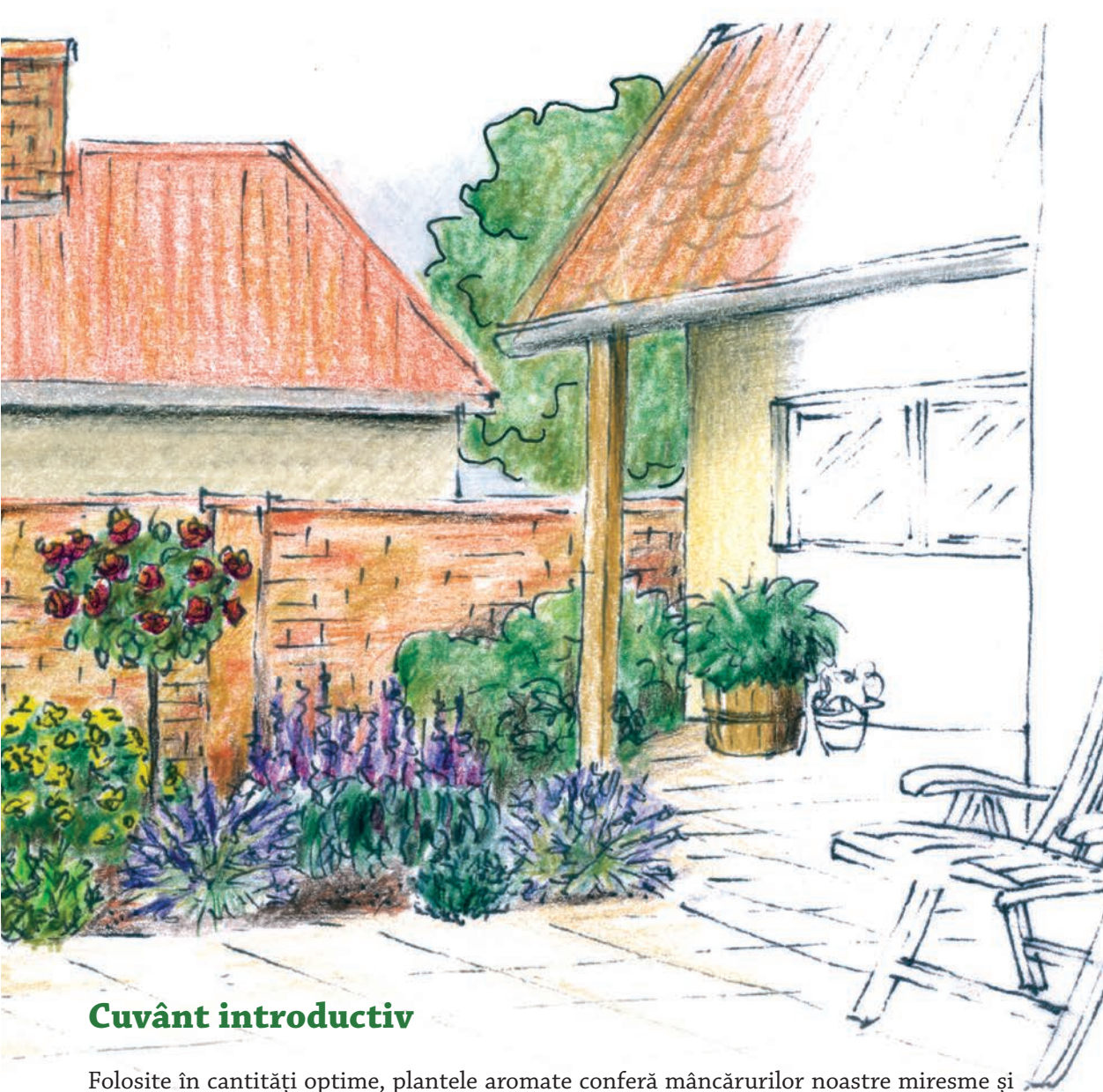


# Cuprins

Cuvânt introductiv _____	7	<b>Menta</b> _____	<b>81</b>
<b>Busuiocul</b> _____	<b>9</b>	Menta în grădină _____	82
Busuiocul în grădină _____	10	Întrebuințarea mentei în bucătărie _____	84
Întrebuințarea busuiocului în bucătărie _____	12	<b>Șovârful (oregano)</b> _____	<b>89</b>
<b>Cimbrul</b> _____	<b>17</b>	Șovârful în grădină _____	90
Cimbrul în grădină _____	18	Întrebuințarea șovârfului în bucătărie _____	92
Întrebuințarea cimbrului în bucătărie _____	20	<b>Pătrunjelul</b> _____	<b>97</b>
<b>Roinița</b> _____	<b>25</b>	Pătrunjelul în grădină _____	98
Roinița în grădină _____	26	Întrebuințarea pătrunjelului în bucătărie _____	100
Întrebuințarea roiniței în bucătărie _____	28	<b>Rozmarinul</b> _____	<b>105</b>
<b>Cimbrul de câmp</b> _____	<b>33</b>	Rozmarinul în grădină _____	106
Cimbrul de câmp în grădină _____	34	Întrebuințarea rozmarinului în bucătărie _____	108
Întrebuințarea cimbrului de câmp în bucătărie _____	36	<b>Arpagicul (cepșoara)</b> _____	<b>113</b>
<b>Mărarul</b> _____	<b>41</b>	Arpagicul în grădină _____	114
Mărarul în grădină _____	42	Întrebuințarea arpagicului în bucătărie _____	116
Întrebuințarea mărarului în bucătărie _____	44	<b>Tarhonul</b> _____	<b>121</b>
<b>Coriandrul</b> _____	<b>49</b>	Tarhonul în grădină _____	122
Coriandrul în grădină _____	50	Întrebuințarea tarhonului în bucătărie _____	124
Întrebuințarea coriandrului în bucătărie _____	52	<b>Asmățuiul</b> _____	<b>129</b>
<b>Leușteanul</b> _____	<b>57</b>	Asmățuiul în grădină _____	130
Leușteanul în grădină _____	58	Întrebuințarea asmățuiului în bucătărie _____	132
Întrebuințarea leușteanului în bucătărie _____	60	<b>Țelina</b> _____	<b>137</b>
<b>Lavanda</b> _____	<b>65</b>	Țelina în grădină _____	138
Lavanda în grădină _____	66	Întrebuințarea țelinei în bucătărie _____	140
Întrebuințarea lavandei în bucătărie _____	68	<b>Salvia</b> _____	<b>145</b>
<b>Măghiranul</b> _____	<b>73</b>	Salvia în grădină _____	146
