

## Glossário de ervas mais populares na cozinha polonesa



blip.pl

Não é necessário sublinhar como é importante na nossa cozinha o papel das ervas e especiarias. Adicionadas aos alimentos melhoram o seu sabor, geralmente aumentam o apetite e possuem, também, outras propriedades para a saúde. Então, nos Conselhos da Vovó, vale a pena prestar um pouco de atenção, para lembrar o seu significado, aplicação e características. Talvez essas dicas sejam úteis na elaboração culinária para as próximas festas de Páscoa!

### *Parte I – Glossário de ervas*

\* **Brasílico (manjericão):** possui folhas com aroma muito agradável. Combina com tomates, queijo, carne de carneiro, saladas, macarrão.



akten.com.pl

\* **Segurelha (alfavaca-do-campo):** é um suplemento ótimo para assados e carnes assadas. Pode ser cozido ou assado. Antes de servir é necessário retirar os ramos e deixar as folhas. Na cozinha polonesa tradicional é bem conhecido como suplemento em pratos de carne de caça.



[ciberativismopb.blogspot.com.br](http://ciberativismopb.blogspot.com.br)

\* **Borragem (borracha, borracha chimarrona):** usado como tempero em diversas saladas. As flores também são comestíveis. Só é usado na forma fresca.



[pasieka.rostkowski.info](http://pasieka.rostkowski.info)



\* **Agrião:** usado na forma fresca em saladas, ricotas, ovos e tipos delicados de carne. Tem sido elemento de decoração de vários pratos de Páscoa.



gwiazdka-18.pinger.pl

\* **Lavanda:** é usada com carnes de carneiro, e com frequência junto com alecrim. Pode ser usada cozida, fresca ou seca.



kobieta.pl

\* **Ligústica:** também chamada de erva da magia. Usada em pouca quantidade por ter cheiro intenso quando fresca ou seca.



linemed.pl

\* **Menta:** seu sabor refrescante combina com carne de carneiro, batatas, vagem, alface e carne moída. Serve como decoração em várias sobremesas. É usada tanto no estado fresco como seco.



dobradieta.pl

\* **Alecrim:** no estado fresco ou seco é usado em assados (com alho e tomilho) e também como suplemento em preparações marinadas.



[we-dwoje.pl](http://we-dwoje.pl)

\* **Salvia:** é usada em peixes, carne de vitela, fígado, ervilha e vagem. Em pouca quantidade é usada no estado fresco ou seco.



[projektoskop.pl](http://projektoskop.pl)

\* **Azedinha:** pode ser usada no estado fresco em saladas, preparados com ovos ou batatas, assim como cozida, em sopas e molhos. Na cozinha polonesa é mais usada como sopa azedinha.



mojealergie.pl

\* **Cebolinha:** pertence às ervas clássicas. É difícil existir uma salada sem ela. É usada em molhos à base de manteiga e maionese. Na Polônia é muito adicionada a ricota, alface e ovos mexidos.



pl.123rf.com



\* **Endro (dill):** adicionado a peixes, molhos à base de manteiga, saladas, batatas e sopas. Seus frutos são ótimos durante a fermentação de pepinos. Na cozinha polonesa, no estado fresco, é um suplemento ideal com batatas cozidas.



hipernet24.pl

\* **Estragão:** aplicado em molhos brancos, carnes brancas e pratos com ovos. Confere um sabor delicado de anis aos pratos. Usado em pouca quantidade.



abeceedariodigital.files

\* **Erva-doce:** usada no estado fresco e em pequenas quantidades em peixes, carne de carneiro e pepinos. Esta variedade de endro, na Itália e na França, é usada como verdura.



verbak.com

\* **Orégano:** cresce no estado selvagem e é parecido com a manjerona. Seja no estado fresco como no seco é muito usado na cozinha italiana e francesa.



potrawyregionalne.pl



\* **Salsinha:** seja lisa como rugosa é adicionada em quase todos os alimentos. Principalmente em sopas. Na Polônia é bem popular por causa de seu gosto e propriedades para a saúde. É imprescindível em caldos tradicionais poloneses e na sopa de cevadinha.



twitter.com

\* **Aipo:** seu sabor é mais delicado que a raiz de aipo. É usado em sopas e assados.



przepisy.net

\* **Tomilho:** usado em vários alimentos, especialmente na cozinha mediterrânea. As folhas frescas são também populares na Polônia.



[deverdecasa.com](http://deverdecasa.com)

\* **Melissa:** possui folhas com cheiro que lembra o limão. É adicionada em saladas, molhos e alguns alimentos doces. É usada como elemento decorativo em vários tipos de sobremesas. As folhas frescas não servem para ferver. No estado seco são muito populares como chás medicinais. São indicados para estados de falta de sono e para acalmar.



