

## MIRODENII

### Menta – busuiocul nimfelor



Una dintre cele mai cunoscute plante medicinale este menta (*Mentha piperita*), cunoscuta și sub numele de izma, izma creata, canfor, ninta de camfor, ninta rece.

I se spune piperita, adică iute, piperata, datorită gustului și mirosului întepător care se pot simți dacă tulpina sau frunzele sunt tăiate.

Se spune că numele acestei plante vine de la nimfa Mintha, personaj mitologic trăitor în păduri, care a fost pedepsită de Zeus și transformată în floare. Nimfele sunt reprezentate de multe ori în desenele antice purtând pe cap coronite de menta ca semn al dragostei, așa cum astăzi busuiocul simbolizează același lucru în satele românești.

Menta era cunoscută ca plantă condimentară și medicinală încă din Antichitate, românii și grecii o foloseau mai mult în bucătărie, în vreme ce egiptenii au pus-o în fruntea listei de remedii botanice, folosind mai ales uleiurile în care macerău menta.

#### Planta condimentară

Menta este bogată în vitaminele C, D, în calciu, magneziu, zinc și mai ales în uleiuri eterice care se găsesc în concentrația cea mai mare în flori și frunze. Aceste uleiuri sunt alcătuite mai ales din mentol și acesta este cel care dă în principal gustul atât de plăcut, iute, răcoritor al preparatelor la care se folosește menta.

Cu menta se prepară sosuri, salate, deserturi și băuturi răcoritoare. Multe lichioruri, creme și bomboane sunt aromate cu menta. Atât de mult folosită guma de mestecat este în principal aromată cu menta. Se prepară oteturi și uleiuri aromate cu menta, iar acestea se folosesc la aromarea saladelor, a saladelor de fructe sau a deserturilor cu fructe de vară.

Frunzele proaspete de menta sunt foarte des utilizate la decorarea unor preparate din paste sau legume, a sucurilor, sosurilor și supelor de roșii. Combinația de menta și roșii este specifică bucătăriei mediteraneene, este una dintre cele mai răcoritoare și este recomandată mai ales în zilele toride.

#### Sos de menta

• 3 linguri cu varf frunze proaspete de menta • 3 galbenusuri • 300ml lapte • 1 lingura unt • 2 lingurite zeama de lamaie • sare, piper, zahar

Se fierbe laptele si se toarna peste frunzele de menta. Se acopera vasul si se lasa 20 de minute la infuzat. Apoi se strecoara.

Se topeste untul si se adauga pe rand galbenusurile, amestecand mereu, pentru a obtine o compozitie omogena. Acest sos se prepara in doua variante: dulce sau sarata. Pentru varianta dulce, se adauga putin cate putin laptele si sucul de lamaie, amestecand mereu pentru omogenizare si pentru a nu se prinde sosul de vas. Se lucreaza la foc mic. Se indulceste dupa gust. Se fierbe sosul pana cand se ingroasa si ajunge la consistenta dorita. La final, se adauga putin piper care "trezeste" aroma mentei. Sosul dulce astfel preparat se foloseste la inghetate, salate de fructe, budinci. Se serveste in castroane decorate cu frunze de menta.

Pentru varianta sarata, se elimina zaharul din reteta si sosul se condimenteaza doar cu sare si piper, dupa gust. La varianta sarata se pot pastra frunzele de menta, taiate foarte marunt. Sosul astfel preparat se foloseste mai ales la paste, dar poate insoti si preparatele si salatele cu rosii.

Inghetata de menta

6 portii - 30 minute + 6 ore congelare

• 6 galbenusuri • 1 l lapte • 4 linguri frunze verzi de menta • 150g zahar

• 250ml frisca

Se taie frunzele de menta foarte marunt si se oparesc cu lapte clocotit. Se acopera vasul si se lasa la racit. Se freaca galbenusurile cu zaharul pana cand se obtine o compozitie spumoasa. Aceasta se dilueaza cu laptele racit. Se pune vasul din nou la foc si se amesteca mereu pentru a nu se prinde compozitia de vas. Cand compozitia s-a ingrosat suficient, se ia vasul de pe foc si se continua amestecarea inca 5 minute. Se lasa 5 minute sa se mai raceasca si apoi se adauga frisca. Se amesteca pentru omogenizare si se pune la congelat pentru cel putin 6 ore. Se serveste

inghetata in cupe ornate cu frunze verzi de menta.

Otet si ulei aromat

Se pun 3 linguri frunze de menta sau, si mai bine, 3 plante de menta(tulpina, frunze si flori), intr-o sticla. Peste acestea se toarna otet de mere sau ulei de masline. Sticlele se tin 10 zile in loc insorit, apoi se strecoara lichidele si se depoziteaza in sticle de culoare inchisa. Otetul si uleiul aromat se folosesc la aromarea salatelor si a deserturilor.

Menta - remediu antic

Partea aeriana a mentei - tulpina, frunzele si florile - se foloseste in scopuri medicale, de mii de ani. Romanii sustineau ca menta purtata in coronite pe cap, mai ales atunci cand este inflorita, provoaca buna dispozitie, o stare psihica pozitiva si odihneste mintea. Pliniu cel Batran purta tot timpul o astfel de coronita de menta pe cap.

Menta are rol antiseptic, digestiv, antiinflamator si dezinfectant al

intregului sistem digestiv. Din menta se prepara ulei, otet si tinctura, infuzii, macerate sau decoct.

Ulei si otet de menta

În concentratie mare, uleiul de menta are rol anesteziant, de aceea se foloseste pentru masarea fruntii, cefei si templelor in caz de migrene si ameteli, sau dureri de dinti.

Pentru a improspata aerul din incaperi, se pune un vas cu apa fierbinte în care se toarna cateva picaturi de ulei de menta. Puneti cateva picaturi de ulei de menta pe becurile reci. Când le veti aprinde, aroma de menta se va raspândi în toata casa.

Otetul aromat cu menta are si proprietati medicinale, fiind folosit la comprese care, aplicate pe frunte, înlătura starile de rau în caz de gripa, si durerile de cap.

Cateva picaturi de ulei sau otet de menta, luate pe un cubulet de zahar, alunga starea de indispozitie si oboseala.

Uleiul de menta calmeaza intepaturile de insecte. Planta uscata sau verde alunga tantarii si parazitii.

Tinctura de menta

Se umple o sticla cu frunze si tulpini de menta, taiate marunt sau zdrobite. Nu se îndeasa plantele în sticla. Se toarna alcool dublu rafinat peste plante si se lasa la întuneric 10 zile. Din când în când se agita sticla. După acest timp se strecoara si se poate folosi, luata în ceai sau apa pentru calmarea tulburarilor gastro-intestinale(diaree, voma, greata, balonare, colici, dischinezie biliara, intoxicatie)

În caz de raceli, astm, bronsite, sinuzite se pot face inhalatii cu tinctura de menta pusa în apa clocotita. Desfunda sinusurile, calmeaza tusea si relaxeaza respiratia.

Alifie cu menta

Se încalzeste 200g untura proaspata si se pun în ea 3 - 4 linguri frunze verzi de menta. Când untura începe sa clocoteasca, se ia vasul de pe foc, se acopera si se lasa la racit pana a doua zi. A doua zi se încalzeste din nou untura, se strecoara printr-o sita fina în cutii mici de plastic si se lasa la racit. Alifia astfel preparata are efect antibacterian, dezinfecteaza ranile si ulceratiile pielii si ajuta la calmarea durerilor reumatismale.

Roxana ALBU

**Salvia**



Salvia este originara din zona mediteraneana unde mai poate fi gasita si în stare salbatica. Este cultivata în toate tarile Europei ca planta medicinala si condimentara. Este o planta iubitoare de lumina si daca este semanata într-un loc luminos si ferit de curenti de aer, poate sa ajunga pâna la 50-80cm înaltime. Are flori albe sau albastrii-violete si frunze acoperite cu un puf argintiu. I se spune popular si jales, salvir sau serlai.

Despre virtutile tonice si diuretice ale salviei se vorbea înca din Antichitate. La vremea aceea salvia era socotita drept cea mai vindecatoare planta din câte se cunosteau si se foloseau pentru tratarea bolilor. Se pare ca si numele acestei plante este de origine latina si s-a format de la „salvare” – a salva, a vindeca, a tamadui. În Evul Mediu, salvia a început sa fie tot mai des folosita si în alimentatie, pentru aromarea preparatelor. Printre alte scrieri vechi despre aceasta planta, s-a pastrat si o reteta de ulei aromat cu salvie, care se folosea la salate, dar si ca leac pentru tratarea ranilor si a altor afectiuni ale pielii. Astazi, salvia se foloseste atât pentru aromarea si condimentarea mâncarurilor, cât si ca planta care vindeca sau amelioreaza anumite boli.

Pentru aromarea mâncarurilor se folosesc frunze de salvie, fie proaspete, fie uscate si maruntite.

Frunzele se recolteaza numai în vremea amiezii, când soarele este foarte puternic si înainte ca sa fie deschise florile, când sunt doar îmbobocite. În acest moment al zilei, sub influenta directa a soarelui, în frunze se gaseste o mare concentrare de uleiuri volatile, care dau un gust usor amar. Continutul de uleiuri volatile este mult mai mare în planta proaspata decât în cea uscata.

Salvia se foloseste foarte mult în bucataria mediteraneana, la aromarea sosurilor pentru paste, în supe de legume sau amestecata în diferite sortimente de brânzeturi. Italienii o folosesc la aproape toate preparatele din ficat, fie de vita, fie de porc sau pasare. De asemenea, se întâlnește întotdeauna când mâncarea se prepara din carnuri grase de gâsca sau porc. Taiata marunt se presara pe felii de pâine prajita pe care se întinde maduva fiarta de vita. Aromeaza si compozitiile din care se prepara cârnatii de vara, dar si umpluturile pentru legume (dovlecei umpluti, flori de dovleac umplute, vinete umplute, sarmale vegetariene etc.). Adeseori, frunzele de salvie plutesc în cocktail-urile de vara sau orneaza salatele de fructe. În Sudul Italiei frunzele de salvie se amesteca în aluatul din care se fac pâinici si turte aromate, în sezonul cald.

Tot în Italia un vechi proverb spune ca în mâncarea în care pui ceapa, e bine sa pui si-o frunza de salvie, pentru ca cele doua plante își „cresc” una alteia aromele.

