

Glossário de condimentos mais populares na cozinha polonesa



poluje.pl

Na primeira parte falamos sobre as ervas usadas na cozinha polonesa. Agora vamos discorrer sobre as especiarias. Sua descrição pode ser útil para muitas donas de casa que preparam pratos para os diversos tipos de recepções. As especiarias são aditivos necessários no preparo de alimentos dando-lhes um aroma maravilhoso, realçando seu sabor e aparência. Estimulam a digestão, são conservantes e, até mesmo, têm ação curativa. Hoje em dia, o interesse quanto às especiarias cresceu e o seu consumo também.

Parte II - Glossário de condimentos

* **Anis:** possui sementes com aroma forte e gosto apurado. É suado inteiro ou moído em assados e bebidas.



www.macierz.org.pl

* **Pimenta Cayena** (variedade da pimenta malagueta): é a mais forte das especiarias. No gosto parece neutra. Não deve ser aquecida em óleo porque se torna amarga.



saude.sapo.pt

* **Pimenta chili** (dedo de moça): é forte e pode ser consumida moída. É usada em todos os pratos picantes.



pl.123rf.com

* **Curry** (caril): é uma mistura composta por cerca de 30 especiarias e raízes diferentes. É originário da culinária hindu. É usado em arroz, carnes e peixes.



dicasdotimoneiro.com.br

* **Coentro:** quando seco possui frutos aromáticos de sabor de uma raiz. É usada em alguns tipos de assados, saladas delicadas e molhos, assim como peixes e frutos do mar. (fresco é usado em caldos)



weblaranja.com

* **Cominho:** suas sementes secas são usadas em assados picantes, alguns pratos crus (p.ex. chucrute) e batatas.



1000rad.pl

* **Louro:** é usado no estado fresco e seco em marinadas, patês, gulaches, caldos de galinha e outras sopas ou molhos. Evidencia o cheiro de outros condimentos.



kuchniaplus.pl

* **Pimenta:** tem frutos verdes, brancos e pretos dependendo do grau de maturação. É vendido em grãos, moído ou amassado de modo grosseiro. Usado em pratos picantes.



vismaya-maitreya.pl

* **Pimenta Jamaica:** é usada em marinadas, sopas, molhos escuros e carnes. Combina bem com outras especiarias.



2.bp.blogspot.com

* **Açafrão:** é usado em massas assadas (confere uma cor amarela linda), também em arroz e peixes. É melhor ser usado inteiro (fios). É vendido também na forma de pó.



papuamu.pl

* **Mostarda:** o seu sabor é semelhante à raiz forte. É usada para fabricar a mostarda, em marinadas, molhos brancos e carnes de caça.



pl.wikipedia.org

* **Erva doce:** suas sementes são usadas inteiras ou em pó em preparados com peixes, alguns tipos de assados e em licores de ervas.



niam.pl

* **Gengibre:** é usado em pães de mel, patês e vários pratos da cozinha chinesa e japonesa. É vendido comercialmente na forma inteira ou em pó. É um dos componentes do *curry* (caril).



static3.blip.pl

* **Alho:** denominado o rei das especiarias é um produto de aroma forte e intenso. É vendido na forma fresca, seca ou moído. É usado em saladas, vários tipos de carnes e peixes. Possui muitas propriedades curativas. (ver abaixo)



agw.waw.pl

* **Noz moscada:** é vendida em forma inteira ou moída. É usada em sopas, patês, assados e carne moída. Deve ser guardado em local seco e bem fechado porque perde rapidamente o aroma.



flickr.pl

* **Cravo:** possui sabor e aroma intenso. Deve ser usado com moderação. Por inteiro é usado em sopas de frutas, patês e compotas, e na forma de pó em pão de mel.



amiro.pl

* **Páprica:** é usada basicamente em carnes, molhos, cogumelos e peixes. Pedacos secos e moídos de páprica vermelha possuem picância diferente. Como especiaria pode ser doce, um tanto delicada ou forte.



kobieta.wp.pl

* **Baunilha:** possui sabor e aroma suave e adocicado, que se intensifica com o aquecimento. É usada basicamente em sobremesas, bolos, molhos e sorvetes.



gotowanie.v9.pl

* **Zimbro:** possui sementes de sabor amargo e resinoso. É usado em pratos de carne de caça, marinadas, repolho doce e chucrute.