[ascgarden.pl](http://ascgarden.pl)

\* **Manjerona:** como erva seca é muito popular na cozinha polonesa. Não pode faltar em alimentos com ervilhas e feijão, e como suplemento de várias carnes e aves, basicamente pato e carne de caça.



plantamania.com

Na segunda parte vamos apresentar o glossário de especiarias básicas. Assim como as ervas, as especiarias na cozinha polonesa possuem também um significado especial.

### ***Finalizando, .... uma surpresa para as festas!***

De acordo com a tradição polonesa de Páscoa, nos dias que a antecedem, plantamos agrião. É barato, fácil de cuidar e muito saudável. Recomendamos, pois, uma forma tradicional de plantar esta erva, de modo caseiro. É bem simples:

- \* Prato raso com o fundo virado para cima. Sobre seu fundo colocamos lignina ou uma gaze ou algodão bem umedecido e cobrimos com densa camada de sementes de agrião.
- \* Molhamos na medida correta para que este meio sempre fique úmido...
- \* Após alguns dias sobre esta base vai nascer um pequeno “campo verde”.
- \* Cortamos com tesoura o agrião, assim crescido, e lavamos delicadamente com água
- \* Secamos, e com as folhas picadas salpicamos as saladas, alimentos crus e decoramos os ovos de Páscoa.



### *Salada de agrião para a Páscoa (receita)*

#### Ingredientes:

4 batatas, 4 ovos, 2 colheres de agrião picado, 1 copo de iogurte natural ou creme de leite, 1 colher de mostrada, sal e pimenta (à gosto).

#### Como preparar a salada:

- \* cozinhamos as batatas com as cascas, deixamos esfriar e descascamos;
- \* cozinhamos os 4 ovos até ficarem duros, deixamos esfriar e tiramos das cascas;
- \* cortamos em cubinhos as batatas e os ovos e adicionamos as 2 colheres de agrião picado;
- \* misturamos o iogurte ou o creme de leite com a mostrada;
- \* adicionamos sal e pimenta e despejamos sobre as batatas e os ovos. Misturamos delicadamente.

**Bom apetite!**

Redação: Portal Polônia  
Direitos reservados

## ***Leksykon ziół popularnych w kuchni polskiej***

*Nie trzeba podkreślać, jak ważna w naszej kuchni jest rola ziół i przypraw. Dodane do potraw poprawiają ich smak, często zwiększają nam apetyt, mają także inne walory zdrowotne. Warto więc w Poradniku Babuni poświęcić chwilę uwagi, aby przypomnieć sobie ich znaczenie, zastosowanie i zalety. A może nasze porady okażą się przydatne w czasie przygotowań kulinarnych do zbliżających się Świąt Wielkanocnych?*

### ***Część I - Leksykon ziół***

- \* **Bazylia** ma liście o aromatycznym zapachu. Pasują do pomidorów, sera, baraniny, sałat, makaronów. Można je gotować razem z potrawą.*
- \* **Cząber** jest świetnym dodatkiem do zapiekanek i mięs pieczonych. Można go dusić lub piec. Przed podaniem trzeba usunąć gałązki, listki mogą pozostać. W tradycyjnej kuchni polskiej dobrze znany jako dodatek do dań z dziczyzny.*
- \* **Ogórecznik** bywa używany jako przyprawa do wszelkich sałat. Jadalne są także kwiaty. Używa się go tylko w stanie świeżym.*
- \* **Rzeżucha** używana jest w stanie świeżym do sałat, twarogów, jaj i delikatnych gatunków mięsa. Bywa elementem dekoracyjnym wielu potraw wielkanocnych.*
- \* **Lawenda** stosowana jest do baraniny, często razem z rozmarynem. Można ją gotować w stanie świeżym i suszonym.*
- \* **Lubczyk** bywa też nazywany zieleń maggi. Używany jest w niewielkich ilościach z racji dość intensywnego zapachu w stanie świeżym lub suszonym.*
- \* **Mięta** i jej orzeźwiający smak pasuje do baraniny, ziemniaków, owoców strączkowych, a także sałat i mięsa mielonego. Bywa dekoracją wielu deserów. Używa się jej zarówno w stanie świeżym, jak też suszonym.*
- \* **Rozmaryn** w stanie świeżym lub suszonym używany jest do pieczonego (razem z czosnkiem i tymiankiem), a także jako dodatek do marynat.*
- \* **Szałwia** stosowana jest do ryb, cielęciny, wątroby, grochu i fasoli. Używa się jej w niewielkich ilościach w stanie świeżym lub suszonym.*
- \* **Szczaw** można używać w stanie świeżym do sałat, potraw z jaj oraz ziemniaków, a także gotować w zupach i sosach. W kuchni polskiej najbardziej znany w postaci zupy szczawiowej.*
- \* **Szczypiorek** należy do klasyki ziół. Nie obędzie się bez niego niemal każda sałata. Używany też bywa do sosów maślanych i majonezowych. W Polsce najchętniej łączony z twarogiem, zieloną sałatą i*

jajecznica.