Cu frunze de salvie se pot prepara uleiuri si oteturi aromate care pot fi folosite apoi în sezonul rece. Se lasa la macerat frunzele 10 – 15 zile în ulei sau otet si se agita zilnic sticla în care se

pun. Se strecoara si se depoziteaza în sticle de culoare închisa, în loc uscat, ferit de lumina directa.

Salvia – panaceu traditional

„Sa-ti scoti palaria când treci pe lângă salvie!”, spun batrânii din satele de munte, care folosesc planta pentru a trata multe boli.

Infuzia de salvie

Peste 1 lingura planta uscata se toarna 250ml apa clocotita. Vasul se acopera si se lasa 15 – 20 de minute, apoi se strecoara.

Infuzia obtinuta se bea câte putin, în câteva ore. Este indicata în tratarea hipertensiunii, a starilor de agitare, insomnie si transpiratie nocturna. Ajuta la descongestionarea ficatului, veziculei biliare si rinichilor. Calmeaza durerile si tulburarile gastro-intestinale, având si un rol usor antibiotic. Calmeaza tulburarile de menopauza si andropauza.

Extern, infuzia de salvie se foloseste pentru tratarea ranilor si infectiilor pielii, în caz de acnee sau ten gras – seboreic. Se spala fata cu infuzie rece de salvie sau se aplica pe fata, pentru 30 de minute, comprese înmuiate în infuzie de salvie.

Cu infuzie de salvie se face gargara pentru calmarea durerilor de gât si a infectiilor traheo-bronhice.

Infuzia de salvie scade secretia lactata, de aceea nu este indicata femeilor care alapteaza.

Alifia de salvie

În 250g untura topita se pun 200g flori si frunze de salvie si 50g ceara de albine. Se lasa sa dea un clocot si apoi se ia vasul de pe foc, se amesteca pentru omogenizare si se lasa sa se raceasca pâna a doua zi. A doua zi se pune din nou vasul pe foc si se încalzeste doar, pentru a putea strecura alifia printr-o sita deasa. Se depoziteaza în cutiute cu capac, care se tin la frigider.

Alifia de salvie se foloseste pentru tratarea ranilor infectate, a durerilor reumatismale sau datorate spondilozei.

„Vinul” de salvie

Peste 5 linguri frunze uscate de salvie se toarna 1 l vin de tara. Se lasa la macerat 10 zile si în acest timp se agita zilnic. Apoi se strecoara si se depoziteaza în sticle de culoare închisa. Se iau câte 1 – 2 linguri din acest preparat, dupa mâncare, pentru ridicarea tonusului, în caz de surmenaj fizic sau intelectual, în astenii.

Tinctura de salvie

Într-o sticlă de 1 l se pun frunze și flori de salvie, fără a le înghesui. Peste acestea se toarna alcool dublu rafinat. Se lasă la macerat 10 zile, după care se strecoară și se depozitează în sticle de culoare închisă. Tinctura se folosește pe cataplasme aplicate pe răni infectate, dar și pentru masarea pielii capului, pentru întărirea rădăcinii firului de păr.

#### Despre salvie

- În medicina populară frunzele de salvie se folosesc și pentru tratarea animalelor domestice. Decoctul foarte concentrat din frunze uscate de salvie se folosește empiric în tratarea mușcăturilor de animale sălbatice, și mai ales de nevăstuică. Cu decoct cald se spală rana de mai multe ori pe zi. Se pot aplica pe locul mușcăturii și cataplasme înmuiate în decoct.
- Cu decoct din frunze uscate de salvie se vindecă și rănilor provocate de hamuri sau juguri, loviturile superficiale, infecțiile pielii, zonele infectate acoperite cu păr.

#### Leusteanul



Buruiana de lungoare sau frunza dragosteii cum i se mai spune în unele sate, datorită proprietăților sale afrodisiace, leusteanul este o plantă condimentară folosită încă de pe vremea romanilor. Este originară din zona Mediteranei, unde mai crește și astăzi în stare sălbatică și se întâlnește în toate Țările Europei și în Asia, fiind folosită atât în bucătărie, cât și în medicina tradițională. Uleiurile volatile extrase din leustean se folosesc în industria cosmetică, la prepararea cremelor și a parfumurilor.

Frunzele de leustean și rădăcinile conțin un ulei volatil (compus din cumarine, terpineol, zaharuri) care dă o aromă deosebită preparatelor culinare: supe, ciorbe, mâncăruri scăzute, salate, băuturi răcoroase și dulci (unele lichioruri se parfumează cu frunze, tulpini și petioluri de leustean). Pentru gustul său picant, dulce - amar se folosește mult și în industria conservelor.

Tulpinile și frunzele se pot adăuga în sosuri, la fripturi de pește, pasare, la mâncăruri din legume sau orez.

Un desert foarte aromat si racoritor (unii nutritionisti ar spune ...si afrodisiac) se poate prepara daca se taie in rondele petioluri proaspat recoltate si se acopera cu zahar sau miere. Peste ele se poate pune frisca.

Frunzele tinere si petiolurile fragede se pot folosi la aromarea aluaturilor pentru pizza, tarte sarate sau aperitive,

### **Leac renumit**

*Pentru prepararea unor leacuri in medicina populara se folosesc radacina, tulpina, frunzele si semintele de leustean. Pentru aceasta, recoltarea se face numai pe vreme insorita, partile plantei fiind uscate la umbra.*

### **Infuzia cu frunze de leustean**

Se toarna 250ml apa clocotita peste 1 lingura frunze uscate. Se acopera vasul si se lasa 10 - 15 minute, dupa care se strecoara si se bea.

Se beau 2 cani pe zi pentru tratarea urmatoarelor afectiuni: hipertensiune, tuse convulsiva, edeme cardiace si renale, indigestii. Infuzia de leustean ajuta foarte mult in caz de intoxicatii alcoolice si tabagice.

### **Infuzia cu seminte**

Peste 1 lingurita seminte de leustean se toarna 250ml apa clocotita. Se acopera vasul si se lasa 10 - 15 minute, apoi se poate bea. Preparatul este indicat ca stimulent cardiac si calmant in cazul tulburarilor premenstruale si de premenopauza. Are rezultate foarte bune in inlaturarea crizelor de spasmofilie. Ajuta la eliminarea pietrelor biliare si renale.

### **Decoctul din radacina de leustean**

Radacina se recolteaza numai din al doilea an de vegetatie, in sezonul cald, se spala, se taie in fasii si se pun la umbra la uscat. Se macina apoi cu rásnita electrica si pulberea obtinuta se depoziteaza in pungi de hârtie.

Se fierbe 1 lingurita pulbere de radacina in 250ml apa timp de 15 minute, la foc mic. Se strecoara si se beau 3 pahare pe zi, inainte de masa, din decoctul astfel preparat. Ajuta la tratarea hipertensiunii, a tusei rebele, a cistitei si a tulburarilor digestive, mai ales a aerofagiei si a balonarilor. Decoctul astfel preparat este sedativ, diuretic si antibacterian. Pus in apa de spalare, intareste radacina parului.

### **Decoctul din radacina de leustean si otet**

Peste 1 lingurita pulbere de radacina se toarna 250ml otet de vin rosu clocotit. Amestecul se fierbe apoi 15 minute. Se lasa la racit si se foloseste la frectionarea zonelor dureroase, a incheieturilor si articulatiilor atinse de reumatism.

Decoctul din seminte, radacina de leustean si cimbrisor

Se oparesc cu 1 litru apa 2 linguri pulbere de leustean, 2 linguri seminte de leustean si 2 linguri cimbrisor uscat. Amestecul se fierbe 25 de minute si apoi se adauga in apa de baie a copiilor slabi, lipsiti de pofta de mâncare, convalescenti si debili.

### **Tinctura din radacina si frunze**

1 lingura pulbere de radacina si 1 lingura frunze uscate zdrobite de leustean se acopera cu 100ml alcool alimentar. Preparatul se face intr-o sticla sau borcan de culoare inchisa. Se tine 10 zile in loc uscat si racoros, agitându-se din când in când. Dupa acest timp se strecoara si se beau câte 20 de picaturi de 3 ori pe zi, pentru tratarea hipertensiunii si ca diuretic. Ajuta la eliminarea pietrelor de la rinichi si creste pofta de mâncare, fiind un foarte bun tonic aperitiv.

### **Pulberea din radacina uscata**

Pentru tratarea tulburarilor nervoase, a starilor de agitatie si isterie se ia câte 1 lingurita de pulbere din radacina de leustean, inainte de mesele principale ale zilei.

### **Cataplasme cu frunze proaspete de leustean**

Frunzele recoltate dimineata, se spala si se suprapun peste rani greu vindecabile, ulceratii, alte afectiuni ale pielii. Se acopera cu un tifon steril si se lasa cataplasma sa actioneze câteva ore, dupa care se schimba.

### **Nuca Macadamia**



Desi colonizarea de catre britanici a Australiei a inceput in 1788, nucile macadamia au fost "descoperite" abia in 1875 de catre Ferdinand von Müller, directorul Grădinii Botanice din Melbourne si de Walter Hill, directorul Grădinii Botanice din Brisbane. Cei doi isi desfasurau cercetarile in Nord-Estul Australiei, de-a lungul Râului Pine când au întâlnit un arbore de 20 metri inaltime, necunoscut botanistilor europeni. Nucile pe care aborigenii le numeau dintotdeauna



kindal kindal, au primit un nume nou, in onoarea lui John Macadam, secretarul Institutului Filosofic din Victoria.

Pe la inceputul secolului al XX-lea a inceput cultivarea nucilor macadamia in scop comercial in Australia, dar americanii, cu un simt olfactiv mult mai bine dezvoltat când vine vorba de bani, i-au aclimatizat imediat in Hawaii punând astfel bazele unei afaceri cu multe zerouri. Astazi, desi multa lume crede ca nucile macadamia isi au originea aici, acestea devenind ingredient "traditional" in bucataria hawaiana, australienii au recuperat startul pierdut si au redevenit producatorul numarul unu in lume, inaintea altor tari la fel de "intreprinzatoare" precum Israel, Africa de Sud, Kenia, Mexic, Brazilia sau Guatemala.

Odata sparta coaja foarte dura, nuca, asemanatoare cu o aluna obeza de padure, are o oferta de nerefuzat: 72% grasimi – sursa unui gust dulce-untos deosebit si a unei fragezimi nemaiintalnite la concurențele sale, dar, in acelasi timp, si a unei portii serioase de calorii.

