

Mieszanki przypraw

Tysiące lat temu Homo sapiens zauważyli, że smak surowego mięsa można poprawić leśnymi owocami, bulwami lub pędami niektórych roślin. Z biegiem czasu przyprawy stały się niezbędnym składnikiem pożywienia. Tym bardziej, że ludzie szybko zorientowali się, że dodawanie do potraw niektórych roślin nie tylko wzbogaca i urozmaica ich smak, lecz również wpływa korzystnie na zdrowie. Jak ustalili archeolodzy, pierwszymi przyprawami używanymi do poprawiania smaku mięsa upolowanych zwierząt były kminek, arcydzięgiel, pasternak oraz mak. W starożytności oraz średniowieczu większość przypraw importowano do Europy z plantacji w Afryce i Azji. Długa i niebezpieczna droga, jaką musiały przebyć kupieckie karawany, sprawiała, że pieprz czarny, kminek, gałka muskatołowa, cynamon, imbir i goździki stanowiły najbardziej pożądane produkty spożywcze i osiągały zawrotne ceny.



Mieszanki przypraw na świecie

W XIII-wiecznych Chinach przedstawiciele niższych warstw społecznych przyprawiali gotowane mięso jedynie sokiem z czosnku. Prawdziwym bogactwem przypraw mogli się delectować tylko zamożni Chińczycy. To dla nich kulinarni mistrzowie przygotowywali mieszanki, których składniki kosztowały majątek. Historia mieszanek przypraw jest równie stara, jak historia samych przypraw, a tworzenie pierwszych mieszanek przypominało doświadczenia adeptów alchemii. Ucieranie w kamiennych młynkach, rozdrabnianie i mieszanie nie zawsze przynosiły spodziewane efekty. Na szczęście upór najlepszych kucharzy doprowadził do odkrycia właściwych składników i odpowiednich proporcji, dzięki czemu te aromatyczne dodatki na stałe zagościły w kuchniach całego świata.



BOUQUET GARNI

Bouquet garni to mieszanka używana najchętniej przez kucharzy francuskich, a jej nazwę można przetłumaczyć jako „pęczek ziół”. W skład mieszanki wchodzi trzy podstawowe rośliny- natka pietruszki, liść laurowy i tymianek- które łączy się odpowiednio w stosunku 8:1:1. W zależności od indywidualnych gustów do bouquet garni można także dodać świeże gałązki rozmarynu, bazylii, trybuli, cząbrku oraz czarny pieprz. Zioła wiąże się nicią lub sznurkiem w pęczek. Można je też umieścić w zawiązanym woreczku lub siatce, dzięki czemu po ugotowaniu łatwiej jest usunąć je z potrawy. Bouquet garni idealnie pasuje do większości zup, bulionów i wywarów zarówno mięsnych, jak i warzywnych. Znakomicie komponuje się także ze smakiem ziemniaków i cebuli.



CURRY

Europejska historia curry rozpoczęła się w XVIII wieku, kiedy powracający z zamorskich kolonii do ojczyzny Brytyjczycy przyrządzili mieszankę przypraw imitującą smak przyprawy używanej przez hinduskich kucharzy. Brytyjska mieszanka szybko zdobyła popularność na całym świecie. Podstawowym składnikiem curry jest kurkuma, której przyprawa zawdzięcza kolor. W skład mieszanki wchodzi też pieprz, kolendra, cynamon, imbir, czosnek, goździki, kardamon, gałka muskatołowa i kminek. Curry dodaje się najczęściej do dań mięsnych, sosów, ryżu i warzyw. Przyprawa nadaje potrawom wyjątkowy smak oraz charakterystyczny żółty kolor. Z uwagi na odpowiedni dobór składników, które mają wiele właściwości zdrowotnych, curry jest bogatym źródłem witamin i minerałów mających pozytywny wpływ na zdrowie i funkcjonowanie organizmu.



GARAM MASALA

Garam masala, czyli „gorące przyprawy”, to sucha mieszanka przypraw stanowiący nieodzowny element sztuki kulinarnej Indii. Skład mieszanki zależy od indywidualnych upodobań kucharza i dzieli się na makroskładniki oraz mikroskładniki. Makroskładnikami mogą być kardamon, pieprz czarny, kmin rzymski i kolendra. Mikroskładnikami to najczęściej goździki, cynamon, liść laurowy, pieprz cayenne i gałka muszkatołowa. Garam masala ma ostry i wyraźny smak, który wnika w całą potrawę. Dlatego mieszankę powinno się dodawać w małych ilościach pod koniec gotowania. Garam masala jest dostępna w europejskich sklepach, jednak prawdziwe bogactwo smaku pochodzi z mieszanki przygotowanej własnoręcznie, którą komponuje się ze zmielonych i opieczonych na gorącej patelni składników. Najlepiej zużywać ją tuż po przygotowaniu. W szczelnie zamkniętym pojemniku można ją przechowywać maksymalnie przez pół roku.



Dziękujemy za uwagę!

Przygotowały:

Maja Tomczyk

Oliwia Płotka

kl.2TE/TŻiUG