtek, margaryny i proszku do pieczenia zagnieść ciasto. Podzielić je na 3 części (w proporcjach: 1/2, 1/4 i 1/4 ciasta), włożyć do zamrażalnika na co najmniej godzinę. Jabłka zetrzeć na grubej tarce jarzynowej, dodać cukier, i cynamon (do smaku). Białka ubić na sztywno z 3/4 szklanki cukru i cukrem waniliowym. Wyjąć zmrożone ciasto. 1/2 zetrzeć (na grubej tarce jarzynowej) na wyłożoną folią aluminiową blachę (bez smarowania tłuszczem), wyłożyć jabłka, zetrzeć na nie 1/4 ciasta, wyłożyć na to pianę i zetrzeć resztę ciasta. Wstawić ciasto do średnio nagrzanego piekarnika na około 1 godzinę. Świetnie smakuje jeszcze ciepławe, z mlekiem.

Czarnuszka

(Nigella sativa)

Opis

Roślina jednoroczna o wysokości 15-50 cm. Przyprawą są nasiona – małe, czarne, trójgraniaste.

Pochodzenie

Europa Południowa, Azja Zachodnia.

Historia

Znana już w starożytności, uważana za panaceum (lek na wszelkie dolegliwości).

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Anna Popis-Witkowska

Właściwości

Słodkawo-ostry smak (podobny nieco do gorzkiej kawy), miły, muszkatołowy zapach.

Zastosowanie

Do przyprawiania warzyw, roślin strączkowych, jogurtów, twarogów, marynat. Używana do aromatyzowania wina. Sproszkowane nasiona czarnuszki stanowią namiastkę pieprzu, przydatną w kuchni dietetycznej.

* Babeczki z czarnuszką i mięsem

½ kg piersi z kurczaka
½ kg cebulki szalotki
duża garść mrożonego groszku
3 marchewki
3-4 ziemniaki
8-10 ząbków czosnku
oliwa z oliwek
1 szklanka białego wytrawnego wina
sól
pieprz
oregano
1½ szklanki mąki
2 łyżeczki octu
oliwa z oliwek
czarnuszka

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Anna Popis-Witkowska

Mięso pokroić w kostkę 3/3 cm. Zalać winem i 2-3 łyżkami oliwy, dołożyć 3 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę i pół łyżki oregano. Odstawić na godzinę do lodówki.

Marchewkę i czosnek pokroić w plasterki, ziemniaki w kosteczkę 1/1 cm. Szalotki oczyścić, większe przekroić na pół, mniejsze zostawić w całości. Na patelni smażyć osobno po kolei marchewkę 2 minuty, ziemniaki 3-4 minuty, cebulę, czosnek, groszek po 1 minucie. Na końcu podsmażyć porcjami mięso.

W dużym naczyniu wymieszać warzywa z mięsem. doprawić solą i pieprzem, wsypac oregano, dokładnie wymieszać. Z mąki, 2 łyżek oliwy i 2 łyżeczek octu zagnieść dość twarde ciasto. Włożyć na pół godziny do lodówki. Mięso z warzywami rozłożyć do małych jednoporcjowych miseczek, dolac 1 łyżkę wody do każdej.

Ciasto podzielić na tyle kawałków, ile jest miseczek. rozwałkować cienutko. Każdą miseczkę dokładnie okleić ciastem, posmarować oliwą i posypać czarnuszką.

Piec około 20 minut w temperaturze 160 stopni C.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Anna Popis-Witkowska

JAK SKORZYSTAĆ Z WIEDZY ZAWARTEJ W PEŁNEJ WERSJI EBOOKA?

Właściwości, zastosowanie i krótką historię 40 przypraw, zestawy mieszanek i przykładowe przepisy na potrawy z opisywanymi przyprawami znajdziesz w pełnej wersji ebooka.

Zajrzyj na stronę: **http://przyprawy.zlotemysli.pl**

Kliknij tutaj, aby za naprawdę symboliczną cenę poznać sekrety niezwykle aromatycznej i taniej kuchni.

POLECAMY TAKŻE PORADNIKI:

Gotowanie jest proste! – Grzegorz Ostrowski

Poznaj zawsze aktualne i niezwykle proste w wykonaniu przepisy kulinarne, które zrobią niesamowite wrażenie na Twoich gościach.

Co byś powiedział na przepisy kulinarne, do których składniki masz prawie zawsze w lodówce, a mimo to potrawy z nich wykonane są niecodzienne i tryskają aromatem i zachwycają swoją fantazją każdego, kto je spróbuje?

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:
http://gotowanie.zlotemysli.pl

"Znakomita książka napisana przez świetnego fachowca. Bardzo sympatyczny język i dużo ciekawych informacji, nawet dla doświadczonej gospodyni domowej. Polecamy (oboje z żoną) zwłaszcza młodym małżeństwom. Może będzie mniej rozwodów, bo jak wiadomo "przez żołądek do serca"."

Marek Laskowski, *inżynier elektryk*

Zdrowe odżywianie i jego sekrety - Sergey Karpov i Wiera Chmielewska

W jaki sposób odpowiedni dobór produktów żywieniowych i medycyna niekonwencjonalna mogą polepszyć Twoje zdrowie?

Jeśli należysz do grupy ludzi, którzy nie znoszą lekarzy i środków farmakologicznych, jeśli zależy Ci na zdrowiu i cenisz sobie niekonwencjonalną medycynę i alternatywne podejscie do lecznictwa – ebook "Zdrowe odżywianie i jego sekrety" podpowie Ci jak się odżywiać, by Twój organizm zachował zdrowie i witalność

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:
http://zdrowe-odzywianie.zlotemysli.pl

"Dzięki ebookowi postanowiłem zmienić dotychczasowe zasady żywienia całej rodziny. W naszym jadłospisie używamy znacznie więcej świeżych owoców i warzyw a także stosujemy naturalne suplementy. Nasze społeczeństwo posiada bardzo znikomą wiedzę na temat zdrowego odżywiania. Pozycja jest bardzo interesująca i warta przeczytania. "

Maria Wiesława Nehrebecka

Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników na stronie www.zlotemysli.pl