***Desi pietricica folosita la constructia drumurilor de macadam trebuie sa aiba exact dimensiunea nucii macadamia, intre cele doua nu exista absolut nici o legatura asa cum am fi tentati sa credem. Cu mult mai timpuriu, drumul de macadam poarta numele inventatorului sau, inginerul scotian John Loundon McAdam, nascut in 1756;***

***– Prin prajire gustul nucii devine mult mai puternic. Zdrobit mare poate fi folosit in loc de pesmet la orice pané;***

***– La mâncăruri se asociază perfect cu piersica sau nectarina, la dulciuri cu banana si ananasul;***

***– Trebuie pastrate in frigider pentru a nu se rancezi;***

***– Pentru câini sunt toxice, inducându-le apatie, tremur, anxietate, voma, fara a se cunoaste cauza.***

#### Susanul



Folosit in China inca de acum 5.000 ani la fabricarea cernelii, susanul nu lipseste nici din papyrusul de 20 metri, vechi de 3.500 de ani, descoperit de egiptologul German Ebers, ce contine lista tuturor condimentelor folosite in epoca. Planta tropicala erbacee, se cultiva intensiv in tari precum: Turcia, India, Uganda, Pakistan, cele mai mari exportatoare fiind

Sudan si Nigeria. Florile albe sau roz formeaza un mic ciorchine iar semintele, in functie de varietate, pot fi albe, rosii, maronii sau negre, toate avand un continut ridicat de ulei. Gustul de nuca, foarte putin amarui, devine foarte intens atunci cand semintele sunt coapte sau prajite. Desi halvaua din tahan disparuse pe la mijlocul anilor '70 (mama inca isi mai tine atele in cea mare, rosie si nasturii in cea mica verde), toate produsele avand ca baza susanul se gasesc astazi si la noi, incepand cu "susanele" sau halvaua si incheind cu uleiul chinezesc sau orientalul tahini, despre care am vorbit deja intr-un numar trecut. Paneul cu sau din susan probabil ca multi dintre voi l-au incercat, ornamentul cozonacilor e la indemana oricui, chifle cu susan a mancat toata lumea, asa ca, in cele ce urmeaza, vom incerca citeva retete rapide, unele de post, carora susanul le da un alt gust.

### Un sos legendar, Worcestershire



Istoria timpurie a celui mai raspandit sos de pe mapamond, dupa sosul de soia, a fost inventata in scop publicitar. Pentru ca place oricui, de la prima intalnire, parintii sai domnii Lea si Perrins au fost feriti de orice repros.

Dulce-acrisor-sarat, placut astringent si discret, dar persistent picant, sosul Worcestershire si-a inceput expansiunea mondiala cu aproape doua secole in urma. Astazi, inconfundabila sticluta cu gat lung si eticheta portocalie cu grafica retro nu lipseste din nici un supermarket sau restaurant care se respecta. Numele marcii este dat de cei care au inventat sosul: Lea & Perrins. Legenda avea sa fie insa conturata abia de catre urmasii lor. Ani de zile consumatorii au crezut ca povestea este strict autentica, datorita abundentei detaliilor, pana cand un angajat al fabricii engleze a dezvaluit public adevarul. Se spunea ca, prin 1830, ca sotia lordului Marcus Sandys, ex-guvernatorul Bengalului, s-ar fi intors la sfarsitul mandatului cu o reteta de curry. O gasise in sertarul defunctului ei unchi, Sir Charles, cel ce fusese sef al Justitiei din India. Voi, cititorii fideli, stiti ca in India, pana sa fie "standardizat" pentru englezi, curry insemna mancare picanta iar mixtura de condimente putea avea sute de variante. Deci, Sir Sandys s-a prezentat cu reteta la farmacia celor mai cunoscuti chimisti din Worcester solicitandu-le un condiment sub forma de pulbere pentru propriul consum. Insa amestecul de otet de malt, zahar, melasa, sos de soia, ansoa (!), tamarind, ceapa, sare, boia si inca niste ierburi secrete, amestec ce trebuia deshidratat, avea un gust oribil. Ideea a fost abandonata. Cativa ani mai tarziu, domnul Lea sau domnul Perrins, cotrobaind prin magazine, da peste un borcan care scapase de curatenie. Gusta din nou preparatul si... stupefact! Timpul facuse ca ingredientele sa se macereze si aromele sa se intrepatrunda, rezultanta fiind acea aroma delicata ce avea sa razbata pana in zilele noastre. Lea si Perrins se hotarasc sa produca miraculosul condiment, in caz ca vor putea sa refaca din memorie reteta. Pentru a crea o aura de mister, pe ambalajul de hartie tiparit cu antetul farmaciei ce imbraca in 1838 primele sticlute de sos Worcestershire produse in serie apare si o precizare: "reteta unui nobil din regiune". Aceasta "discretie" a functionat ani de zile, pana cand succesorii

celor doi s-au hotarat sa "dezvaluie" numele nobilului: Sir Marcus Sandis. A mai trecut mai bine de un secol pana cand istoricii cei sceptici s-au facut auziti datorita noilor mijloace de comunicare in masa: Nu a existat nici un lord Marcus Sandis care sa fi fost vreodata guvernator in Bengali. Pana atunci, producatorii nu s-au dat in laturi de la a imbogati zestrea istorica a sosului lor. Au fost dovezi "certe" ca in urma escavatiilor din orasul australian Te Wairo a fost gasita o sticluta marca "Lea & Perrins", ingropata, odata cu eruptia vulcanului in 1886; un explorator britanic a vazut o sticluta pe masa unui calugar tibetan din orasul interzis Lhasa; o alta sticluta a fost semnalata intr-un restaurant in Siberia lui Stalin, probabil pe vremea cand se descoperise ca merge de minune si la Bloody Mary. Cert este ca astazi numai in Anglia se produc peste 25 de milioane de sticlute sub marca "Lea & Perrins", pe langa cele produse de alti francizori raspanditi pe cele cinci continente si pe langa replicile produse de multe alte companii.

### Curry – cocktailul hindus



Numele anglo-indian al acestui amestec de mirodenii s-a nascut printr-o confuzie a colonistilor britanici care si-au inchipuit ca termenul kari desemneaza misteriosul condiment ce da aroma aparte, deosebita cu totul, a mancarurilor bastinasilor. Am putea spune ca englezii au fost hindusi in eroare. De fapt, in limba Tamil, kari sau kaaree desemna la modul general orice mancare picanta. In scrierile gastronomice indiene vechi, amestecul de condimente se numea garam masala si putea contine, in functie de regiune si statutul social al consumatorului intre 16 si 20 de ingrediente. Fiecare familie avea propria reteta "secreta" care varia de la un fel de mancare la altul. Prin secolul al XVIII-lea o anumita mixtura de condimente, gata preparata, devine populara printre colonistii britanici: boia de ardei, seminte de coriandru, chimen, seminte de schinduf, boabe de mustar negru, piper negru, turmeric (sau curcuma), ghimbir. Aceasta este formula de baza a ceea ce azi se numeste, inclusiv in India, curry. In functie de continutul de piper si boia acesta poate fi iute, mediu sau dulce. In India, Pakistan, Nepal sau China se mai pot alatura compozitiei si scortisoara, usturoiul, tamarindul, cardamonul, cuisoarele, semintele de telina, marar sau fenel, sofranul, precum si niste seminte cu nume mai exotice precum: urad dhal, mung dhal, channa dal.

F Schinduf – *Trigonella faenum-graecum*. Este o planta mediteraneana aromata ce se cultiva si la noi insa doar in judetele Constanta si Tulcea. Schinduful da mirosul principal al kurry-ului si aduce putin a zahar ars.

F Turmeric – *Curcuma domestica*. "Exista o leguma care are toate proprietatile sofranului

inclusiv mirosul si culoarea, dar nu este sofran.” spunea Marco Polo despre praful obtinut din rizomii eligibili ai acestei plante.

### **Macul**



**NUME BOTANIC:** *Papavera somniferum*

**FAMILIA:** Papaveraceae

**ALTE NUME:** Opium poppy: Fr. pavot somnifere, oeillette; Sp. adormidera; It. Papavero; In. kus-kus, khus-khus

Documentele si urmele gasite în Grecia Antica demonstreaza clar faptul ca se cunosteau inca din vechime proprietatile medicinale si narcotice ale macului. Folosit cu moderatie, opiumul aducea pe vremuri o mare alinare in caz de dureri. Asa se explica de ce comertul cu mac s-a dezvoltat foarte mult, aducându-le negustorilor care-l vindeau bogatii imense.

*Papavera somniferum* înseamna samânta cu efect sedativ, de somnifer, efect ce apare mai ales daca semintele necoapte de mac sunt zdrobite

### **Aroma**

Semintele au un miros placut si când sunt gatite, degaja un miros apropiat de cel al nucilor. Gustul este de asemenea, asemanator cu al nucilor.

### **Macul in bucatarie**

Semintele de mac sunt foarte mult folosite în Asia, mai ales in India, unde sunt zdrobite si folosite drept condiment la aproape toate sosurile care insotesc legume. De asemenea, mai sunt folosite si la prepararea unor sortimente de pâine, turtite si lipii. Macul poate sa intre in compozitia unor mâncăruri, alaturi de alte ingrediente sau este folosit doar pentru ornare. Si in patiseria europeana macul este folosit mai ales in retete cu preparate specifice sarbatorilor de iarna. Gustul macului este asociat adesea cu rulada sau cozonacul de Craciun. În Germania si in țările Nordice semintele de mac sunt folosite foarte mult ca ingrediente in retetele de pâine, prajituri, biscuiti si placinte. Semintele de mac oparite cu lapte si îndulcite cu miere pot fi folosite ca umplutura pentru prajituri si clatite.

Semintele uscate se pot adauga la salate sau la prepararea unor mâncăruri, cum ar fi cele cu cartofi, rosii si alte legume.

### **Proprietati medicale**

Uleiul din seminte de mac este folosit ca ulei de pictura. Semintele sunt folosite la prepararea unor siropuri cu care se trateaza raceala. Se spune ca infuzia din seminte de mac calmeaza durerile de dinti si urechi.

### **Pastrare**

Este bine ca pentru orice preparat sa se foloseasca seminte cât mai proaspete. Semintele de mac vechi au gust amar si rânced. De aceea, este indicat sa cumparati doar atât cât este necesar pentru prepararea retetei pe care ati ales-o. Semintele trebuie pastrate într-un recipient etans, la racoare, in loc întunecat, dar nu mai mult de câteva saptamâni.

