



Santa Maria

ŽOLELIŲ GIDAS

GARDINAME ŽOLELĖMIS

Žmonės tiek šviežias, tiek džiovintas žoleles patiekalams gardinti naudojo tūkstantmečiais. Džiovinamos jos dėl trijų pagrindinių priežasčių: pirma – norint žoleles turėti nepriklausomai nuo metų laiko ir vietos, antra – džiovinant išryškėja įvairūs skoniai ir trečia – išgaravus drėgmei žolelių skonis tampa intensyvesnis. Jei gardinimui naudojamos džiovintos žolelės, jų reikia 3-4 kartus mažiau, nei šviežių. Bet džiovinamos žolelės (ypač kalendros, bazilikai, citrinžolės ir laiškiniai česnakai) praranda dalį šviežio aromato. Šviežios žolelės labiau tinka lengviems patiekalams gardinti šiltuoju metų laiku, o džiovintos – sotesniems ir riebesniems patiekalams orams atvėsus.



Prieskoninės žolelės – tai mineralinių medžiagų ir vitaminų šaltinis. Kad žolelės išsaugotų savo gerąsias savybes, patiekalus jomis reikia gardinti virimo ar kepimo pabaigoje.

Daugelis prieskoninių žolelių ne tik suteikia patiekalams nuostabų skonį bei išskirtinį kvapą, bet ir padeda mums suvirškinti riebesnius, kaloringesnius patiekalus.

Tai – nuostabūs mūsų skrandžio pagalbininkai.

Džiovinatas ir šviežias žoleles naudokite santykiu 1:3. Jeigu recepte nurodyta naudoti 1 valgomąjį šaukštą šviežių čiobrelių, juos galite pakeisti 1 arbatiniu šaukšteliu džiovintų čiobrelių.

Jeigu norite kepamiems ant grotelių patiekalams suteikti ypatingą aromatą, pabarstykite žarijas rozmariniais ir čiobreliais.

Žolelių naudojimas sumažina druskos poreikį.

Prieskoninių augalų eterinį aliejų galima išskirti grūdant prieskonius grūstuvėje arba trinant tarp delnų. Taip pat galima naudoti prieskoninių augalų malūnėlius (su keraminiais ašmenimis).



BAZILIKAS

(OCIMUM BASILICUM)

Baltai ar rausvai žydintys bazilikai auga Indijoje, Viduržemio jūros regione, Afrikoje, Azijoje ir Kalifornijoje. Jų nedideli ovalo formos lapai skinami esant šiltam ir sausam orui prieš pat augalo žydėjimą. Siekiant išlaikyti gražią spalvą ir aromatą, džiovinami 40 °C temperatūroje.



Iš augalo spaudžiamas gelsvos spalvos eterinis aliejus eugenolis, kuris naudojamas kvepalų bei likerų gamybai, taip pat kosuliui malšinti. Džiovintas bazilikas išlaiko eterinius aliejus ir yra mėtų skonio, taip pat juntamas stiprus gvazdikėlių aromatas, o kai kurios rūšys pasižymi anyžių, citrinų, čiobrelių, cinamono skoniu. Džiovinti baziliko lapeliai puikiai tinka troškiniams, padažams bei sriuboms gardinti, taip pat labai dera su žuvies, kiaulienos, paukštienos, pomidorų patiekalais, pica, makaronais ir šviežioms salotomis. Senovės graikai baziliku gydė peršalimą, manė, kad augalas, sumaišytas su trupučiu vyno, naudingas akims, o kaip afrodiziaką poravimosi metu duodavo arkliams. Indijos gyventojai laikė augalą šventu, todėl daug bazilikų auga aplink šventyklas.



SANITEX kodas V36VF5D

PELETRŪNAI

(ARTEMISIA DRACUNCULUS)

Augalo pavadinimas kilęs iš prancūzų žodžio *estragon*, kuris reiškia mažą drakoną. Peletrūnas – apie 1 m aukščio augalas su tamsiai žaliais lapais, žydintis mažais gelsvai žaliais žiedais. Šis prieskonis daugiausia auginamas Prancūzijoje, taip pat Azijoje ir JAV. Peletrūnas užima ypatingą vietą prancūzų širdyse, jis dažnai dedamas į vyno actą. Saldus saldymedžio aromatas geriau išryškina vištienos, sraigių, krevečių, kiaulienos ir oto skonį. Peletrūnas yra pagrindinis pagardas gaminant *Béarn* padažą. Džiovintas peletrūnas išlaiko savyje eterinius aliejus. Kadangi peletrūnas gali būti dedamas į maistą ankstyvoje paruošimo stadijoje, jis ypač tinka virtiems ir troškintiems patiekalams. Taip pat jis tinka pagardinti grietinės ar majonezo padažus, grybų patiekalus, lašišą, salotas bei acto užpilus.



