

INFORMACINĖ MEDŽIAGA VEIKLAI „SEKLIO PRIESKONINIŲ ŽOLELIŲ PAIEŠKA“

Bazilikai

Šis itin kvapnus prieskoninis augalas yra kilęs iš tropinių Azijos ir Europos vietovių. Bazilikų būna kelių spalvų, įvairių aromatų (cinamo, anyžių, gvazdikėlių ir kt.). Tai vienas mėgstamiausių Viduržemio jūros virtuvės prieskonių. Intensyvus baziliko aromatas naudingas dar ir tuo, kad atbaido amarus bei uodus. Bazilikai – vienmečiai augalai. Taigi ilgai jų draugija nesidžiaugsite. Su kokiais patiekalais labiausiai dera bazilikai? Klasikinis derinys – mocarela, pomidorai ir švieži bazilikų lapeliai. Šiuo prieskoniu mėgstama gardinti ir įvairias salotas, brusketas, picas, sriubas, daržovių troškinius, makaronų, vištienos ar žuvies patiekalus. Tik turėkite galvoje: supjaustyti šviežių bazilikų lapeliai greitai suglemba ir patamsėja, tad jais gardinti patartina prieš patiekiant į stalą. Ir geriau lapelius ne pjaustyti, o plėšyti rankomis.

Čiobreliai

Labiausiai paplitęs ir daugiausia virtuvėje vartojamas paprastasis čiobrelis. Čiobrelis – gana nereiklus daugiamečiai augalas, puikiai veši ne tik pievose, gėlynuose, bet ir vazonėliuose. Lietuvoje čiobrelį dažniau vartoja gydomaisiais tikslais (pavyzdžiui, nuo kosulio), bet kai kurių šalių gyventojai, tarkim, prancūzai, be šios žolelės neįsivaizduoja savo virtuvės. Čiobrelio šakelių galite dėti į sriubas, gardinti padažus, jis puikiai dera su mėsos ir paukštienos patiekalais, taip pat su aviena ir laukinių žvėrių mėsa. Geras pagardas ir marinuojant pomidorus, agurkus – suteikia pikantiško skonio. Beje, atsiskleisti čiobrelio aromatu reikia laiko, todėl į patiekalą jo, skirtingai nei daugelio kitų žolelių, geriausiai dėti tik pradendant kepti, virti ar troškinti. Ir dar vienas dalykas: nepiktnaudžiaukite čiobreliais. Pernelyg dažnai ir nemažais kiekiais vartojami, jie gali pakenkti organizmui.

Petražolės

Šis prieskoninis augalas yra išplitęs ir populiarus kone viso pasaulio virtuvėse. Nelepus, vasarą gerai auga daržuose. Jei norite šviežių petražolių lapelių turėti ir žiemą, galite vasarą lauke užaugintas persodinti į vazoną ir jos toliau smagiai žaliuos. Pas mus petražolės nuo seno garsėja kaip augalas, tinkamas patiekalams puošti. Bet tai toli gražu ne vienintelis jo pranašumas. Petražolės – nepaprastai naudingi ir universalūs prieskoniai. Dera beveik visuose patiekaluose: žuvies, jūrų gėrybių, mėsos, paukštienos, tinka salotoms, sriuboms, virtinukams, blynams, padažams paskaninti. Labai gardus ir sveikas sviestas su petražolėmis. Į patiekalus smulkintų petražolių geriausiai dėti tik baigiant ruošti. Antraip pakis jų spalva ir aromatas.

Krapai

Krapai yra mylima mamyčių ir močiučių prieskoninė žolelė, kuri auginama darže. Krapai turi aromatinių, skonio savybių, taip pat pasižymi nauda sveikatai. Krapai plečia kraujagysles, mažina kraujospūdį, gerina širdies veiklą ir stiprina organizmo imuninę sistemą. Krapai puikiai tinka įvairiose daržovių salotose, jie puikiai dera mėsos ir žuvies patiekaluose, nekalbant apie šaltibarščius ir kitas šaltas sriubas.

Rozmarinai

Kvapusis rozmarinas kilęs iš Viduržemio pajūrio kraštų. Tenykštė virtuvė be šio prieskonio neįsivaizduojama. Rozmariną verta auginti vien jau dėl to, kad šviežiais jo lapeliais galima mėgautis ištisus metus. Ypač gerai dera su orkaitėje kepamais patiekalais: bulvėmis, moliūgais, picomis, sūriais sausainukais, balta namine duona. Skrudintos rozmarinų šakelės gardžios ir gražiai atrodo patiektos su mėsos patiekalais, ypač ėriena. Tik nepadauginkite!

Raudonėliai

Kai kurie juokauja, kad raudonėliai yra picos skonio. Ir tas juokelis neatsitiktinis. Tikra itališka pica be raudonėlių netektų savo aromato. Tiesa, švieži raudonėliai kiek mažiau aromatingi nei džiovinti, bet dėl puikių savybių virtuvėje jie labai mėgstami ir pageidautini. Švieži raudonėliai gana švelnaus skonio, dėl to jais galima gardinti pačius įvairiausių patiekalus: salotas, mėsos, bulvių, ankštinių daržovių, jūros gėrybių valgius, įvairius padažus, sriubas. Labai tinka jų įberti marinuojant ar rauginant agurkus.