### **Catina alba**



Extrem de rezistenta la conditiile de mediu, nepretentioasa fata de solul in care creste, catina este arbustul care inveseleste dealurile litorale, luncile si muntii, cu fructele ei portocalii.

Pe cat de modest este arbustul, pe atat de valoros este fructul: boabele de catina sunt o adevarata comoara de vitamine si minerale. Contin proteine, calciu, betacaroten, fosfor, magneziu, fier, vitaminele C, B, P si E. Datorita acestor calitati, catina este recomandata (atat pentru copii cat si pentru adulti) in anemie, oboseala, avitaminoze, reumatism, ulcere, senilitate, alergii, arsuri, convalescente, boli grave, cancer, afectiuni dermatologice, ginecologice, hepatice si circulatorii.

Pentru tratamente se pot folosi fructele, consumate in stare proaspata, uscate, congelate sau in amestec cu miere. De asemenea, se prepara infuzie, decoct, macerat sau siropuri, gemuri, dulceturi. O mare valoare terapeutica are uleiul extras din fructele ajunse la maturitate.

### ***Infuzia din boabe de catina***

Peste 2 linguri fructe uscate sau proaspete se toarna 500ml apa clocotita. Vasul se acopera timp de 30 de minute si apoi se poate bea infuzia. Este folositoare pentru tratarea bolilor hepatice, dermatologice, in anemii si reumatism.

### ***Decoct din boabe de catina***

*Peste 2 linguri de boabe de catina se toarna 500ml apa clocotita. Se fierbe timp de 10 minute si apoi se lasa o ora in vas acoperit. Se strecoara si se bea caldut. Este indicat in tratarea hepatitelor si a anemiilor puternice. De asemenea, are un rol deosebit in tratarea asteniilor, a starilor de oboseala fizica si psihica.*

### ***Macerat de boabe de catina in miere***

Se culeg boabele de catina de pe crengute, se curata de eventualele frunze si gunoaie si se pun intr-un vas in care se adauga miere de albine, cat sa acopere boabele. Se amesteca in fiecare zi, timp de 1 saptamana in vas, dupa care vasul se poate tine la frigider, pana la consumarea intregii cantitati de preparat. Vasul trebuie sa fie din sticla sau portelan, in nici un caz din metal. De asemenea, se va lua din preparat numai cu lingurita din plastic, sticla sau lemn. Acest preparat este indicat in tratarea anemiei copiilor. Se administreaza cate 1 lingurita de preparat in fiecare dimineata.

### ***Uleiul de catina***

Se prepara din fructe proaspete, bine spalate. La 150g fructe proaspete maruntite se adauga 150ml ulei de floarea soarelui. (i mai potrivit este uleiul pur, virgin, de masline. Timp de 3 saptamani se tine vasul la temperatura camerei si se agita de cateva ori pe zi. Dupa acest interval de timp, se zdrobesc boabele si se pun din nou in ulei. Se lasa inca doua zile la lumina si in loc calduros si apoi se transfera cu grija in alt vas partea de deasupra a uleiului care este limpede. Este bine sa se foloseasca vase de sticla. Borhotul ramas se poate usca si se foloseste la prepararea infuziei vitaminizante.

Uleiul de catina este indicat in prevenirea imbatranirii premature, in boli oncologice, in tratarea bolilor de piele(extern), a iritatiilor provocate de arsuri, insolatii, expuneri la substante toxice. Ranile greu vindecabile se acopera cu cataplasme inmuiate in ulei de catina si se observa vindecarea rapida.

Uleiul de catina este tot mai folosit in ultima vreme si pentru producerea unor creme si preparate cosmetice impotriva imbatranirii pielii si a atenuarii ridurilor.

### **Susanul**



Denumirea botanica: *Sesamum indicum*  
Familia : Pedaliaceae

Numele de susan a fost pentru prima oara întâlnit în forma sesemt într-o însemnare descoperita de egiptologul german Ebers pe un papirus ce dateaza aproximativ din anul 1800 î.Chr. Nu se stie sigur daca susanul este originar din Africa sau din India, dar cert este ca semintele acestei plante pretioase au ajuns si în China unde au fost primite cu mare interes. Acum aproape 4000 de ani, chinezii ardeau uleiul de susan pentru a obtine o funingine, folositoare la fabricarea cernelii, iar semintele si uleiul mai fin, galbui, erau folosite în bucatarie. Scrierile vechi atesta faptul ca susanul era cunoscut si în Siria si Mesopotamia, iar Pliniu cel Batrân pomeneste despre culturile de susan din Grecia si din Asia. Se mai stie ca, atunci când au fost imbarcati pe drumul sclaviei, negrii din Africa au luat cu ei seminte de susan în America (si acestea au ajuns pâna în Indiile de Vest), crezându-le aducatoare de noroc.

## **Cultivarea**

Susanul este o planta tropicala anuala, înalta de aproximativ 1.8m. Prezinta inflorescente de culoare roz-alb si frunze cu perisori, ce adesea erau folosite în medicina straveche la infuziile pentru calmarea durerilor de ochi. Recoltarea se face astfel: plantele se taie si se agata cu coada în sus si cu inflorescenta în jos, pâna când semintele se usuca si cad singure, putând fi astfel culese. Acestea sunt mici, plate si ovale. Pot fi de culoare rosie, galbena, maro sau neagra. Daca sunt decojite, se observa ca miezul are o culoare crem. Semintele albe sunt cele care se gasesc de obicei în vânzare, dar se comercializeaza si susanul negru, necojit. De asemenea, se prepara spre vânzare si susan gata prajit care are o culoare galbui-închis. Susanul este cultivat în multe tari: India, China, Burma, Mexic, Pakistan, Turcia, Uganda, Sudan si Nigeria. Cea mai mare parte din product ia fiecarei tari este pastrata pentru consumul propriu. Sudanul si Nigeria sunt exportatorii mondiali principali de susan. În tara noastra se cultiva pe suprafete mici de teren, mai ales în partea sudica a tarii, în Constanta, Teleorman, Ialomita, Giurgiu.

## **Aroma si savoea**

În ciuda continutului bogat în ulei, susanul nu are o aroma puternica. Atunci când este prajit însa, aroma lui devine mai intensa.

## **Uz medicinal**

Susanul este folosit în fabricarea laxativelor, ca emolient si în compresele încalzite, care calmeaza durerile musculare si articulare. Pentru ca uleiul de susan nu mucegaieste foarte repede, este folosit în producerea lubrifiantilor, a sapunului, a produselor cosmetice. Materia ramasa dupa presarea uleiului este plina de proteine si este comestibila.

## **Uz culinar**

Uleiul de susan este un ingredient important în gatit. Prin presare la rece se obtine un ulei cu gust foarte fin, de culoare galben-deschis, care este folosit în alimentatie, în industria conservelor, la fabricarea margarinei si a produselor de cofetarie si patiserie. Prin presare la cald se obtine un ulei închis la culoare, care se foloseste la fabricarea sapunului, a

indigoului și a hârtiei. Din semintele macinate se obține o pasta uleioasă de culoare galbuie numită tahini folosită la prepararea unei specialități orientale numite hummus. Pasta tahini se amestecă bine cu suc de lămâie și usturoi pisat și se unge pe pâinea prăjită, servită ca aperitiv sau la picnic.

În Extremul Orient susanul este foarte popular și foarte des folosit în bucătărie. Uleiul este adeseori adăugat pentru a da aroma mâncărurilor. Crevetii sunt dați prin seminte de susan înainte de a fi prăjiți. Semintele mai pot fi adăugate peste merele coapte, sau merele glazurate în caramel. Cu susan se condimentează mâncărurile de peste și unele sosuri.

Gomasio este o specialitate japoneză compusă dintr-un amestec de seminte de susan și sare, folosită ca și condiment pentru salate. Semintele de susan sunt foarte des preparate deasupra pâinii, a biscuiților și a altor produse de patiserie și panificație, în întreaga lume. În Turcia din susan se fabrică halvaua.



### Cimbrul



Încă din antichitate cimbrul a fost cultivat în zona mediteraneeană. Mai întâi au fost descoperite și apreciate virtuțile medicale ale plantei și abia apoi aceasta a fost folosită în gastronomie ca plantă aromată, condimentară.

### Soiuri de cimbru:

**Cimbrul comun, de câmp** (*Thymus vulgaris*) are frunze mai lungi, cu marginile răsucite, pe fața inferioară, scurtă roasă și cu un miros ușor amar. Crește spontan în zona Mediteranei. I se mai spune și cimbru de iarnă sau nemțesc, fiind cultivat mai ales în Vestul Europei și în Tarile Nordice. Tulpina lui este mai groasă decât la celelalte soiuri și poate crește până la înălțimea de 40 – 50cm. Are flori mici, roz, care pornesc de la subsoara frunzelor.

**Cimbrul de gradină** (*Satureja hortensis*) are frunze ovale, lanceolate, cu marginea întreagă. Se aseamăna cu cimbrul comun, dar nu crește atât de înalt ca acesta. Florile sunt mici, albe-rozalii. I se mai spune și lămâita, lămâioara și era deosebit de apreciat în Evul Mediu, mai ales în bucătăriile manastirești. Acest soi de cimbru se folosește la aromarea mâncărilor și se adaugă numai după ce mâncarea este gătită. Dacă se adaugă înainte, în



timpul fierberii, prajirii, degaja gust si miros amare care nu sunt apreciate. Cimbrul de gradina este raspândit azi pe tot globul si folosit peste tot în gastronomie.

**Cimbrul salbatic, cimbrisorul, iarba cucului sau tamâita** (*Thymus serpyllum*) creste mai ales în zonele montane, aride, pe soluri pietroase, nisipoase. Are nevoie de mult soare, de aceea prefera pasunile alpine. Este raspândit în toata Europa si folosit peste tot atât în gastronomie, cât si în medicina populara si cosmetica traditionala. Are tulpini firave, care nu depasesc 10 – 15 cm înaltime si frunze mici, ovale sau alungite. Florile sunt roz- violete si au un miros foarte iute si puternic.

### **Cimbrul în bucatarie**

Cimbrul, indiferent de sortiment, este folosit la aromarea, condimentarea si conservarea mâncarurilor.

Se foloseste la mâncaruri greu digerabile, cum ar fi cele de fasole, mazare, varza, linte, vânat. Cimbrul este de nelipsit la aromarea mezelurilor si a preparatelor traditionale din carne de porc.

Se foloseste si la preparate din carne de vita, pasare si peste.

