

### Φρέσκα αρωματικά στη μαγειρική

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 10/01/2011 17:26

---

Ενας απλός και ωραίος τρόπος για να δώσετε άρωμα και γεύση στο μαγείρεμα είναι να προσθέσετε λίγα φρέσκα μυρωδικά. Είναι εκπληκτική η μεταμόρφωση των γεύσεων στα πιάτα στα οποία υπάρχουν φρέσκα αρωματικά.

Αν και μπορείτε να τα βρείτε στην αγορά, στις λαϊκές και στα σούπερ μάρκετ όλο το χρόνο, είναι το ίδιο εύκολο να τα έχετε και σε μικρά γλαστράκια στο μπαλκόνι σας ή στην αυλή σας. Δεν θέλουν ιδιαίτερη φροντίδα, βασικά ήλιο και νερό και τα έχετε διαθέσιμα κάθε στιγμή.

Κάθε μυρωδικό βέβαια ταιριάζει με διαφορετικά υλικά και, παρ' όλο που έχουμε συνδυάσει κάποιες γεύσεις μεταξύ τους τολμήστε να πειραματιστείτε μαγειρεύοντας με διάφορα φρέσκα μυρωδικά και να βρείτε τις γεύσεις που σας αρέσουν.

Μερικά βασικά πράγματα για τη χρήση των μυρωδικών στο μαγείρεμα.

- \* Τα βάζετε στο τέλος του μαγειρέματος για να μη καταστραφεί η γεύση και το άρωμά τους.
- \* Αν χρησιμοποιήσετε ξερά, βάζετε αντίστοιχα τη μισή ποσότητα αφού τα ξερά έχουν πιο δυνατό άρωμα.
- \* Ο καλύτερος τρόπος για να περάσουν το άρωμά τους στο μαγείρεμα είναι να τα αφήσετε μέσα σε ελαιόλαδο αρκετές ημέρες ή να τα ανακατέψετε φιλοκομμένα με βούτυρο. Μερικές σταγόνες από αρωματικό λάδι ή μία κουταλιά από το αρωματικό βούτυρο ανεβάζουν τη γεύση στα βρασμένα λαχανικά – κυρίως πατάτες, αλλά και σε ψητό κρέας ή ψάρι.
- \* Ακόμη και στα γλυκά, στα ποτά, στα αναψυκτικά και στα αφεψήματα, τα φρέσκα αρωματικά δίνουν πάντα φρέσκια γεύση.

Μυρωδικά - γευστικοί συνδυασμοί

- \* Βασιλικός: Ντομάτες (σαλάτα ή σάλτσες), λευκά τυριά, κοτόπουλο.
- \* Κόλιαντρος: Σε όλα τα πικάντικα πιάτα, θαλασσινά, κοτόπουλο, κολοκυθάκια.
- \* Μαντζουράνα: Κρέας, πατάτες, ντομάτα, κολοκυθάκια.
- \* Εστραγκόν: Θαλασσινά, κοτόπουλο, αβγά, κρέμα γάλακτος.
- \* Δυόσμος: Πατάτες, κουκιά, αρακάς, αρνάκι, θαλασσινά, παντζάρια, σαλάτες με ντομάτα ή αγγούρι, λευκά τυριά (κυρίως χαλούμι).
- \* Θυμαρί: Σε ζυμούς, σάλτσες, ψητό κρέας ή ψάρι, πατάτες.
- \* Ρίγανη : Κρέας, πατάτες, κοτόπουλο, σάλτσες με λευκό κρασί.
- \* Μελισσόχορτο: Θαλασσινά, φρούτα, γλυκές σάλτσες για παγωτό.
- \* Λουίζα: Χοιρινό, ψάρια, σέλερι, σελινόριζα.
- \* Φασκόμηλο: Χοιρινό, λουκάνικα, κοτόπουλο, κίτρινη κολοκύθα.
- \* Δεντρολίβανο: Θαλασσινά (κυρίως μύδια), ψάρια, αρνάκι, κοτόπουλο, πατάτες.

Αρωματικό λάδι για περισσότερη γεύση στα πιάτα

Τα αρωματικά λάδια είναι πολύ καλός τρόπος για να διατηρήσετε τη γεύση και το άρωμα των φρέσκων μυρωδικών. Πρώτα απ' όλα χρειάζεστε καλής ποιότητας ελαιόλαδο και φυσικά φρέσκα μυρωδικά. Ξεπλένετε τα μυρωδικά και τα αφήνετε να στεγνώσουν πολύ καλά επάνω σε πετσέτα ή απορροφητικό χαρτί. Βάζετε 2 χούφτες περίπου σε μισό λίτρο ελαιόλαδο και το αφήνετε 2 εβδομάδες σε σκιερό και δροσερό μέρος. Στη συνέχεια στραγγίζετε το λάδι και το μεταφέρετε σε καθαρό και στεγνό μπουκάλι. Το αρωματικό λάδι είναι έτοιμο για χρήση.

Μερικές ιδέες:

1. Μπορείτε να φτιάξετε βινεγκρέτ ή οποιοδήποτε ντρέσσινγκ για σαλάτες, αντικαθιστώντας το απλό ελαιόλαδο της συνταγής με αρωματικό λάδι.
2. Ακόμη μπορείτε να σοτάρετε κρέας, ψάρι ή λαχανικά σε λίγο αρωματικό λάδι για να περάσει η γεύση του μυρωδικού στο μαγείρεμα.
3. Πολύ ωραία ιδέα είναι να περιχύσετε βρασμένες πατάτες (όσο είναι ζεστές) ή ψημένο ψάρι ή κοτόπουλο.
4. Δοκιμάστε το ακόμη με ψημένο τυρί (κατσικίσιο, χαλούμι ή φέτα) ή σε ψημένες φέτες χωριάτικου ψωμιού.

Ιδέες για μείγματα βοτάνων για αρωματικά λάδια:

- Βασιλικός, ξύσμα λεμονιού, τσίλι πιπεριά
- Δεντρολίβανο, θυμάρι, ρίγανη, φασκόμηλο
- Άνηθος, ξύσμα λεμονιού, σκόρδο
- Φρέσκος κόλιαντρος, ξύσμα λάιμ, τσίλι πιπεριά
- Ματζουράνα, θυμάρι, ρίγανη

driskas.com

=====