

# Χρήσεις Βοτάνων και Μυρωδικών

## 1. Δεντρολίβανο (Rosemary)

Ο πρωταγωνιστής στις παρασκευές αρνιού στον φούρνο, στην κατσαρόλα και στη σχάρα. Ταιριάζει στις πατάτες φούρνου, στις ψητές κολοκύθες και στα ψητά παντζάρια αλλά και σε μαρινάδες κρεατικών. Το δεντρολίβανο είναι το ιδανικό μυρωδικό για τη σάλτσα σαβόρο που συνοδεύει τα ψάρια. Παραδοσιακά, το σαβόρο ήταν ένας τρόπος για να συντηρούν οι νοικοκυρές τα τηγανητά ψάρια, χρησιμοποιώντας για τη σάλτσα ξίδι ελαιόλαδο, σκόρδο και δεντρολίβανο.

## 2. Ρίγανη (Oregano)

Μπαίνει παντού. Το πιο γνωστό αρωματικό μυρωδικό για ψάρια, θαλασσινά, κρέατα και κοτόπουλο. Ταιριάζει σε φαγητά λαδερά, φούρνου, κατσαρόλας, σχάρας, σούβλας, σε σαλάτες και μαρινάδες. Τα φυλλαράκια της φρέσκιας ρίγανης που έχουν έντονο άρωμα και γεύση τα επιλέγουμε για φαγητά φούρνου, κατσαρόλας, λαδερά και στις φρέσκες σαλάτες. Η αποξηραμένη ρίγανη είναι του βουνού, ταιριάζει στα φαγητά σχάρας, σούβλας και χαρίζει το άρωμά της στο τέλος. Κορυφαίος συνδυασμός: λεμόνι, μουστάρδα και ρίγανη για μαρινάρισμα στις ψητές πατάτες. Το λαδολέμονο με ρίγανη είναι η βάση για ντρέσινγκ

## 3. Δυόσμος (Spearmint)

Δροσερό αρωματικό, χαρακτηριστικό μυρωδικό των καλοκαιρινών πιάτων. Χαρίζει την ευωδιά του στις γεμιστές ντομάτες, στα φασολάκια, στα κεφτεδάκια, στις κρύες σάλτσες με βάση το γιαούρτι, σε φρούτα και σε κοκτέιλ.

## 4. Λεμονοθύμαρο (Thymus Citriodorus)

Είναι αδέρφια με το θυμάρι. Φρέσκο μυρωδικό, με λεμονάτη γεύση, που ταιριάζει σε πολλά φαγητά. Κάνει ωραίο συνδυασμό με ψάρια ψητά στη σχάρα, θαλασσινά, ζυμαρικά ή ριζότο με θαλασσινά, με σάλτσες κρύες για σαλάτες αλλά και στο μαρινάρισμα. Συνδυάζεται με γλυκά, κρέμα ζαχαροπλαστικής και αρωματίζει το σιρόπι.

## 5. Μέντα (Mint Calamintha)

Η γεύση της είναι διαφορετική από αυτήν του δυόσμου, αν και ταιριάζουν, είναι εξαιρετικά δυνατή και μπαίνει κυρίως σε γλυκά και φρούτα, σοκολάτα και κοκτέιλ. Αν τη χρησιμοποιήσουμε στο φαγητό, θα πρέπει να την αφαιρέσουμε πριν το σερβίρουμε. Είναι εξαιρετικό αφέψημα για το πρωί με μέλι.

## 6. Φασκόμηλο (Sage)

Αγαπά τα λευκόσαρκα κρεατικά (κοτόπουλο, κουνέλι, μοσχάρι γάλακτος). Αρωματίζει το φαγητό από την αρχή. Τα φρέσκα φύλλα του φασκόμηλου τηγανητά γίνονται ορεκτικό και ταιριάζει σε σαλάτα φακές. Είναι εξαιρετικό αφέψημα για το πρωί με μέλι.