În zonele montane, cu ajutorul cimbrisorului se prepara un sos deosebit de aromat care se foloseste la fripturi de porc sau vita. Sosul de cimbrisor se prepara dupa reteta sosului bearnes pe care am dat-o în nr. din luna iulie 2004, pag. 91, al revistei noastre.

Cimbrul se foloseste la aromarea salatelor de legume. Salata de sfecla coapta, aromata cu cimbru si chimen pisat este delicioasa.

Untul de verdeturi se prepara din unt de casa în care se amesteca plante taiate cât mai fin: frunze de papadie tinere, frunze de usturoi salbatic, leurda, untisor, cimbru.

În stare proaspata cimbrul se potriveste cu preparate din oua (omleta, ochiuri), salate de rosii, brânzeturi.

Cimbrul este folosit, de asemenea, pentru aromarea lichiorurilor de casa.

### **Leusteanul**



Se crede ca leusteanul este originar din Persia si ca a fost aclimatizat, cu multa vreme în urma, mai întâi în sudul Europei. E utilizat în gastronomie înca din antichitate, fiind unul dintre cele mai folosite condimente din bucataria romana. De aceea, cei ce vor sa

gateasca mâncăruri traditionale din timpul Romei antice trebuie sa aiba neaparat la îndemâna leusteanul. Astazi, leusteanul este folosit în continuare în Sudul si Centrul Europei, dar si în Scandinavia. Scrierile vechi atesta faptul ca în zona Alpilor si în sudul Germaniei se stia despre leustean înca din Evul Mediu timpuriu. Pe la anul 800, Carol cel Mare, regele Frantei, a dat un edict, numit Capitulare de villis vel curtis imperii Caroli Magni în care a enuntat un numar mare de legi administrative, în special unele cu privire la agricultura, în imperiul sau. La finalul documentului el face o lista de o suta de plante culinare si medicinale pe care supusii lui erau datori sa le cultive în gradinile de pe lângă case. Printre ele era trecut si leusteanul. Exista si zone în care leusteanul nu este popular, fiind putin întâlnit sau chiar deloc. În multe regiuni insa leusteanul este socotit o planta magica si foloseste la multe ritualuri care au rolul de a spori dragostea. I se si spune “betisorul dragostei”, “floare de lingoare” sau “floarea dragostei”.

### **În bucatarie**

Aroma lui caracteristica se potriveste cu oteturile aromate si cu muraturile. Mai mult, carnea de vita este deseori asezonata cu frunze de leustean. În bucataria italieneasca, unde leusteanul este cultivat din timpuri stravechi, este des folosit, mai ales în regiunea Liguria. De leustean e nevoie în primul rând la prepararea salatelor, a sosurilor de tomate, adeseori în combinatie cu oregano, pentru aromarea ciorbilor, supelor, a pastelor, sosurilor, marinatelor, precum si a unor preparate cu brânzeturi. De asemenea, este un condiment important în prepararea lichiorurilor si a conservelor. Leusteanul este una din multele plante aromatice care, în afara cultivarii în gradina, creste si în salbaticie. Era cultivat pe vremuri în aceeasi maniera ca si telina, dar aceasta l-a întrecut, fiind azi folosita mai mult.

### **Planta de leac**

Întreaga planta are si virtuti medicale. Este bogata în vitamina C si contine multe minerale lucru cunoscut în vechime de marinarii care, atunci când veneau din calatoriile lungi de pe mare, mâncau leustean fiert pentru ca sufereau de scorbut si de alte avitaminoze. Leusteanul este diuretic, stimuleaza pofta de mâncare si grabeste digestia, calmeaza colicile si este eficient în intoxicatiile cu tutun si alcool. Frunzele se recolteaza când e soare puternic, dar se usuca la umbra. Din frunze se prepara infuzie (2 lingurite de frunze uscate la 200ml apa clocotita, se lasa acoperit vasul 15 minute). Infuzia se bea calda pentru tratarea hipertensiunii, a tusei convulsive si a retentiei de apa în tesuturi). Se beau 2 cani pe zi. Frunzele proaspete de leustean se pun pe rani si ulceratii ale pielii si grabesc vindecarea acestora, fiind antiseptice. De asemenea, leusteanul este folosit pentru calmarea muscaturilor de insecte: se freaca bine locul afectat cu câteva frunze proaspete strivite în mâna. Borsul de tarâte de porumb în care s-au macerat, la rece, frunze de leustean era socotit pe vremuri de catre tarani un remediu sigur împotriva muscaturilor de sarpe. Se punea o cataplasma înmuiata în borsul cu leustean, pe locul muscat. Infuzia de frunze de leustean în zer cald este folosita în Scotia ca purgativ pentru vitei.

## Semintele

Infuzia de seminte de leustean (1 lingurita de seminte la 200ml apa clocotita, se lasa în vas acoperit 15 minute, apoi se strecoara) este utila în ameliorarea tulburarilor menstruale, în colici si pentru stimularea sistemului nervos.

## Radacina

Radacina are proprietati aromate si carminative, fiind administrata în cazul unor afectiuni uterine si nervoase. Decoctul din radacina de leustean scade tensiunea si este expectorant. În cazul unor tulburari cardiace si în isterie se ia de 3 ori pe zi câte un vârf de cutit de radacina de leustean macinata fin. Din radacina rasa ori uscata si macinata fin, peste care se toarna rachie de fructe sau cereale se obtine o tinctura diuretica din care se pot lua câte 50 de picaturi pe zi în mai multe reprize. Tinctura foloseste in afectiuni ale inimii. Decoctul de radacina macinata pusa la fiert în otet de mere (1 lingurita radacina la 200ml otet) este folositor în calmarea durerilor reumatice, daca se fac cu el frectii pe locul afectat.

## Ardeiul iute



Ardeiul iute, Chilli, este cel mai popular condiment al tuturor timpurilor. De-a lungul vremii, oriunde a fost folosit, el a transformat bucatariile, aducând gust deosebit si savoare. În bucatariile din America Latina, Asia, Africa si Orient ardeiul iute sau chilli, cum este deseori întâlnit în cartile de bucate, este un condiment foarte des folosit, daca nu chiar abuziv. Se presupune ca denumirea de chilli deriva de la un cuvânt vechi indian - txile. Se pare ca planta este originara din Mexic. Cele mai vechi însemnari despre chilli s-au gasit în scrierile antice descoperite în mormintele din Peru. Cristofor Columb care se afla în cautarea piperului în “Lumea Noua” a descoperit ardeii iuti si a observat ca sunt “chiar mai iuti decât piperul”. El a purtat condimentul în calatoriile sale prin Africa, India si în Orient unde acesta a devenit indispensabil bucatariilor. Faptul ca semintele de chilli pot fi pastrate 2-3 ani a favorizat raspândirea acestuia. Ardeii iuti au un efect chimic asupra organismului efect, pe care unii îl apreciaza mai mult decât altii. Dupa ce ai gustat

prima data si ai trecut de pragul în care lacrimezi si îți vine sa scuipi, aroma ardeilor iuti poate sa ti se para placuta si chiar ademenitoare. Ardeii iuti sunt bogati în vitamina C, ei stimuleaza apetitul si se spune ca racoresc corpul, facând persoana ce-i consuma sa transpire. Efectul de racorire induce si o stare de calm si de blândete. Dupa consumare, pentru a reduce iuteala din gura, se poate consuma lapte sau iaurt, în nici un caz apa sau bere.

## **Cultivarea**

Ardeii iuti fac parte din familia cartofilor, a tomatelor, a vinetelor si a matragunei. Familia ardeilor iuti este foarte variata: cuprinde aproximativ 150 de tipuri. Planta este asemanatoare cu un tufis, creste la o înaltime de pâna la 0,6 m are flori albe care produc fructele – ardeii iuti. Acestia au o forma foarte variata. Pot fi lunguieti (cayenne), mici si lunguieti (numiti "ochi de pasare'), mari, încât sa poata fi umpluti, sau mici cât unghia. Cel mai iute soi de ardei este habanero. Planta de ardei iute creste începând de la nivelul marii pâna la altitudinea de 1800m si nu este pretentioasa. Ardeii de culoare verde sunt înca necopti, fiind lasati sa se coaca timp de aproximativ 4 saptamâni. Ardeii iuti copti pot de asemenea avea culori variate începând de la portocaliu-galben pâna la maro închis, mov sau negru. În prezent, India este tara cu productia si exportul celei mai mari de ardei iuti, ea asigura o buna parte din totalul ardeilor de pe piata mondiala. Suprafetele imense pe care ardeii iuti sunt lasati sa se usuce reprezinta un punct de atractie turistica pentru cei ce viziteaza sudul Indiei. Thailanda, Mexic, Japonia, Turcia, Nigeria, Etiopia, Uganda, Kenya si Tanzania sunt, de asemenea, mari producatoare si exportatoare de ardei iuti. Cei mai populari chilli mexicani sunt serrano, jalapeno si poblano. Aroma si savoarea Iuteala prezenta în gustul ardeilor este datorata capsaicinului. Iuteala nu provine, cum multi cred, din seminte, ci, mai ales, din pielita interioara de care sunt prinse semintele. Iuteala ardeilor este masurata în unitati Scoville începând de la 0 pâna la 300.000 -maximum atins în cazul ardeiului habanero. Pentru a simplifica lucrurile, s-a introdus o scara de la 0 la 10.

## **Uz culinar**

Aroma deosebita a ardeilor iuti a revolutionat gatitul în foarte multe tari, în special în cele tropicale. Acestia au devenit de nelipsit pentru mâncaruri precum cassava în America de Sud si în Africa, orezul în India, pastaile si fasolea în Mexic. Este un ingredient de baza pentru mâncarurile mexicane chilli con carne si Tex-Mex. Toate sosurile curry din Thailanda, Malaezia si Indonezia sunt facute din ardei iuti. Foarte multe retete chinezesti si japoneze depind de ardeii iuti. Acestia au un rol important si în bucatariile în care nu sunt foarte frecvent utilizati. Cel mai bun exemplu îl gasim in retetele de paste italienești, la care se adauga des ardeii iuti sau sos provenit din ardei iuti. Ardeii iuti sunt folositi pentru a da savoare mâncarurilor si în restul Europei. Produse obtinute din ardei iuti Piperul de Cayenne Acesta este un praf foarte fin obtinut inclusiv din pielita si din semintele ardeiului, acestea facându-l foarte iute. Din acest motiv este folosit in doze foarte mici. Numele provine de la regiunea originara ardeiului: regiunea Cayenne din Guyana Franceza. Ardeii folositi astazi la prepararea piperului de Cayenne provin din India, Japonia si Africa de Est. Acest piper este folosit ca si condiment pentru mâncarurile

pe baza de brânza sau oua, este adaugat de asemenea si în sosurile curry.