SANITEX kodas V36VF5E



ROZMARINAI

(ROSMARINUS OFFICINALIS)

Rozmarinas – nedidelis krūmas su gražiais mėlynais žiedais ir standžiais lapais. Natūraliai auga saulėtose Viduržemio jūros pakalnėse, tačiau auginamas ir Rytų Europoje. Šviežias kartusis rozmarinas geriausiai tinka avienai, virtai vištienai ir žuviai, daržovių patiekalams, taip pat patiekalams su žirniais ir žiediniais kopūstais gardinti. Tinka pabarstyti ant orkaitėje keptų bulvių gabalėlių ar kiaulienos. Prancūzų virtuvėje rozmarinas dažnai naudojamas sriuboms gardinti, įdedant jį likus 5–6 min. iki gaminimo pabaigos. Seniau tikėta, kad rozmarinas gerai veikia atmintį. Graikų mitologijoje rozmarinas skirtas meilės deivei Afrodi, kuri, pasak legendos, gimė jūros bangose. Rozmarino pavadinimas kilęs iš graikų kalbos – *ros marinus* reiškia jūros rasą.



SANITEX kodas V36VF5F



MAIRŪNAI

(ORIGANUM MAJORANA)

Mairūnas arba „kalnų brangakmenis“ yra lėtai augantis daugiametis prieskoninis augalas, turintis mažus ovalo formos lapus ir smulkius baltus arba rausvus žiedus. Mairūnas natūraliai auga ant uolų arba sausose pievose Šiaurės Afrikoje ir Indijoje, taip pat Egipto, Vidurio ir Pietų Europos ūkiuose. Šiaurės ir vidurio Švedijoje privaloma į žirnių sriubą įberti mairūnų, kiti jais dosniai gardina pupelių sriubą. Mairūnų skonis primena čiobrelį, tik yra gerokai saldesnis ir stipresnis. Jie taip pat suteikia sodrų aromatą picai, pomidorams, kepenų ir daržovių patiekalams. Senovės romėnai mairūnais gardino alyvuogių aliejų ir vyną. Vestuvių proga buvo pinamas kvapnus mairūnų vainikas, kuris simbolizavo jausmus.



SANITEX kodas V36VF9H



PETRAŽOLĖS

(PETROSELINUM CRISPUM)

Petražolės iš Viduržemio jūros regiono seniai žinomos kaip vaistinis augalas, taip pat plačiai naudojamos kulinarijoje. Petražolės daugiausia auginamos Belgijoje, Anglijoje, Prancūzijoje, Ispanijoje, Vokietijoje, Vengrijoje ir JAV.



Petražolės pavadinimas kilęs iš senovės Graikijos ir susideda iš dviejų žodžių: petros – *akmuo* ir *selinonas* – *salieras*. Petražolė yra dvimetė žolė, kurios lapeliai ir šaknis naudojami kaip prieskoniai. Petražolių šaknis atrodo kaip nedidelis pastarnokas ir tinka padažams ir sriuboms pagardinti. Augalo lapuose yra daug eterinių aliejų ir vitamino C. Petražolės taip pat naudojamos liaudies medicinoje ir esą skatina medžiagų apykaitą. Džiovinotos petražolės tinka mėsai, žuviai, grybų ir daržovių patiekalams, salotoms ir padažams pagardinti.



SANITEX kodas V36VF9P

RAUDONĖLIAI

(ORIGANUM VULGARE)

Raudonėlis yra mairūno brolis. Tai daugiametis augalas, turintis mažus, ovalo formos pūkeliu padengtus lapus ir purpurinius žiedus. Jis auga sausuose šlaituose daugelyje Europos vietų, Azijoje ir Amerikoje. Raudonėlis primena mairūną, bet jo skonis stipresnis ir sodresnis.



Geriausiam skoniui ir kokybei užtikrinti naudojame tik džiovintus saulėje raudonėlių žiedus ir lapelius. Naudojami daugeliui patiekalų, ypač picoms ar Bolonijos padažui, pagardinti. Norėdami intensyvesnio skonio, raudonėlius sumaišykite su alyvuogių aliejumi ir šlakstykite ant duonos, žuvies, salotų arba lengvai pašildykite keptuvėje ir pabarstykite ant čederio sūrio.