1.bp.blogspot.com

* **Canela:** é vendida em pedaços ou moída. Possui aroma intenso e é usada em assados e sobremesas.



2.bp.blogspot.com

Todas as especiarias aqui citadas são imprescindíveis na cozinha polonesa. Entre elas aquelas sem as quais é difícil imaginar o sabor de muitos pratos. Com toda a certeza deste grupo faz parte o alho. Há muito tempo considera-se que além dos valores culinários não só cura, mas também impede o aparecimento de vários males. Realmente as pesquisas científicas mostraram que o alho e seus produtos agem de modo bacteriológico, destroem vários microorganismos, leveduras, fungos e vírus. Antes que o mundo conhecesse os antibióticos foi justamente o alho que era usado como meio de combate a várias doenças, mesmo aquelas como febre tifóide, peste, cólera ou gripe.

Esta especiaria valiosa e perfeita originou-se na Ásia Central. Chegou do Oriente Médio ao sul da Europa e depois à Europa central. Hoje o alho é cultivado em todo o mundo como especiaria e planta curativa. Não é de admirar que a indústria farmacêutica aproveite tanto suas qualidades.

O alho age nas vias respiratórias, aniquila as bactérias, reduz as inflamações, ajuda na expectoração e alivia a sensação de falta de ar. Age favoravelmente no sistema cardiovascular, reduz a pressão sanguínea e o nível de colesterol. Age, portanto, como anticoagulante, aumenta a secreção biliar e sucos gástricos. Influencia positivamente em todo o sistema gástrico sob uma condição, que não seja ingerido com excesso. Não ingerido é usado em feridas purulentas em garganta, gengiva, para as amídalas e também em faringites.

Existem também contra-indicações deste meio curativo. Não deveriam usá-lo as mães que estejam amamentando, pessoas com pressão sanguínea baixa, pessoas com defluxo estomacal e constipação intestinal.

Para terminar gostaríamos de indicar aos senhores um prato de autoria dos irmãos Jan e Jakub Kuroń que sabem ligar muito bem as tradições polonesas com um pouco de modernidade.

Presunto assado com aroma de mel e maçã



biedronka.pl

Ingredientes: 1 kg presunto, 3 dentes de alho, 1 colher de manjerona, 2-3 sementes de pimenta Jamaica, 2 folhas de louro, 200mL de suco de maçãs, suco de um limão, 1 colher de mel, 50mL de azeite de oliva, sal e pimenta.

Modo de preparar:

- * Amasse o alho com um pouco de sal. Moa a pimenta Jamaica e a folha de louro ou esfarele com a ajuda de uma colher ou em almofariz.
- * Junte o alho, a manjerona, a pimenta Jamaica, o louro, o sal e a pimenta e esta mistura passe na carne.
- * Misture o mel com os sucos de maçã e limão. Jogue sobre a carne e deixe descansar por 2 a 3 horas em local fresco.
- * A cada hora vire a carne para que a marinada envolva toda a superfície do presunto com seu gosto e aroma.
- * Ponha o Leo em uma frigideira e frite o presunto em fogo alto de todos os lados.
- * Em seguida, coloque o presunto em uma forma, jogue a mistura da marinada e asse em forno a 150⁰C por uma hora e meia. Sirva o presunto ainda quente ou frio com os acompanhamentos desejados.

“Crocante por fora e suculento por dentro o presunto é o sonho de cada dona de casa ... Graças às especiarias aromáticas o presunto tem um sabor fantástico. O suco de maçãs lhe confere suculência e maciez, e o mel deixa corar e dar uma crocância na parte externa.” - J e J Kuroń

A Redação do Portal lhes deseja -
Bom apetite!

Leksykon przypraw popularnych w kuchni polskiej

W pierwszej części omówiliśmy rolę ziół, stosowanych w kuchni polskiej. Obecnie zajmiemy się przyprawami. Ich przypomnienie może okazać się przydatne wielu gospodyniom, przygotowującym dania na różne uroczystości. Przyprawy to przecież niezbędne dodatki do potraw, nadające im wspaniały aromat, poprawiające ich smak i wygląd. Pobudzają nasze trawienie, działają konserwująco, a nawet leczniczo. Dziś ponownie wzrosło zainteresowanie nimi i spożycie.