### Pudra de chili

Este mai dulce decât piperul de Cayenne, este preparata din ardei cu o iuteala mult diferita între ei. Cele mai multe pudre de genul acesta sunt combinate cu usturoi, ceapa, oregano si chimion, în special în America. Aceasta pudra se foloseste la prepararea celebrei chilli con carne. Daca pudra este închisa la culoare, atunci putem fi siguri ca în componenta ei s-a folosit si soiul ancho chilli. Pentru cele mai bune rezultate, este recomandat sa va faceti dumneavoastra pudra si nu sa o cumparati din magazin. Scoateti semintele din ardei, uscati-i si apoi macinati-i cât mai fin.

### Sosul chili

Sosul Tabasco sau chilli este de provenienta nord americana, produs din ardeii tabasco sau cone, acestia fiind foarte iuti. Ardeii macinati se amesteca cu otet, sare iar apoi sunt pusi la pastrat în recipiente din lemn de stejar pentru câtiva ani. Multe insule din arhipelagul Caraibian au propriul lor stil de a prepara acest sos, însa toate variantele pornesc de la aceasta reteta de baza. Acest sos se foloseste în cantitati foarte mici. Sosul Tabasco este folosit la prepararea cocktail-ului Bloody Mary.

### Pasta de chili

Pasta de chilli se gaseste de vânzare în magazine. Daca vreti însa sa o preparati dumneavoastra nu trebuie decât sa curatati ardeii de seminte si sa-i puneti într-un mixer de bucatarie împreuna cu o ceapa. Pasta ramâne proaspata la frigider timp de o saptamâna iar daca este pastrata într-un borcan bine sigilat, poate fi pastrata timp de 6 luni. Ardeii pisati Ardeii trebuie pisati cu tot cu seminte si pielita. Rezultatul obtinut poate înlocui pudra de chilli.

### **Sugestii de preparare si pastrare**

Ardeii iuti pot fi taiati în suvite si pusi la pastrare într-un borcan plin cu ulei de masline. Mai pot fi adaugate condimente dupa bunul plac.

Alta sugestie de preparare este fierberea ardeilor timp de 20 de minute pâna se înmoaie. Apoi acestia sunt buni pentru a fi transformati într-un piureu ce poate fi pastrat la frigider timp de un an.

Pentru a obtine un otet cu aroma de chilli, umpleti o sticla cu ardei iuti, adaugati otet pâna la umplere, sigilati, iar dupa 2 saptamâni otetul poate fi consumat.

Înainte macinarii ardeilor în vederea obtinerii pudrei, acestia pot fi usor prajiti într-o tigaie. Atentie însa, caci daca ardeii se ard, gustul lor va fi amar.

Ardeii mai mari pot fi umpluti cu carne, orez sau alt amestec de legume.

Atentie! De fiecare data când lucrati cu ardei iuti, nu puneti mâna la ochi, la nas sau la gura. Dupa prepararea ardeilor, spalarea mâinilor si a tacâmurilor cu care ati lucrat este obligatorie. De asemenea, cei care au pielea sensibila pot sa poarte mânusi de cauciuc când prepara ardei iuti.

## Dafinul



Dafinul este socotit copac al soarelui si simbol al pacii. În Evul Mediu, dafinul era recomandat împotriva “tuturor relelor satanice ce pot salaslui asupra omului”. Renumitul botanist Parkinson, din secolul al XVII-lea, lauda foarte mult calitatile frunzelor de dafin: “frunzele de dafin nu trebuie sa lipseasca din nici o gospodarie sau gradina, ele servesc la gatit, la confectionarea ornamentelor, pot fi, de asemenea, comercializate, cu un profit bun, si sunt bune pentru bolnavi.”

Frunzele de dafin erau folosite în Roma Antica la ornarea coroanelor de lauri purtate de toti împaratii si eroii. Ca toate plantele care ramân verzi iarna, dafinul sau laurul, cum i se mai spune, se asociaza cu simbolismul nemuririi. Poate de aceea romanii au facut din laur emblema gloriei, fie ca ea venea prin puterea mintii, a armelor sau a calitatilor fizice deosebite. Exista in vremurile acelea, de asemenea, o superstitie... Oamenii credeau ca dafinul îi protejeaza împotriva fulgerelor. În Grecia Antica, celebra prezicatoare Pitia mesteca frunze de dafin înainte de a-si pronunta profetiile si ardea frunze si ramurile de dafin pentru a-i afuma pe cei care asteptau prezicerile sale. Cei care obtineau de la Pitia un raspuns favorabil la întrebările pe care le puneau, se întorceau acasa încununati cu frunze de dafin. Stapânul dafinului era considerat zeul Apolo. Popoarele din Africa de Nord fac din frunzele de laur talismane ocrotitoare ce îndeparteaza puterile raufacatoare. În zilele noastre, câstigatorul premiului Grand-Prix de Formula 1 este încununat cu o coroana facuta din frunze de dafin. De asemenea, câstigatorii diferitelor premii si concursuri poarta numele de “laureati”, aceasta denumire provenind de la coroana de lauri data poetilor în Roma si Grecia antica. O utilizare mai ciudata a frunzelor de dafin este aceea de a îndeparta insectele daunatoare diferitelor culturi. Frunzele se înfasoara pe un suport de lemn care se asaza între straturi, realizându-se ceea ce popular se cheama “sperietoare de ciori”

## Cultivarea

Dafinul este originar din Orientul Mijlociu, dar este raspândit în toate zonele mediteraneene înca din antichitate. Florile de culoare galbena sau verde deschis spre alb nu sunt foarte mari, sunt greu de observat, ele produc un fruct de forma unei bobite de

culoare mov închis, cu o singura samânta. Arborele de dafin poate ajunge la o înaltime de 15m, dar de cele mai multe ori este cultivat sub forma unui tufis puțin mai înalt. Alteori este cultivat în scop ornamental si aranjat ca atare.

### **Aroma**

Frunzele de dafin raspândesc un miros puternic, întepator, având un buchet cald si aromat care se simte imediat ce frunzele sunt rupte. Când sunt uscate, frunzele își pastreaza aroma puternica, putând fi folosite oricând. Frunzele de dafin pot fi procurate uscate sau verzi, dar si sub forma de praf (frunze macinate), acesta din urma însa își pierde aroma foarte repede.

### **Pastrarea**

Frunzele de dafin trebuie uscate încet, dupa ce sunt culese, ferite de razele solare, pentru a retine uleiul aromat. Daca acestea nu sunt culese la timp, se usuca pe creanga, strângându-se. În lipsa unui borcan sau a unei cutii, frunzele pot fi puse la pastrare într-un caiet sau o carte. Frunzele mai mari, care sunt mai închise la culoare si lucioase, trebuie lasate mai multe zile la uscat. Astfel le dispare gustul amar, aroma pastrându-se.

### **Uz medicinal**

Dafinul este legendar în ceea ce priveste calitatile sale medicinale. Frunzele au calitati diuretice, digestive si astringente, fiind în acelasi timp si un stimulent al apetitului. Acidul obtinut din frunze îndeparteaza tântarii si fluturii de noapte. Uleiul de dafin extras din arborele de dafin ce creste în vestul Indiei este folosit în parfumerii si la fabricarea romului.

### **Uz culinar**

Frunzele de dafin sunt un ingredient “obligatoriu” la prepararea bulionului. De asemenea, sunt un component esential pentru multe sosuri cum ar fi: béchamel, sosul de pâine sau pasta de tomate. Dafinul este folosit în întreaga lume în bucatariile clasice sau contemporane. Este folosit pentru a aroma orezul, orice fel de carne si în special carnea de pasare, mâncarurile pe baza de legume, mâncarea din fructe de mare. Nu poate lipsi din sosul vânatoresc cu lamâie si din compozitia cârnatilor. Poate fi adaugat în supe si soté-uri, în marinatele pentru carne, între ingredientele însirate pe frigaru, asezat în tava înainte de a pune mâncarea la cuptor sau în borcanele cu muraturi. Frunzele de dafin sunt folosite chiar si la prepararea unor dulciuri, în special la creme, însa doar pentru a da aroma, fiind îndepartate inainte de consumare. Deoarece este amar la gust, dafinul se dozeaza cu grija. La mâncarurile fierte nu se lasa mai mult de 15 - 20 de minute, la muraturi se pun 1 - 2 frunze de borcan.

### **Chimenul**



Chimenul are o lunga si fascinanta istorie. Era cunoscut înca de acum 5000 de ani, mari cantitati de chimen fiind gasite în piramidele egiptene. Romanii il foloseau pentru aromarea si conservarea carni. Chimenul este amintit si în Biblie, unde se povesteste cum se treiera cu ajutorul unor nuiete. Aceasta practica se mai foloseste si în ziua de azi în estul Mediteranei. Theophrastus, un renumit filosof si botanist grec, spunea: „Chimenul trebuie blestemat în timp ce este semanat, pentru ca recolta sa fie bogata“. În timpurile stravechi, chimenul era un simbol al lacomiei si al ticalosiei. Ciudat însa, în timpul Evului Mediu, aceasta semnificatie avea sa se schimbe, chimenul devenind un simbol al credintei. În Germania, unde chimenul este un condiment foarte popular, exista obiceiul ca mirii, la nunta, sa poarte la ei seminte de chimen, pentru a-si arata fidelitatea unul fata de celalalt.

### **Cultivarea**

Chimenul este o planta mica, anuala, erbacee, creste pâna la o înaltime de 25-30cm. Este originara din tarile din estul Mediteranei si din nordul Egiptului, dar în prezent se cultiva si în alte tari din Europa, în Maroc, Iran, Turcia, India, China si în America. Chimenul creste cel mai bine în zonele însorite cu ploi putine. Florile mici, de culoare roz sau alba, cresc în inflorescente asemeni celor mai multor plante din familia Umbelliferae. Recoltarea se face la aproximativ 4 luni de la semanare. Semintele mici, în forma de baca, au 9 margini si o culoare maro-galbuie. Exista un sortiment de chimen negru ce creste numai în Iran. Semintele sunt mai mici si au o aroma mai dulce. Chimenul negru este uneori confundat cu nigella, un alt condiment, care în bucataria indiana mai este numit si piperul negru.