SANITEX kodas V36VH73

KRAPAI

(ANETHUM GRAVEOLENS)

Ši sena ir mylima žolelė yra petražolės, anyžių, kalendros ir kmynų giminaitė bei yra kilusi iš Pietryčių Azijos, o dabar auginama visoje Europoje.



Krapai gali užaugti iki vieno metro aukščio, maistui naudojamos šakelės, esančios jo viršutinėje dalyje. Krapai puikiai išlaiko skonį ir aromatą net išdžiovinę, suteikia malonų skonį žuviui ir jūros gėrybėms ir ypač dera su rūkyta žuvimi. Be to, krapai tinka sriuboms, padažams, salotoms gardinti ir majonezui paskaninti. Senovės egiptiečiai krapus vartojo kaip vaistą nuo galvos skausmo ir įvairių ligų, romėnai krapus laikė gyvybingumo simboliu. Viduramžiais šis augalas buvo laikomas stebuklinga žolele, kuri apsaugo nuo blogio.



SANITEX kodas V36VF9E

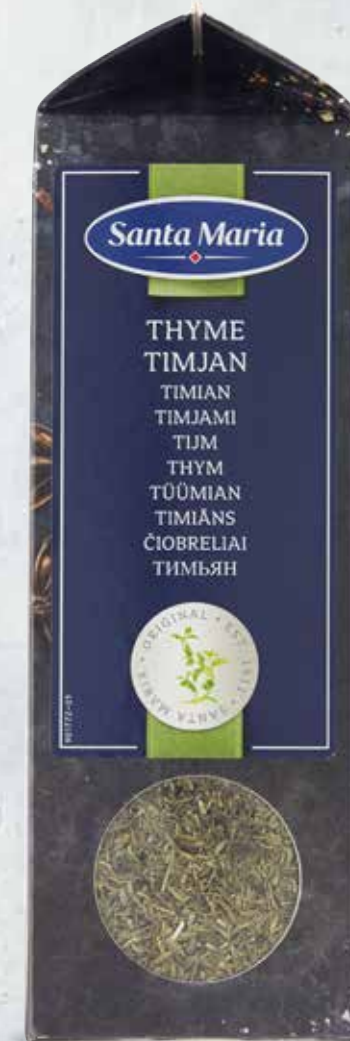
ČIOBRELIAI

(THYMUS VULGARIS)

Čiobrelis yra nedidelis stataus vainiko krūmas su gražiais purpuriniais žiedais, kurio pavadinimas kilęs iš lotyniško žodžio *thymos*, kuris reiškia gyvybingumą. Čiobreliai daugiausia auginami Prancūzijoje, tačiau natūraliai auga ir sausose, saulėtose Viduržemio jūros pakrantėse. Čiobreliuose yra 0,3–0,5 % eterinių aliejų, suteikiančių žolelei malonų aromatą. Manoma, kad čiobreliai malšina galvos skausmą ir padeda esant kvėpavimo negalavimams ir kosuliui.



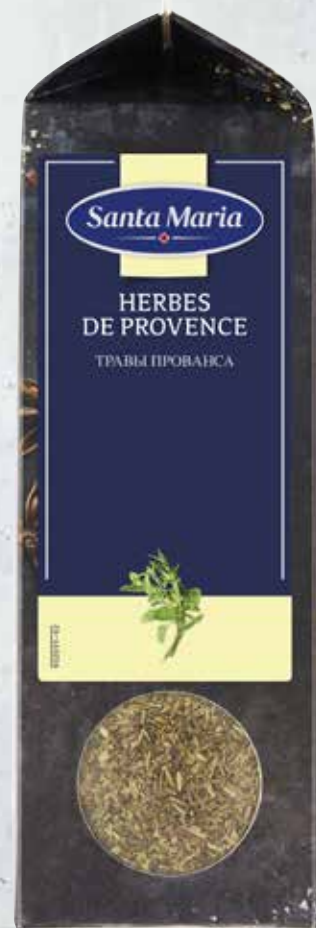
SANITEX kodas V36VH72



Žolelė, vadinama sodo smėliu, pasižymi antiseptiniu poveikiu ir naudojama kaip įvairių natūralių vaistų sudedamoji dalis. Čiobreliai yra nepakeičiamas prancūziškos svogūnų sriubos ingredientas, jie taip pat puikiai dera su mėsa, sūriu, padažais, pomidorais ir bulvėmis. Čiobreliai žavėjo jau senovės graikus, kurie manė, kad augalas simbolizuoja drąsą ir gebėjimus. Švelnaus aromato ir šilto, beveik saldaus skonio čiobreliai suteikia puikų skonį net kasdieniškiesiems patiekalams.