Część II - Leksykon przypraw

* ***Anyż*** ma nasiona o silnym aromacie i ostrym smaku. Używany jest, w całości lub mielony, do niektórych wypieków i nalewek

* ***Pieprz Cayenne*** jest to najostrzejsza ze wszystkich przypraw, choć w smaku wydaje się neutralna. Nie należy go rozgrzewać na tłuszczu ponieważ robi się gorzki.

* ***Chili*** jest ostrą przyprawą i może być użyta w stanie mielonym. Używana do wszystkich ostrych potraw.

* ***Curry*** to mieszanka ok. 30 różnych przypraw i korzeni, wywodząca się z kuchni indyjskiej. Stosowana do ryżu, mięs i ryb.

* ***Kolendra*** suszona ma aromatyczne owoce o korzennym smaku. Używana jest do niektórych wypieków, delikatnych sałat i sosów oraz do ryb i owoców morza. (świeża do bulionów)

* ***Kminek*** w postaci suszonych owoców używany jest do pikantnych wypieków, niektórych surówek (np. do kapusty kwaszonej) i ziemniaków.

* ***Liść laurowy*** używany jest w stanie świeżym i suszonym do marynat, pasztetów, gulaszu, rosółu i innych zup oraz sosów. Podkreśla zapach innych ziół.

* ***Pieprz posiada*** owoce o barwie zielonej, białej lub czarnej - w zależności od stopnia dojrzałości. W sprzedaży występuje; w całości, mielony i grubo thuczony. Używany do dań pikantnych.

* ***Ziele angielskie*** używane jest do marynat, zup, ciemnych sosów i mięs. Dobrze komponuje się z innymi przyprawami.

* **Szafran** używany jest do ciast (nadaje im piękną żółtą barwę), a także do ryżu i ryb. Najlepszy jest w całości (nitki), w sprzedaży występuje także w proszku.

* **Gorzycza** w smaku zbliżona jest do chrzanu. Stosowana do wyrobu musztardy, a także do marynat, białych sosów oraz dziczyzny.

* **Nasiona kopru włoskiego.** Suszone owoce kopru włoskiego, używane są, w całości lub w postaci proszku, do wywarów rybnych, niektórych wypieków i likierów ziołowych. Niezbędne przy kiszeniu ogórków.

* **Imbir** używany jest do pierników, pasztetów i wielu dań kuchni chińskiej i japońskiej. Na rynku sprzedawany jest w całości lub w postaci proszku. Wchodzi w skład przyprawy curry.

* **Czosnek** zwany królem przypraw. Rozpowszechniona przyprawa o intensywnym, ostrym zapachu. Na rynku w postaci świeżej, suszonej i mielonej. Stosowany do salat, różnego rodzaju mięs i ryb. Posiada duże właściwości lecznicze (patrz niżej).

* **Gałka muszkatołowa** sprzedawana jest w całości lub mielona. Używana do zup, pasztetów, zapiekanek i mięsa mielonego. Przechowywać należy w szczelnym pojemniku, gdyż bardzo szybko wietrzeje.

* **Goździki** mają intensywny smak i zapach. Należy unikać ich nadmiaru. W całości używane do zup owocowych, pasztetów i kompotów, zaś sproszkowane do pierników.

* **Papryka** używana jest głównie do mięs, sosów, grzybów i ryb. Suszone i zmielone strąki czerwonej papryki są różnej ostrości. Jako przyprawa bywa więc słodka, dość delikatna lub ostra.

* **Wanilia** ma słodkawy, delikatny smak i zapach, który wydziela się pod wpływem ciepła. Używana jest głównie do deserów, ciast, sosów i lodów.

* **Jałowiec** posiada owoce o gorzkim, żywicznym smaku. Używany do potraw z dziczyzny, marynat, kapusty słodkiej i kwaszonej.

* **Cynamon** sprzedawany jest w całości lub w postaci proszku. Ma intensywny zapach, stosowany bywa do wypieków i deserów.