### **Aroma**

Chimenul are o aroma puternica, dulce, cu o usoara tenta amaruie si picanta. Gustul amarui-picant este o particularitate specifica. Când este folosit în combinatie cu coriandrul, gustul amarui dispare. Este recomandata prajirea chimenului înainte de macinare, astfel el va prinde o aroma calda, asemanatoare nucilor, gustul nu va mai fi atât de aspru. Chimenul negru are o aroma mai dulce, mai delicata decât semintele albe.

### **Uz culinar**



Având în vedere aroma sa puternică, chimenul este cel mai des folosit în bucătăriile picante, puternic condimentate, de exemplu în bucătăria indiană, în Orientul Mijlociu, în nordul Africii și în bucătăria Mexicană. Chimenul este un condiment de bază în majoritatea sosurilor picante din India. Este folosit ca și condiment pentru supe, salate de varză, sfeclă, chifle, pogați, pâine, ostropel, în mâncărurile marocane pe baza de carne de miel și la condimentarea carniilor în Mexic, la mâncăruri precum chili con carne. Pe lângă aroma puțin amară, chimenul dă o aromă ușoară mâncărilor atunci când este folosit. Chimenul negru este folosit cel mai des la mâncărurile indiene pe baza de orez. Acest condiment este foarte utilizat, de altfel, și în bucătăria germană, în mâncăruri, la prepararea murăturilor și a cârnaților sau pentru condimentarea renumitei brânze Munster. Chimenul este utilizat și în Olanda, tot pentru condimentarea brânzeturilor, după rețete străvechi, medievale.

### **Uz medicinal**

Chimenul este cunoscut drept un stimulant al apetitului și este folosit la calmarea durerilor de stomac, împotriva flatulenței și a diareei. Este cunoscut drept bun galactogog (mărește secreția lactată). Mai este folosit și în medicina veterinară, iar uleiul de chimen este folosit în fabricarea parfumurilor.

### **Ienibaharul**



Denumire științifică: *Pimento officinalis* sau *Eugenia pimenta* Mai este cunoscut și sub numele de Piper de Jamaica sau Pimento.

Descriere Ienibaharul este un fruct uscat asemănător piperului. Ienibaharul are un gust ciudat, în care se regăsesc gusturile mai multor condimente, cum ar fi cuișoarele, scortisoara, piperul negru, ienuparul și fructele de pădure. Arborele de ienibahar ajunge la aproximativ 20 de metri înălțime și face parte din familia Myrtaceae. Este cultivat în Insulele vestice ale Indiei și în America de Sud, dar cel mai mult este cultivat în Jamaica, unde s-a adaptat perfect în pământurile calcaroase de lângă mare. Mai este cultivat și în America Centrală și în statele din jur, dar mai mult de jumătate din producția de ienibahar de pe piața mondială vine din Jamaica, unde arborii producători sunt atât de numeroși,

încât în zonele muntoase formeaza adevarate paduri, care sunt atent îngrijite.

## **Descriere**

Ienibaharul este un fruct uscat asemanator piperului. Ienibaharul are un gust ciudat, în care se regasesc gusturile mai multor condimente, cum ar fi cuisoarele, scortisoara, piperul negru, ienuparul si fructele de padure. Arborele de ienibahar ajunge la aproximativ 20 de metri înaltime si face parte din familia Myrtaceae. Este cultivat în Insulele vestice ale Indiei si în America de Sud, dar cel mai mult este cultivat în Jamaica, unde s-a adaptat perfect în pamânturile calcaroase de lângă mare. Mai este cultivat si în America Centrala si în statele din jur, dar mai mult de jumătate din productia de ienibahar de pe piata mondiala vine din Jamaica, unde arborii producatori sunt atât de numerosi, încât în zonele muntoase formeaza adevarate paduri, care sunt atent îngrijite. Arborele de piper de Jamaica începe sa faca fructe dupa ce ajunge la vârsta de 3 ani. Florile apar în lunile iunie, iulie si august si sunt repede înlocuite de fructe sub forma de bobite. Gustul si aroma se pierd daca se decojesc fructele. Acestea sunt culese în lunile iulie si august, când ajung la marimea maxima, însa înainte de a se coace si de a se decoji. Daca fructul apuca sa se decojeasca, uleiul aromat se scurge, fructul nemaiputând fi folosit în bucatarie. Fructele sunt culese rupând crenguta de care este legat buchetul, manunchiul de bobite. Acestea sunt apoi împrastiate si lasate la soare si la aer pentru câteva zile, dupa care se scutura de pe crengute si sunt gata pentru ambalare si exportare. Bobitele sunt uneori uscate în cuptoare, dar metoda uscarii lor la soare este cea mai buna, prin aceasta rezultând cele mai bune produse, desi dureaza mult, aproximativ 12 zile, si este într-un fel riscanta. Fructul trebuie tot timpul pazit, mai ales noaptea si în zilele ploioase, ca sa nu se umezeasca.

Culoarea verde a fructelor se schimba într-un rosu maroniu când acestea sunt uscate.

Daca fructul este lasat sa se coaca prea mult, el pierde aproape toate calitatile lui aromatice, prinde un gust dulceag si o culoare violet spre negru.

Fructele ce se gasesc în comert sunt sub forma unor bobite mici cu diametrul putin mai mare decât al piperului, au o suprafata aspra si prezinta uneori coronita ramasa de la flori. Fructul are doua camarute separate, în care se gasesc seminte de forma unor boabe de fasole.

Ceea ce intereseaza în mod deosebit la ienibahar este uleiul volatil, prezent într-un procent de 3-4,5 % în seminte. Acesta se obtine prin distilare. Poate avea o culoare galben-rosiatica, dar cu trecerea timpului culoarea se închide. Are un miros aromat, placut, similar cu cel al uleiului de cuisoare, datorita prezentei eugenolului în compositie. Gustul este picant, întepator. Are o usoara reactie acida. Este solubil în alcool.

## **Uz culinar si medicinal**

Ienibaharul este folosit din cele mai vechi timpuri ca si condiment - bobitele se adauga la sosul sau la praful curry si la vinul fiert. Este popular pentru gustul sau aromat, usor dulce si cald. Este foarte bun de asemenea ca tonic sau ca agent de aromare. Se foloseste la prepararea sosurilor, a saramurilor si pateurilor. Da aroma preparatelor din peste, din carne tocata si salatelor din legume proaspete sau fierte. Este întotdeauna prezent în amestecul de condimente folosite la prepararea mezelurilor si a marinatelor. Uleiul

asemanator cu cel de cuisoare este ocazional folosit în medicina si uneori în parfumarea sapunurilor si a altor produse cosmetice. Uleiul de ienibahar si apa de ienibahar (uleiul de pimento si apa de pimento) erau prezente inca de acum un secol în farmaciile din Anglia si SUA. Apa de pimento se mai poate gasi înca în farmaciile englezesti si este ceruta pentru calmarea si usurarea digestiei. Ienibaharul este unul din ingredientele Tincturii de Guaic, care este un foarte bun carminativ. Uleiul aromat de ienibahar este folosit împotriva flatulentei. Câteva picături luate cu ceai sunt suficiente. Apa de ienibahar si uleiul sunt folosite si pentru tratarea crizelor de isterie. Se folosesc si împotriva indigestiei. Ienibaharul este utilizat si în tratarea reumatismului: un extract facut din boabele fierte si macinate se întinde pe o pânza si se aplica pe zona cu dureri.

### **Contrafacerea**

Ienibaharul este uneori folosit pentru contrafacerea pudrei de cuisoare. Si ienibaharul este însa contrafacut prin folosirea asa-numitului „piper de Tabasco“, ce este mai usor de gasit, mai ieftin, dar si mai putin aromat. Pentru contrafacerea ienibaharului se mai folosea în trecut condimentul american numit „benzoin“.

### **Sofranul**



Numele de sofran provine din cuvântul arab „za'faran“, care înseamna galben - culoarea sacra aleasa de calugarii budisti pentru pelerinile lor. Sofranul este foarte scump, in primul rând pentru ca se culege manual si apoi pentru ca e nevoie de 200.000 de flori pentru a obtine 450g de firisoare de sofran. Sofranul a fost recunoscut ca medicament si condiment inca din Antichitate, fiind foarte apreciat de romani si greci. Se spune ca unul dintre cei mai extravaganti conducatori ai Romei, pe nume Heliogabalus, obisnuia sa faca baie in apa aromata cu sofran. Comerciantii arabi au introdus sofranul in Spania, unde a fost imediat adoptat in multe retete si de aici acesta s-a raspândit in bucatariile tuturor tarilor mediteraneene. În Evul Mediu sofranul a ajuns in Marea Britanie, unde se cultiva mai ales in regiunea Essex, orasul Saffron Walden fiind principalul centru de comercializare a acestui condiment. Primii cultivatori de sofran din Marea Britanie erau numiti „crokers“.

## **Cultivarea**

Planta *Crocus sativus* de la care se recolteaza sofranul este o planta perena ce infloreste toamna, din familia irisului. Florile au fiecare cate 3 stamine de culoare portocalie roscata, care sunt exact firisoarele de sofran. Aceste stamine sunt de fapt sofranul. Ele sunt uscate incet pe niste site, la caldura mica. In ziua de azi, cel mai bun sofran se produce in Valencia sau in La Mancha, regiuni din Spania. Se mai obtine sofran, de asemenea, si in Grecia, Turcia, Iran, Maroc si Kashmir.

## **Aroma**

Sofranul are o aroma calda ce dureaza. Folositi sofranul cu masura altfel riscati ca aroma sa fie foarte puternica si neplacuta.

## **Uz culinar**

Apresiasi pentru aroma, culoarea stridenta si pentru delicatetea sa, sofranul este socotit drept o delicatessa in bucatarie. Este folosit pentru a da aroma mancarurilor mediteraneene pe baza de orez, mancarii, originare din Spania, numita paella, italienescului risotto sau catorva mancaruri indiene. Bouillabaisse, celebra supa din fructe de mare se aromeaza cu sofran.

Acest condiment se mai foloseste si la prepararea dulciurilor: orez in lapte, budinca, prajituri. Sunt renumite gogoselele cu sofran sau painea cu fructe uscate si sofran, care se face mai ales in preajma sarbatorilor de iarna. Sofranul este unul dintre condimentele folosite la prepararea celebrului lichior Chartreuse.