\* **Koperek** dodajemy do ryb, sosów robionych na maśle, salat, ziemniaków i zup. Jego owoce są idealną przyprawą do kwaszenia ogórków. W kuchni polskiej, świeży i zielony jest wspaniałym dodatkiem do gotowanych ziemniaków.

\* **Estragon** stosujemy do białych sosów, białych mięs i potraw z jaj. Nadaje potrawom delikatny smak anyżku. Używa się go w niewielkich ilościach.

\* **Koper włoski** używa się w stanie świeżym i w małych ilościach do ryb, baraniny i ogórków. Ta odmiana kopru we Włoszech i Francji uprawiana jest jako warzywo.

\* **Lebiodka** to dziko rosnąca kuzynka majeranku. Świeża lub suszona używana jest głównie w kuchni włoskiej i francuskiej.

\* **Pietruszka** gładka lub kędzierzawa dodawana jest niemal do wszystkiego. Głównie jednak stanowi dodatek do zup. W Polsce niezwykle popularna ze względu na walory smakowe i zdrowotne. Obowiązkowa w tradycyjnym polskim rosole i krupniku.

\* **Seler naciowy** jest delikatniejszy w smaku od naci selera korzeniowego. Stosujemy go do zup i zapiekanek.

\* **Tymianek** stosuje się do różnych potraw szczególnie w kuchni śródziemnomorskiej. Jego świeże lub suszone listki popularne są również w Polsce.

\* **Rozchodnik** ma smak nieco kwaskowy. Zwłaszcza jego młode pędy nadają się do zup, sosów ziołowych i sałatkowych.

\* **Melisa** posiada listki o cytrynowym zapachu. Dodawane do salat, sosów i niektórych potraw słodkich. Stanowią też ciekawy element dekoracyjny wielu deserów. Świeże listki nie nadają się do gotowania. W stanie suszonym najbardziej popularna w leczniczych herbatkach. Działa nasennie i uspokajająco.

\* **Majeranek** zwłaszcza suszony jest w kuchni polskiej bardzo popularny. Niezbędny w potrawach z grochu i fasoli oraz jako dodatek do wielu mięs i drobiu, a szczególnie kaczk i dziczyzny.

W drugiej części omówimy leksykon podstawowych przypraw. Podobnie jak zioła, mają w kuchni polskiej również istotne znaczenie.

### **Na zakończenie świąteczna niespodzianka!**

Zgodnie z polską tradycją wielkanocną, w tych dniach siejemy rzeżuchę. Jest tania, łatwa w hodowli i bardzo zdrowa. Polecamy więc tradycyjny sposób posiania tej roślinki - w warunkach domowych. Jest bardzo prosty;

\* Płaski, duży talerz ustawiamy do góry dnem, czyli go odwracamy. Na jego dno kładziemy dobrze zwilżoną ligninę lub watę higieniczną, którą gęsto pokrywamy nasionkami rzeżuchy.



*\* Podlewamy tak często, by to podłoże było przez cały czas wilgotne...*

*\* Już po kilku dniach „na ligninie” lub wacie wyrośnie nam „zielona łączka”.*

*\* Wykielkowaną tym sposobem rzeżuchę obcinamy nożyczkami i delikatnie płuczemy wodą*

*\* Suszymy, następnie posiekanymi listeczkami posypujemy salatkę, surówki, dekorujemy wielkanocne jajka.*

### ***Wielkanocna salátka z rzeżuchą (przepis)***

*Składniki: 4 ziemniaki, 4 jajka, 2 łyżki posiekanej rzeżuchy, 1 pojemnik jogurtu naturalnego lub chudej śmietany, 1 łyżka musztardy, sól i pieprz (do smaku).*

*Przygotowujemy salatkę:*

*\* 4 szt. ziemniaków gotujemy w łupinkach, studzimy i obieramy.*

*\* 4 jajka gotujemy na twardo i obieramy ze skorupki.*

*\* Ziemniaki i jajka kroimy w kosteczkę i dodajemy 2 łyżki posiekanej rzeżuchy.*

*\* Pojemnik jogurtu lub śmietany lekko ucieramy z płaską łyżką musztardy.*

*\* Doprawiamy solą i pieprzem, delikatnie łączymy z pozostałymi składnikami.*

***Smacznego!***

*Opracowała; Redakcja Portalu Polonia  
Prawa zastrzeżone*