Măghiranul în grădină _____	74	Întrebuințarea salviei în bucătărie _____	148
Întrebuințarea măghiranului în bucătărie _____	76	<b>Index alfabetic</b> al rețetelor în funcție de plantele aromate _____	152
		Despre autori _____	155





## Cuvânt introductiv

Folosite în cantități optime, plantele aromate conferă mâncărurilor noastre miresme și gusturi deosebite, influențându-ne pofta de mâncare și stimulându-ne digestia. Datorită faptului că au în compoziția lor diferite tipuri de vitamine și minerale, multe dintre acestea au și efecte terapeutice asupra organismului.

Cultivate pe lângă casă, prin parfumul și aspectul lor variat, plantele aromate aduc în grădinile noastre diversitate. Se pot folosi fără nicio rețineră, iar dacă există posibilitatea, se recomandă cultivarea în grădinile proprii deoarece, în zilele noastre, acest obicei vechi a devenit foarte popular.

Plantele aromate nu necesită o îngrijire deosebită. Unii, însă, consideră că prezența lor într-o anumită parte a grădinii strică aspectul acesteia. Dacă locul este ales cu grijă, ele pot să fie la fel de decorative precum o pergolă de trandafiri.



# Busuiocul



Prin îndepărtarea periodică a lăstarilor superiori se determină ramificarea busuiocului și dezvoltarea unui număr mai mare de frunze. Plantele la ghiveci, bine dezvoltate, achiziționate din magazinele de specialitate, se transplantează relativ repede deoarece în cele mai multe cazuri substratul în care se comercializează (turbă) nu este ideal pentru o dezvoltare armonioasă. Turba nu conține substanțe nutritive, doar sub formă adăugată. La epuizarea lor planta se deteriorează în ciuda celor mai atente lucrări de îngrijire. Frunzele busuiocului se pot utiliza în mâncăruri chiar și în stare proaspătă, dar se pot păstra și sub formă uscată. În cazul din urmă frunzele uscate se mărunțesc cu grijă deoarece prin măcinarea exagerată acestea își pierd semnificativ proprietățile.