## **Uz medicinal**

Sofranul este folosit si la prepararea unor sedative, pe post de antispasmodic si impotriva flatulentei. Mai este folosit la producerea parfumurilor si a unor cosmetice, precum si a vopselelor. In anumite regiuni de pe glob este considerat afrodisiac.

## **Depozitarea**

Sofranul se pune la pastrat cel mai bine invelit intr-o folie de celofan, in spatii aerisite, ferite de lumina solara.

## **Înlocuitori ai sofranului**

Sunt mai multe condimente care ar putea inlocui sofranul in lipsa acestuia, cum ar fi: turmericul sau sofranul indian. Turmericul nu are insa mirosul atat de fin si culoarea asa de stralucitoare ca adevaratul sofran. Sofranul mexican sau sofranul salbatic poate inlocui si el, in unele preparate, sofranul adevarat, dar nu are toate calitatile acestuia.





Cuisoarele au fost cunoscute și folosite din cele mai vechi timpuri, mai ales de către populațiile din zonele calde. Pe vremuri, cuisoarele nu erau folosite la prepararea alimentelor. Populația din insulele Moluce avea obiceiul să planteze câte un pom de cuisoare de fiecare dată când se născă un copil. Dacă, la vremea potrivită, copacul înflorea, era un semn bun pentru destinul acelui copil. Tot în acele regiuni, copilului nou născut i se lega la gât un colier de cuisoare, despre care se spunea că-l protejează de spiritele rele și de boli. Cuisoarele au fost folosite ca medicament, în China, încă din anul 3 î.Hr. Demnitarilor care îl vizitau pe împăratul chinez trebuia, înainte de a intra la acesta în audiență, să mestecă cuisoare, atât pentru îmbunătățirea respirației, cât și pentru a elimina eventualele gânduri malefice. Astăzi, eugenolul care este extras din cuisoare se folosește la fabricarea pastei de dinți și a altor produse cosmetice.

### **Cultivarea**

Copacul de cuisoare, care face parte din familia Myrtaceae, este originar din insulele Moluce, din arhipelagul Indonezian. Are o coroană bogată, cu frunze aromate. Până în secolul al XVIII-lea arborele de cuisoare era cultivat exclusiv în aceste insule. Francezul Pierre Poivre, care a adus scortisoara din insulele Seychelles, a adus și semințe de cuisoare în Mauritius și a început cultivarea lor. Copacii s-au adaptat repede aici, înflorind și dând roade bogate. În continuare, arborele de cuisoare a fost cultivat și în Zanzibar, și în Pemba, pe coasta de est a Africii. Această regiune este în prezent prima în topul producătorilor de cuisoare. Arborii de cuisoare ajung până la 12m înălțime. Mugurii neînfloriți ai arborelui sunt recoltați numai după ce arborele atinge vârsta de 6-8 ani. Recolta poate varia de la an la an, în unele cazuri fiind abundentă, alteleori extrem de săracă. Cuisoarele sunt culese cu mâna, pentru a nu se deteriora. Din mugurii roz care nu sunt culeși rasă floricele mici și mov. Mugurii prind o culoare maro închis când se usucă. Procesul de uscare nu trebuie grabit, altfel cuisoarele devin prea uscate, fragile, vestejite și umflate.

### **Aroma**

Apropiindu-te de un arbore de cuisoare, poți simți mirosul picant, înțepător. Cuisoarele au o aromă picant-dulceagă și puternică.

## Uz culinar

Cuisoarele sunt incluse în multe amestecuri de condimente, inclusiv în clasică combinație chinezească de 5 condimente, în multe din sosurile picante orientale și indiene. În Europa se folosește ca și condiment la murături, la vin fiert și la prepararea pâinii și a altor produse de patiserie. Cuisoarele întregi se folosesc pentru a da savoare pestelui fiert și sosurilor. Reprezintă o excelentă garnitură pentru sunca fiartă și jambon. Cuisoarele sunt deseori asociate cu merele. Merg în excelentă combinație cu sosurile de mere, tartele, placintele și budincile pe baza de mar. Sunt folosite, de asemenea, pentru a condimenta prăjiturile, biscuiții, turta dulce și orice tip de budinca.

## Uz medical

Uleiul de cuisoare, care este extras din muguri, din frunze și din tulpina, este foarte folositor, fiind un puternic antiseptic și conservant. Se folosește la fabricarea pastelor de dinți, a apelor de gură și a altor preparate medicinale destinate dezinfectiei. Se mai folosește și în tratarea balonării, a colicilor, indigestiei și în combaterea greturilor și a stării de vomă. O compresă cu ulei de cuisoare în cazul unei dureri de dinți este foarte utilă.

## Depozitarea

Este recomandat să cumpărați cuisoare întregi, nefărâmitate sau zdrobite. Acestea trebuie păstrate într-un loc răcoros, ferite de lumina puternică. Dacă doriți să cumpărați pudră gata macinată, este recomandat să cumpărați în cantități mici, cât folosiți o dată, pentru că aroma și culoarea se pierd foarte repede.

### Nucsoara - *Myristica fragrans*



Nucsoara este un fruct asemănător nucilor noastre, dar mai mic. A fost folosit încă din vechime, de pe vremea romanilor, drept condiment sau aromatizant al încaperilor. Fumigațiile cu nucsoara erau la mare modă în vremea aceea. Multă vreme portughezii au fost aceia care au deținut monopolul comerțului cu nucsoara. Asta s-a întâmplat și datorită faptului că ei au ținut secret locul de unde adunau aceste fructe. Încetul cu încetul însă, olandezii au preluat de la portughezi titlul de "carausi ai marilor" și au devenit

furnizori de condimente pentru întreaga Europa. Nucsoara era foarte scumpa si se gasea destul de rar, mai ales ca olandezii au restrictionat aria de crestere a arborelui de nucsoara la doua insule din arhipelagul Mauritius. Cu toata grija lor de a controla scoaterea fructelor de nucsoara din aceste insule, au fost pacaliti de pasari care au dus în cioc fructele pe insulele învecinate si astfel condimentul acesta a devenit mai popular. Pe la 1700, la Londra se vindea cu 90 de silingi jumatarea de kilogram de nucsoara. Dar asta numai dupa ce Compania Britanica a Indiilor de Est a initiat cultivarea nucsoarei si în Penang, Singapore, India, Sri Lanka, precum si în Insula Grenada.

## **Cultivare**

Arborele de nucsoara este vesnic verde si se crede ca este originar din Insula Banda din Arhipelagul Molucelor. Creste pâna la înaltimea de 18m si face fructe numai dupa 15-20 de ani de la plantare. Produce cam 1500 – 2000 de fructe pe an. Fructul arborelui de nucsoara se aseamana cu caisa si, când este copt, se desface si lasa sa cada niste sâmburi care sunt tocmai nucsoarele pe care le folosim drept condiment. Nucsoarele sunt acoperite de niste fibre roscate – portocalii care se desprind de pe fruct, atunci când sunt uscate, si se folosesc tot ca si condiment, fiind la fel de aromate ca si nucsoara.

## **Nucsoara în bucatarie**

Nucsoara are un gust placut, aromat, dulce si din acest motiv are multe întrebuintari culinare. Nucsoara este cunoscuta drept condiment foarte important, de nelipsit în bucatariile clasice. În Malaezia, coaja nucsoarei este uscata, cristalizata si vânduta drept una dintre cele mai deosebite delicatese.

Nucsoara se foloseste pentru a da aroma sosurilor pe baza de lapte, mai ales a sosului Bechamel. Este utilizata la aromarea carnii din care se fac cârnati. Da gust deosebit supelor de legume, mâncarurilor din peste, fructe de mare sau creveti si este potrivita în orice preparat ce contine oua.

Se poate pune si în cremele cu lapte, în budinci, în prajiturile cu brânza, la tartele cu citrice.

Veti obtine muraturi cu gust deosebit, foarte fin, daca veti adauga si nucsoara între ingrediente.

Nucsoara intra în combinatie perfecta cu garniturile pentru paste. Se poate adauga la spanac, rosii, anghinare, sparanghel, la brânzeturi, pasta de tomate, sau la sosurile pentru peste si pui.

Este excelenta în sosurile cu brânza, în preparatele din conopida, lângă carnea de miel sau cu ciuperci.

Se foloseste mult si la preparatele de cofetarie si patiserie. Este un condiment traditional pentru prajituri, turta dulce si biscuiti. Putina nucsoara adaugata la compozitia unei placinte cu cirese sau mere da un gust cu totul deosebit acesteia. Pentru a obtine tuica, rachiu, lichior mai parfumate puneti în sticle câte o nucsoara. Nucsoara este astringenta, stimulatorie si afrodisiaca. Uleiul de nucsoara se foloseste în industria cosmeticelor, fiind foarte parfumat.

## **Cel mai rapid desert**

Presarati nucsoara macinata pe felii de portocale tinute înainte la rece si veti obtine un minunat desert racoritor. Bautura învioratoare. Amestecati într-o cana 1 lingura de cacao, 2 linguri de miere si 1 lingurita nucsoara rasa. Turnati peste acest amestec lapte fierbinte în care ati fiert 2 cuisoare si o bucatica de scortisoara.

#### Ghimbirul - *Zingiber officinale*



Ghimbirului i se mai spune „ghimber“ sau „ginger“ si se pare ca numele lui vine din limba sanscrita. A fost folosit drept condiment din cele mai vechi timpuri. Îl cunosteau vechii greci, care-l numeau „zingiberi“, dar a fost des folosit si în bucataria romanilor. De fapt, acestia din urma l-au luat cu ei în toate regiunile stapânite si sunt astfel cei care au raspândit ghimbirul în întreaga Europa, dupa ce a fost adus din Asia de catre arabi. Tot arabii l-au dus în Estul Africii, în timp ce în Vestul continentului negru a ajuns gratie portughezilor care cautau înversunati, prin sec. al XIII-lea, drumuri spre Orient. Spaniolii l-au dus în Lumea Noua si in Indiile de Vest. El a început sa fie cultivat înca din sec. al XV-lea si în Mexic si Jamaica, ajungând la acea data sa fie, dupa piper, cel mai raspândit condiment folosit în alimentatie. În tara noastra, ghimbirul a fost mult folosit în bucataria domnitorului Constantin Brâncoveanu, alaturi de multe alte mirodenii exotice. I se spunea, dupa cum atesta cronicile, gingembre. Astazi, rizomii de ghimbir se pot gasi la orice supermarket si tot mai multi sunt cei care se intereseaza de calitatile acestui condiment.