

Πίνακας βοτάνων και μπαχαρικών



Αυτός είναι ένας πίνακας βοτάνων και μπαχαρικών που μπορείτε να τυπώσετε και να τοποθετήσετε στο εσωτερικό μέρος της ντουλάπας που χρησιμοποιείτε σαν αποθήκη τροφίμων.

Τα πιο κοινά αποξηραμένα βότανα που πρέπει να έχετε στο ράφι σας:

- Φύλλα δάφνης – κυρίως για να αρωματίζουμε σούπες, μαρινάδες και σάλτσες.
- Βασιλικός – χρησιμοποιήστε τον

σε γεύματα με ντομάτα, κοτόπουλο, αυγά και λαχανικά.

- Άνηθος – ταιριάζει απόλυτα με θαλασσινά, πατάτες, κοτόπουλο, καρότα, ντομάτες, αυγά και ψωμιά.
- Ρίγανη – με το αρνάκι, χοιρινό, βοδινό, φασόλια, ντομάτες και για την Ιταλική, Ελληνική και Μεξικάνικη κουζίνα.
- Δεντρολίβανο – καλύτερο με το αρνάκι, τα πουλερικά, το χοιρινό, τα κρέατα στη σχάρα, τα λαχανικά, τις πατάτες και τα ψωμιά.
- Αρτεμισία – κατάλληλη για κυνήγια, λαχανικά, μοσχάρι και λαχανικά
- Θυμαρί – εξαιρετικό με το κοτόπουλο, το μοσχάρι, τα λαχανικά, τις σούπες και στη Γαλλική κουζίνα.

Τα κύρια μπαχαρικά/ καρυκεύματα που θα χρησιμοποιήσετε:

- Μαύρο πιπέρι – αλέστε το φρέσκο πάνω από οτιδήποτε
- Πιπέρι καγιέν (κόκκινο πιπέρι) – προσθέστε το με προσοχή πάνω από οτιδήποτε που θέλετε να είναι «λίγο καυτερό»
- Κανέλα – χρησιμοποιήστε την στα ψωμιά, τα γλυκά, το κοτόπουλο, τα μακαρόνια και το ρύζι, και στα γεύματα με τυριά ή αυγά.
- Κόμινο – στη Μεξικάνικη και Ινδική κουζίνα
- Σκόνη κάρυ (μείγμα πιπεριών) – στην Ινδική και Ασιατική κουζίνα, όπως επίσης και σε σούπες, σαλάτες με ρύζι, κρέατα και πουλερικά.
- Μοσχοκάρυδο- χρησιμοποιήστε το σε γλυκά, σούπας, πουλερικά, βοδινό, χοιρινό, φασόλια, φακές, ρύζι, λαζάνια και φιδέ.
- Πάπρικα (γλυκό πιπέρι) – κρέατα, πουλερικά, λαχανικά, μακαρόνια, δημητριακά, ξερά φασόλια, τυριά και σε γεύματα με αυγά.

Να θυμάστε ότι τα πιο πάνω αγοράζονται σε μικρές ποσότητες γιατί δεν αντέχουν πολύ στο χρόνο. Χρησιμοποιήστε τα με προσοχή γιατί είναι πιο εύκολο να προσθέσετε κι άλλο στα φαγητά σας παρά να διορθώσετε τη γεύση από την υπερβολική τους χρήση.