Wszystkie z wymienionych są wręcz niezbędne w naszej polskiej kuchni. Istnieją wśród nich i takie, bez których trudno wyobrazić sobie smak wielu dań. Z całą pewnością do tej grupy należy czosnek. Od dawna uważano, że poza walorami kulinarnymi nie tylko leczy, ale też zapobiega wielu schorzeniom. Rzeczywiście, badania naukowe dowiodły, że czosnek i jego przetwory działają bakteriobójczo, niszczą

liczne drobnoustroje, drożdże, grzyby i wirusy. Zanim świat poznał antybiotyki, to właśnie czosnek stosowany był jako środek zapobiegawczy przed strasznymi chorobami, nawet takimi jak dur brzuszny i plamisty, dżuma, cholera czy też grypa.

Ten cenny lek i doskonała przyprawa pochodzi z Azji Środkowej. Przez Bliski Wschód dotarła do Europy Południowej i następnie do Europy Środkowej. Dzisiaj czosnek uprawiany jest na całym świecie; jako przyprawa i roślina lecznicza. Trudno się dziwić, że przemysł farmaceutyczny tak szeroko wykorzystuje jego walory.

Czosnek działa na drogi oddechowe, niszczy bakterie, zmniejsza stany zapalne, ułatwia odksztuszanie i łagodzi uczucie duszności. Korzystnie wpływa na układ krążenia, obniża ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Działa więc przeciwmiażdżycowo, zwiększa wydzielanie żółci i soków trawiennych. Pozytywnie wpływa na cały przewód pokarmowy, pod jednym tylko warunkiem, że nie przesadzimy z jego ilością. Bywa stosowany zewnętrznie, w stanach ropnego zapalenia gardła, dziąseł, migdałków czy też anginie.

Są też przeciwwskazania dotyczące tego wszechstronnego środka leczniczego. Nie powinny go stosować karmiące mamy, osoby z niskim ciśnieniem, nieżytem żołądka i jelit.

Na zakończenie chcielibyśmy Państwu polecić specjalnie przygotowany przepis braci Jana i Jakuba Kuroniów, którzy świetnie potrafią połączyć polskie tradycje kulinarne z odrobiną nowoczesności.

SZYNKA PIECZONA o aromacie miodowo-jabłkowym

Składniki: 1 kg szynki wieprzowej, 3 ząbki czosnku, 1 łyżka majeranku, 2-3 ziarna ziela angielskiego, 2 liście laurowe, 200ml soku jabłkowego, sok wyciśnięty z 1 cytryny, 1 łyżka miodu, 50 ml oliwy z oliwek, sól, pieprz.

Przygotowanie:

* Czosnek posiekaj i utrzyj z odrobiną soli. Ziele angielskie i liście laurowe zmiel lub rozkrusz za pomocą łyżki lub moździerza.

* Połącz ze sobą czosnek, majeranek, ziele angielskie, liście laurowe, sól oraz pieprz i tak przygotowaną mieszanką dokładnie natrzyj szynkę.

* Miód wymieszaj z sokiem jabłkowym i sokiem z cytryny. Szynkę zalej marynatą i odstaw na 2-3 godziny, w chłodne miejsce.

* Co godzinę przewracaj szynkę na drugą stronę, tak aby marynata równomiernie przekazywała mięsu swój smak i aromat.

** Na patelni rozgrzej oliwę i obsmaż szynkę na dużym ogniu, z wszystkich stron na rumiano.*

** Następnie przelóż szynkę na blaszkę, podlej pozostałą marynatą i wstaw ją na 1, 5 godziny do rozgrzanego, do 150 stopni C piekarnika. Szynkę podawaj na ciepło lub zimno z ulubionymi dodatkami.*

„Chrupiąca z zewnątrz, soczysta w środku szynka jest marzeniem każdej pani domu....Dzięki zastosowaniu aromatycznych przypraw szynka zyskuje fantastyczny smak. Sok jabłkowy sprawia, że jest soczysta i krucha wewnątrz, a dzięki dodaniu miodu rumiana i chrupiąca z zewnątrz " J i J Kuronowie

*Redakcja Portalu życzy Państwu -
Smacznego!*