



Megyeri Szabolcs – Liptai Zoltán

Plante aromate în grădină și bucătărie



Editura Casa 2016

Cuprins

Cuvânt introductiv _____	7	Menta _____	81
Busuiocul _____	9	Menta în grădină _____	82
Busuiocul în grădină _____	10	Întrebuințarea mentei în bucătărie _____	84
Întrebuințarea busuiocului în bucătărie _____	12	Șovârful (oregano) _____	89
Cimbrul _____	17	Șovârful în grădină _____	90
Cimbrul în grădină _____	18	Întrebuințarea șovârfului în bucătărie _____	92
Întrebuințarea cimbrului în bucătărie _____	20	Pătrunjelul _____	97
Roinița _____	25	Pătrunjelul în grădină _____	98
Roinița în grădină _____	26	Întrebuințarea pătrunjelului în bucătărie _____	100
Întrebuințarea roiniței în bucătărie _____	28	Rozmarinul _____	105
Cimbrul de câmp _____	33	Rozmarinul în grădină _____	106
Cimbrul de câmp în grădină _____	34	Întrebuințarea rozmarinului în bucătărie _____	108
Întrebuințarea cimbrului de câmp în bucătărie _____	36	Arpagicul (cepșoara) _____	113
Mărarul _____	41	Arpagicul în grădină _____	114
Mărarul în grădină _____	42	Întrebuințarea arpagicului în bucătărie _____	116
Întrebuințarea mărarului în bucătărie _____	44	Tarhonul _____	121
Coriandrul _____	49	Tarhonul în grădină _____	122
Coriandrul în grădină _____	50	Întrebuințarea tarhonului în bucătărie _____	124
Întrebuințarea coriandrului în bucătărie _____	52	Asmățuiul _____	129
Leușteanul _____	57	Asmățuiul în grădină _____	130
Leușteanul în grădină _____	58	Întrebuințarea asmățuiului în bucătărie _____	132
Întrebuințarea leușteanului în bucătărie _____	60	Țelina _____	137
Lavanda _____	65	Țelina în grădină _____	138
Lavanda în grădină _____	66	Întrebuințarea țelinei în bucătărie _____	140
Întrebuințarea lavandei în bucătărie _____	68	Salvia _____	145
Măghiranul _____	73	Salvia în grădină _____	146
Măghiranul în grădină _____	74	Întrebuințarea salviei în bucătărie _____	148
Întrebuințarea măghiranului în bucătărie _____	76	Index alfabetic al rețetelor	
		în funcție de plantele aromate _____	152
		Despre autori _____	155







Cuvânt introductiv

Folosite în cantități optime, plantele aromate conferă mâncărilor noastre miresme și gusturi deosebite, influențându-ne pofta de mâncare și stimulându-ne digestia. Datorită faptului că au în compoziția lor diferite tipuri de vitamine și minerale, multe dintre acestea au și efecte terapeutice asupra organismului.

Cultivate pe lângă casă, prin parfumul și aspectul lor variat, plantele aromate aduc în grădinile noastre diversitate. Se pot folosi fără nicio rețineră, iar dacă există posibilitatea, se recomandă cultivarea în grădinile proprii deoarece, în zilele noastre, acest obicei vechi a devenit foarte popular.

Plantele aromate nu necesită o îngrijire deosebită. Unii, însă, consideră că prezența lor într-o anumită parte a grădinii strică aspectul acesteia. Dacă locul este ales cu grijă, ele pot să fie la fel de decorative precum o pergolă de trandafiri.



Busuiocul



Sfaturi utile

Prin îndepărtarea periodică a lăstarilor superiori se determină ramificarea busuiocului și dezvoltarea unui număr mai mare de frunze. Plantele la ghiveci, bine dezvoltate, achiziționate din magazinele de specialitate, se transplantează relativ repede deoarece în cele mai multe cazuri substratul în care se comercializează (turbă) nu este ideal pentru o dezvoltare armonioasă. Turba nu conține substanțe nutritive, doar sub formă adăugată. La epuizarea lor planta se deteriorează în ciuda celor mai atente lucrări de îngrijire. Frunzele busuiocului se pot utiliza în mâncăruri chiar și în stare proaspătă, dar se pot păstra și sub formă uscată. În cazul din urmă frunzele uscate se mărunțesc cu grijă deoarece prin măcinarea exagerată acestea își pierd semnificativ proprietățile.



