

ZIOŁA W KUCHNI

- JAK STWORZYĆ DOMOWY OGRÓD NA PARAPECIE?

Pachnące zioła na kuchennym parapecie?

To wcale nie takie trudne!

Z takim zielonym arsenałem Twoja kuchnia stanie się inspirującym miejscem dla nowych kulinarnych pomysłów, a świeże listki sprawią, że rzadziej będziesz sięgać po torebki z przyprawami.

Kto raz poczuje zapach świeżych ziół w kuchni, ten długo nie będzie mógł sobie wyobrazić gotowania bez tego wyjątkowego aromatu! Ich nuta szybko opanowuje całe pomieszczenie, zmieniając dom w bardziej pogodne i zielone miejsce.

Domowy ogródek na parapecie to nie tylko sposób na wzbogacenie smaku twoich potraw, ale także dobry pomysł na odświeżający i efektowny element aranżacji kuchni.

Wybierając rośliny do swojego kuchennego ogródka, kieruj się własnymi preferencjami.

Jakich przypraw najczęściej używasz? Jakie potrawy dominują w twoim menu?

Pamiętaj, że zioła w kuchni są najczęściej bardzo proste w pielęgnacji - w większości przypadków wystarczy, że zadbasz o ich regularne podlewanie. Śmiało możesz więc wybrać te rośliny, których smak i aromat uwielbiasz.

Bazylia

To jedna z najpopularniejszych roślin w kuchennych zielnikach. Na pewno znajdziesz ją na swojej półce z przyprawami - jej anyżowy smak i intensywny goździkowy aromat w wyjątkowy sposób wzbogaca niejedną przyprawę.

Bazylia jest znana ze swoich właściwości antyoksydacyjnych, zawiera również dużo witamin (A, K i C) oraz magnez, żelazo, potas i wapń.

Melisa

Melisa jest doskonale znana wszystkim osobom, które zmagają się z problemami przy zasypianiu. O wiele mniej popularne jest jednak stosowanie melisy jako przyprawy. Wielka szkoda, bo właśnie to zioło stanowi doskonały dodatek do wszelkich sałatek i deserów, nadając im orzeźwiający (ale nie pikantny!), lekko cytrynowy posmak. Najbardziej aromatyczna melisa wyrośnie w nasłonecznionym miejscu.

Szcypior

Popularny towarzysz śniadań i przydatny kompan w walce z małymi niejadkami. Szcypior pobudza apetyt, a oprócz dodatku do świeżego twarogu i jajka, świetnie sprawdzi się również w zupach. Zawiera łatwo przyswajalne witaminy C, A, K, B2 i E oraz związki żelaza, wapń, potas i kwas foliowy.

Szcypior można wyhodować z każdej cebuli (choć zawsze będzie smakował trochę inaczej) - zwykłej, białej lub czerwonej - ale najlepiej nadają się do tego małe cebulki (tzw. dymki)

Kolendra

Wyraźny smak i aromat kolendry świetnie sprawdzi się w połączeniu z rybami, zupami i potrawami kuchni indyjskiej. Warto wzbogacić zielnik w kuchni o doniczkę z kolendrą również dlatego, że pomaga utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi, pozytywnie wpływa na wątrobę i wspomaga trawienie.

Kolendrę najlepiej zasiać latem. Wyrasta dość szybko, ale trzeba zapewnić jej dużo słońca i wody.

Oregano

Trudno wyobrazić sobie smak włoskich potraw bez charakterystycznego aromatu oregano. Pasuje niemal do wszystkiego: m.in. mięs, sosów, sałatek, owoców morza, ale też pizzy i zapiekanek. Oregano zawiera dużo witaminy C, a także A, E, K i witaminy z grupy B. To także źródło błonnika i pomoc w problemach z trawieniem.

By uzyskać wyrazisty aromat, oregano najlepiej hodować w bardzo dobrze nasłonecznionym miejscu, najlepiej zwróconym na południe lub zachód. Jak większość ziół polecanych w kuchni, lubi również dużo wilgoci.

Mięta

To jedno z najczęściej uprawianych ziół w kuchni. Któż z nas nie pił herbatki ze świeżej mięty? Jej odświeżający aromat idealnie nada się do napojów i soków, a właściwości lecznicze sprawiają, że mięta przydaje się przy zgadze, wzdęciach czy nudnościach.

Miętę należy uprawiać na stanowisku półcienistym - zbyt dużo słońca może poparzyć listki. Lubi też dużo wody, dlatego pamiętaj o jej regularnym podlewaniu.

Tymianek

Obok rozmarynu, bazylii i mięty, tymianek jest składnikiem mieszanki ziół prowansalskich. Wykorzystywany jako przyprawa do tłustych potraw, potraw z fasoli i kiszenia ogórków.

Tymianek ma właściwości przeciwzapalne, bakteriobójcze i grzybobójcze. Najlepiej wysiewać go na przełomie marca i kwietnia. Doniczkę z tymiankiem najlepiej postawić w miejscu, w którym roślina będzie miała dostęp do światła co najmniej przez kilka godzin, tymianek należy podlewać raz w tygodniu.

Rozmaryn

Rozmaryn dobrze mieć pod ręką, jeśli lubisz kuchnię hiszpańską lub meksykańską - na pewno przyda się przy przyrządzaniu *burritos*. To także idealna przyprawa do pieczonych ziemniaków. Oprócz właściwości smakowych, rozkrzewiony rozmaryn na pewno wzbogaci kuchenny zielnik walorami ozdobnymi.

Rozmaryn czuje się dobrze zarówno na dobrze oświetlonym, jak i półcienistym stanowisku. Należy go jednak oszczędnie podlewać.

Pietruszka

Ten smak zna chyba każdy z nas. Świeża pietruszka to element, który obowiązkowo powinien zawierać każda pachnąca ziołami kuchnia. Pietruszka przydaje się przez cały rok, jako potrawa do zup, mięs, sosów, sałatek i potraw świątecznych. Zawiera duże ilości witamin A i C oraz sole mineralne i żelazo.

Pietruszka lubi dużo światła i wody, ale trzeba uważać na nią latem - woli raczej nieco chłodne miejsca. Uprawiając ją w doniczce, można zbierać jej listki kilka razy w ciągu roku.

Pozdrawiam ekologicznie ☺

Katarzyna Ziętara