## Întrebuințarea busuiocului în bucătărie

- ❶ Busuiocul se utilizează în stare proaspătă, sub formă congelată sau uscată.
- ❷ Este un condiment excelent pentru supe, supe cremă, aperitive calde și reci (cu carne, legume, brânzeturi), salate, preparate din carne, pește, brânzeturi, ouă precum și unele deserturi. Carnea poate fi fiartă, sub formă de rasol, friptură întreagă sau feliată, de porc, pui, curcan, miel, berbec, vițel, vită, fazan, căprioară, porc mistreț, cerb, pește de apă dulce sau oceanic, fructe de mare.
- ❸ Se potrivește perfect cu o varietate largă de legume.
- ❹ Dintre fructe se potrivește bine cu cireșe, căpșuni, mure, zmeură, coacăze, struguri, pere, mere, portocale, grepfrut.
- ❺ Conferă un gust deosebit aproape tuturor tipurilor de brânză.
- ❻ Se poate folosi la prepararea sosurilor, umpluturilor, cremelor de unt, obținându-se astfel un gust bogat în arome.
- ❼ Busuiocul proaspăt are un conținut mare de uleiuri volatile, conferă o aromă plăcută, intensă, motiv pentru care, la prepararea mâncărilor calde (acolo unde este posibil), se recomandă adăugarea lui spre final (când mâncarea este aproape gata), pentru a se păstra aceste proprietăți. Nu suportă fierberea și prăjirea îndelungată.
- ❶ Conține o cantitate mare de apă și fibre, motiv pentru care se recomandă în alimentația dietetică.
- ❷ Are în compoziția lui beta caroten, vitamina A și vitamina K, potasiu, mangan, cupru, magneziu, fier.
- ❸ În cazul în care se dorește păstrarea lui pe perioada de iarnă, se spală cu atenție în mai multe ape, se usucă complet și se congelează (în porții mai mici) în pungă de nailon. Se mărunțește strict cantitatea care urmează a fi utilizată. Se mai poate congela și sub altă formă: frunzele mărunțite se așază în suportul pentru cuburile de gheață, se completează cu apă și se pune la congelator. Cuburile se pot folosi la nevoie.
- ❹ În cazul în care se dorește păstrarea busuiocului în stare uscată acesta se spală și se usucă bine după care se leagă câte cinci fire și se depozitează 3-4 zile în locuri uscate, ferite de razele solare. Odată uscate frunzele se mărunțesc (prin frecare) și se depozitează în recipiente de sticlă închise. Se poate folosi pe parcursul întregii ierni. În stare proaspătă, depozitat într-un recipient ermetic, se poate ține la rece chiar și 4-5 zile.
- ❺ Busuiocul congelat se păstrează bine 3-4 luni, iar cel uscat, depozitat într-un loc răcoros și ferit de razele solare, se păstrează 4-5 luni.



## Risotto cu creveți, parmezan, lămâie și busuioc

### Ingrediente (pentru patru persoane)

1 ceapă albă  
50 ml ulei de măsline  
200 g orez special pentru risotto (cu bobul rotund)  
circa 600 ml supă de legume  
50 g unt  
200 g creveți mărunți  
Sare  
Piper proaspăt măcinat  
3 fire de busuioc proaspăt  
2 căței de usturoi  
1 lămâie  
2 linguri parmezan ras  
2 linguri mazăre verde (din conservă)

1. Ceapa albă mărunțită se căleşte în uleiul de măsline, se adaugă orezul și o cantitate egală de supă fierbinte.
2. Se fierbe la foc mediu, amestecând încontinuu și adăugând câte un polonic de supă fierbinte până când orezul devine crocant.
3. Între timp se pune la topit untul și se adaugă creveții spălați și scurși, sarea, piperul, busuiocul mărunțit, usturoiul, după care se lasă la prăjit 1-2 minute.
4. În final se adaugă la risotto coaja rasă și zeama de la o lămâie, iar întreaga compoziție se mai lasă la fiert 4-5 minute până când devine moale și cremoasă.
5. La servire (în boluri încălzite) se adaugă parmezanul ras.