## 7. Θυμάρι (Thyme)

Έχει σχεδόν την ίδια χρήση με τη ρίγανη. Τα αρώματά του χάνονται πιο εύκολα από της ρίγανης κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος. Αποφεύγουμε τα άνθη του στο μαγείρεμα, γιατί πικρίζουν. Ταιριάζει σε όλες τις παρασκευές (ψάρι, κρέατα, σαλάτες, μαγειρευτά). Κάνει καλή παρέα με τα εσπεριδοειδή. Τολμήστε να αρωματίσετε με θυμάρι ένα σορμπέ λάιμ ή λεμόνι.

# Διάφορες χρήσεις

## Ψάρι και μυρωδικά

Παίρνουμε ένα λαβράκι, καθαρίζουμε την κοιλιά του, την πασπαλίζουμε με ανθό αλατιού και πιπέρι, και τη γεμίζουμε με φύλλα λουίζας, **λεμονοθύμαρο** και λίγη δάφνη. Περιχύνουμε με ελαιόλαδο για να «δέσει» το ψάρι με τα μυρωδικά. Μπορούμε να ακολουθήσουμε αυτήν τη διαδικασία από την προηγούμενη ημέρα και να διατηρήσουμε το ψάρι στο ψυγείο σε σχάρα, σκεπασμένο με μεμβράνη. Ψήνουμε το λαβράκι στη σχάρα για 15-20 λεπτά ή στον φούρνο για 30 λεπτά.

## Κοτόπουλο και μυρωδικά

Αφαιρούμε από ολόκληρο το κοτοπουλάκι τα συκωτάκια και ρίχνουμε στην κοιλιά του αλάτι χοντρό, λίγη δάφνη, ρίγανη, θυμάρι, 1 σκελίδα σκόρδο, φλοιόδα λεμονιού, ελαιόλαδο και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Το περιχύνουμε εξωτερικά με ελαιόλαδο, ρίχνουμε χοντρό αλάτι, πιπέρι και το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 35-40 λεπτά.

## Μαρινάρισμα αρνιού

Στο ταψί ρίχνουμε ελαιόλαδο, χοντρό αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι, ένα κλωνάρι δεντρολίβανο και τοποθετούμε επάνω το καρέ αρνιού. Χαράσσουμε με μυτερό μαχαίρι το κρέας στα λιπαρά του σημεία και το γεμίζουμε με λεπτοκομμένες φέτες σκόρδου και δεντρολίβανο. Ρίχνουμε ανθό αλατιού, ελαιόλαδο, ένα φύλλο δάφνης και χοντρό, σπασμένο πιπέρι. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 20-25 λεπτά.

## Αρωματισμένο ελαιόλαδο

Σε γουδί ρίχνουμε φρέσκια ρίγανη, λίγο ελαιόλαδο, όσο να μουσκέψουν τα φύλλα, και λίγο ανθό αλατιού. Χτυπάμε με το γουδοχέρι για 4-5 λεπτά. Αδειάζουμε το μείγμα σε σκεύος, προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο στο γουδί και ανακατεύουμε ώστε να πάρουμε όλο το υπόλοιπο υλικό. Ρίχνουμε την ποσότητα του ελαιόλαδου που θα διατηρήσουμε στον περιέκτη μας, σκεπάζουμε το σκεύος με μεμβράνη και το αφήνουμε στο ψυγείο για μια νύχτα. Την επομένη το σουρώνουμε, πιέζουμε με κουτάλι τα μυρωδικά και στη συνέχεια γεμίζουμε τον περιέκτη. Το διατηρούμε στο ψυγείο. Μπορούμε να αρωματίσουμε το ελαιόλαδο με ό,τι αρωματικό θέλουμε, ακολουθώντας αυτήν τη διαδικασία.

## Πώς αρωματίζουμε ζωμούς

Με φρέσκα μυρωδικά μπορούμε να ενισχύσουμε τους ζωμούς. Βράζουμε για 20 λεπτά ζωμό λαχανικών με κρεμμύδι, καρότο, πράσο, σέλινο, δάφνη, θυμάρι, λεμονοθύμαρο. Τον σουρώνουμε και τον χρησιμοποιούμε στο μαγείρεμα, αντί για νερό, δίνοντας γευστική ένταση στο φαγητό.