

---

# Kuchenne ABC ziół

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2164 razy.

To piękne pachnące zioła można kupić już ususzone w torebeczkach. Warto jednak spróbować wyhodować je samodzielnie. Zioła towarzyszyły człowiekowi "od zawsze": jako leki i przyprawy.

## MIĘTA:

Posiekane listki urozmaicają smak wielu sosów i farszów. Listki mięty ułatwiają trawienie, działają rozkurczowo, przeciwbólowo, a także uspokajająco.

## CZĄBER:

Jest bardzo aromatyczny i ma ostry smak. Świeży lub suszony, dodajemy do potraw z fasoli, grochu, soczewicy doprawione nim fasolówka czy grochówka będą pyszne. Wspaniale podkreśli też smak pieczeni wieprzowej. Ziele cząbrzu zawiera olejek eteryczny, garbniki, sole mineralne. Dzięki temu łagodzi stany zapalne przewodu pokarmowego. Skutecznie leczy również biegunki.

## BAZYLIA:

To jedna z najczęściej stosowanych przypraw w kuchniach południowych. Idealnie "wzmacni" smak i aromat pomidorów. Przyprawiamy nią sałatki, sosy i twaróg. Zawiera substancje, które ułatwiają trawienie.

## MELISA:

Jej młode listki mają intensywny cytrynowy smak i aromat. Udekorujmy nimi torty czy biszkopty z owocami, lub przyprawmy sosy serowe, zupy, octy, marynaty i likiery. Melisa szczególnie polecana jest młodym ludziom narażonym na stresy szkolne i egzaminacyjne. Jest wspaniałym środkiem uspokajającym.

## TYMIANEK:

Podobnie jak bazylia najczęściej używany jest w kuchniach krajów południowych /głównie do tłustych mięs; wieprzowiny i baraniny/. Dodajemy ją również do dań bezmięсных, łączymy z pomidorami. Tymianek działa bakteriobójczo, pomaga usuwać skutki zatrucia w organizmie i niszczy pasożyty jelit.

## ROZMARYN:

Również i on wywodzi się z tradycji południowej /uwielbiają go również Francuzi/. Rozmaryn ma korzenny, gorzki smak. Przyprawiamy nim pieczone mięsa i drób. Rozmaryn poprawia ogólną odporność i sprawność organizmu. Działa rozkurczowo i przeciw biegunkom.

## ESTRAGON:

Jest bardzo aromatyczny. Dodajemy go do białego mięsa, pikantnych zup i sosów. Ziele estragonu ma lekkie działanie moczopędne, przeciwzapalne i przeciwskurczowe.