PROVANSO ŽOLELĖS

Provanso žolelės (rozmariai, dašiai, raudonėliai bei čiobreliai) idealiai tinka žuvies ir mėsos patiekalams, troškiniams ir maltos mėsos patiekalams gardinti. Puikiai suderintas prieskoninių žolelių mišinys suteikia prancūziško charakterio.



SANITEX kodas V36VH85

SODO PRIESKONINĖS ŽOLELĖS

Klasikinis prieskoninių žolelių mišinys su petražolėmis, rozmariniais, raudonėliais, mairūnais, čiobreliais ir dašiais. Puikiai tinka padažams, mėsai, troškiniams, sriuboms gardinti.



SANITEX kodas V36VH34



SANITEX kodas V36VF4A

MĖTOS

Mėtos yra įprastas britų virtuvės prieskonis – iš jų gaminamas mėtų padažas, patiekiamas prie ėrienos ir avienos patiekalų. Mėtos puikiai dera su apelsiniais ar aitriosiomis paprikomis. Jomis gardinami ėrienos, maltos mėsos patiekalai bei šokoladiniai desertai.



SANITEX kodas V36VF7R

VIDURŽEMIO JŪROS PRIESKONIŲ MIŠINYS

Prieskonių mišinys iš Viduržemio jūros regiono prieskoninių žolelių – bazilikų, raudonėlių, daržinių dašių, čiobrelių, kalendrų. Mišinyje nėra pridėtinės druskos ir jis puikiai tinka salotų ir makaronų padažams arba troškiniams pagardinti.

Sudedamosios dalys: raudonos paprikos (25%), prieskoninės žolelės (25%) (bazilikai, raudonėliai, dašiai, čiobreliai), kalendros, česnakai, svogūnai, kvapieji pipirai.

LAIŠKINIAI ČESNAKAI

Šaltyje džiovinti laiškiniai česnakai – tai tikras išsigelbėjimas, kai neturite šviežių laiškinių česnakų! Gardinkite patiekalą gamybos pradžioje, kad atsiskleistų visas aromatas.



SANITEX kodas V36VF9G

PICŲ PRIESKONIAI

Prieskoninių žolelių mišinys su raudonėliais, bazilikais ir mairūnais. Specialiai sukurtas berti ant picos, karštų sumuštinių, mėsos ir žuvies patiekalams arba makaronų padažams gardinti. Be druskos. Pabandykite pagardinti šiais prieskoniais keptas bulves!



SANITEX kodas V36VF7U

CHEF DE PROVENCE

Šis klasikinis pietų Prancūzijos prieskonių mišinys suteikia švelnų, bet dominuojantį prieskoninių žolelių skonį ir aromatą. Tinka naudoti gaminant sviestą su žolelėmis ir gardinant karštus ir šaltus padažus. Sudedamosios dalys: raudonos ir žalios paprikos, prieskoninės žolelės (28%) (petražolės, mairūnai, bazilikai, peletrūnai, čiobreliai, raudonėliai), svogūnai, GARSTYČIŲ sėklos, SALIERAI, juodieji pipirai, rausvieji pipirai, česnakai.



SANITEX kodas V36VF7M

PRANCŪZIŠKAS ŽOLELIŲ MIŠINYS

Prancūziškos žolelės idealiai tinka žuvies ir mėsos patiekalams, troškiniams gardinti. Puikiai suderintas prieskoninių žolelių mišinys suteikia prancūziško charakterio.

Sudedamosios dalys: rozmarinai, petražolės, mairūnai, raudonėliai, čiobreliai, bazilikai, dašiai, peletrūnai.



SANITEX kodas V36VF9T





VERTA ŽINOTI!

Prieš pat gaminimą malant žolelių mišinius ar tiesiog sutrinant jas delne, eteriniai aliejai išsiskiria dar geriau.

1 arbatinis šaukštelis džiovintų žolelių atitinka maždaug 1-1/2 valgomojo šaukšto šviežių kapotų žolelių.

Rozmariną ir čiobrelius į maistą suberti galite iškart, kai tik pradėsite jį ruošti, o kitas žoleles rekomenduojama naudoti likus maždaug 10 minučių iki gaminimo pabaigos.

Žoleles galima naudoti gaminant žolelių sviestą ar aliejų.



UAB Paulig Coffee Lietuva

SANTA MARIA departamentas, Ukmergės g. 369A, LT-12142 Vilnius, Lietuva,
tel. +370 5 230 0900, el. paštas info@santamaria.lt

www.santamariaworld.com/lt/foodservice