Întrebuințarea busuiocului în bucătărie

- ❶ Busuiocul se utilizează în stare proaspătă, sub formă congelată sau uscată.
- ❷ Este un condiment excelent pentru supe, supe cremă, aperitive calde și reci (cu carne, legume, brânzeturi), salate, preparate din carne, pește, brânzeturi, ouă precum și unele deserturi. Carnea poate fi fiartă, sub formă de rasol, friptură întreagă sau feliată, de porc, pui, curcan, miel, berbec, vițel, vită, fazan, căprioară, porc mistreț, cerb, pește de apă dulce sau oceanic, fructe de mare.
- ❸ Se potrivește perfect cu o varietate largă de legume.
- ❹ Dintre fructe se potrivește bine cu cireșe, căpșuni, mure, zmeură, coacăze, struguri, pere, mere, portocale, grepfrut.
- ❺ Conferă un gust deosebit aproape tuturor tipurilor de brânză.
- ❻ Se poate folosi la prepararea sosurilor, umpluturilor, cremelor de unt, obținându-se astfel un gust bogat în arome.
- ❼ Busuiocul proaspăt are un conținut mare de uleiuri volatile, conferă o aromă plăcută, intensă, motiv pentru care, la prepararea mâncărilor calde (acolo unde este posibil), se recomandă adăugarea lui spre final (când mâncarea este aproape gata), pentru a se păstra aceste proprietăți. Nu suportă fierberea și prăjirea îndelungată.
- ❶ Conține o cantitate mare de apă și fibre, motiv pentru care se recomandă în alimentația dietetică.
- ❷ Are în compoziția lui beta caroten, vitamina A și vitamina K, potasiu, mangan, cupru, magneziu, fier.
- ❸ În cazul în care se dorește păstrarea lui pe perioada de iarnă, se spală cu atenție în mai multe ape, se usucă complet și se congelează (în porții mai mici) în pungă de nailon. Se mărunțește strict cantitatea care urmează a fi utilizată. Se mai poate congela și sub altă formă: frunzele mărunțite se așază în suportul pentru cuburile de gheață, se completează cu apă și se pune la congelator. Cuburile se pot folosi la nevoie.
- ❹ În cazul în care se dorește păstrarea busuiocului în stare uscată acesta se spală și se usucă bine după care se leagă câte cinci fire și se depozitează 3-4 zile în locuri uscate, ferite de razele solare. Odată uscate frunzele se mărunțesc (prin frecare) și se depozitează în recipiente de sticlă închise. Se poate folosi pe parcursul întregii ierni. În stare proaspătă, depozitat într-un recipient ermetic, se poate ține la rece chiar și 4-5 zile.
- ❺ Busuiocul congelat se păstrează bine 3-4 luni, iar cel uscat, depozitat într-un loc răcoros și ferit de razele solare, se păstrează 4-5 luni.



Risotto cu creveți, parmezan, lămâie și busuioc

Ingrediente (pentru patru persoane)

1 ceapă albă
50 ml ulei de măsline
200 g orez special pentru risotto (cu bobul rotund)
circa 600 ml supă de legume
50 g unt
200 g creveți mărunți
Sare
Piper proaspăt măcinat
3 fire de busuioc proaspăt
2 căței de usturoi
1 lămâie
2 linguri parmezan ras
2 linguri mazăre verde (din conservă)

1. Ceapa albă mărunțită se căleşte în uleiul de măsline, se adaugă orezul și o cantitate egală de supă fierbinte.
2. Se fierbe la foc mediu, amestecând încontinuu și adăugând câte un polonic de supă fierbinte până când orezul devine crocant.
3. Între timp se pune la topit untul și se adaugă creveții spălați și scurși, sarea, piperul, busuiocul mărunțit, usturoiul, după care se lasă la prăjit 1-2 minute.
4. În final se adaugă la risotto coaja rasă și zeama de la o lămâie, iar întreaga compoziție se mai lasă la fiert 4-5 minute până când devine moale și cremoasă.
5. La servire (în boluri încălzite) se adaugă parmezanul ras.



File din piept de pui cu pesto și legume prăjite

Ingrediente (pentru patru persoane)

- 1 legătură mare de busuioc proaspăt
- 2 căței de usturoi
- 3 linguri semințe de pin
- 3 linguri parmezan ras
- 100 ml ulei de măsline extra virgin
- 4 bucăți file din piept de pui
- Sare
- Piper proaspăt măcinat
- 20 g unt

Pentru garnitură

- 2 morcovi groși
- 4 cartofi mari
- 2 dovlecei zucchini
- Sare
- 40 g unt
- 1 legătură de pătrunjel

1. Pentru pesto se spală busuiocul, se desprind frunzele după care se toacă. Se

adaugă usturoiul curățat, semințele de pin, parmezanul, uleiul de măsline și se realizează un piure.

2. Bucățile de piept de pui se trec prin sare, piper, se ung cu unt topit și se prăjesc într-o tigaie pe ambele părți până ce se rumenesc.
3. Bucățile de friptură se ung cu sosul de pesto, se așază într-o tavă căptușită cu foi de copt și se dau la cuptor, la temperatura de 180°C, aproximativ 15 minute.
4. Pentru garnitură se mărunțesc morcovii, cartofii, dovleceii și se fierb separat în apă sărată.
5. Pătrunjelul mărunțit se căleşte în untul fierbinte, se adaugă legumele tăiate, sarea și se amestecă.
6. La servire pieptul de pui cu pesto se feliază, iar legumele se servesc separat într-un bol.



