

Βότανα – ο νόστιμος τρόπος για αντικατάσταση του αλατιού

Τα βότανα είναι η απάντηση για όσους έχουν κάποιο ιατρικό πρόβλημα που απαιτεί να περιορίσουν τη χρήση αλατιού, για όσους θέλουν να ακολουθούν υγιεινή διατροφή, αλλά και για όσους θέλουν να προσθέτουν υπέροχη γεύση στα τρόφιμά τους.

Εδώ λοιπόν σας παραθέτουμε εξαιρετικούς συνδυασμούς τους οποίους μπορείτε να φτιάξετε από βότανα και μπαχαρικά από την αγορά ή από τον βοτανόκηπό σας!



Προσθέστε τα βότανα με τη σειρά που αναγράφονται και προσαρμόστε την ποσότητα ανάλογα με τα προσωπικά σας γούστα και γευστικές προτιμήσεις. Καλό θα είναι να γράψετε και την ημερομηνία που φτιάχνετε αυτά τα μείγματα γιατί αντέχουν μόνο έξι μήνες.

Μείγματα για αντικατάσταση του αλατιού:

Μείγμα για σούπες: βασιλικό, μαϊντανό, μαντζουράνα, θυμάρι, θρούμπη και φύλλα δάφνης

Μείγμα για σαλάτες: βασιλικό, μαϊντανό, μαντζουράνα, άνηθο και tarragon

Μείγμα για ψάρια: βασιλικό, άνηθο, μάραθο, θρούμπη, δεντρολίβανο

Μείγμα για πουλερικά: αρτεμισία, θυμάρι, μαϊντανό, δεντρολίβανο, βασιλικό

Μείγμα για μακαρόνια: βασιλικό, θυμάρι, ρίγανη, μαϊντανό

Και το αγαπημένο μας στο www.diatrofologos.com για πάνω από τα λαχανικά, στις σαλάτες και στις πατάτες του φούρνου:

2 κουταλιές σούπας κοπανισμένο αποξηραμένο βασιλικό

1 κουταλιά σούπας αποξηραμένο άνηθο

1 κουταλιά σούπας κοπανισμένο αποξηραμένο δυόσμο

1 κουταλιά σούπας κοπανισμένο αποξηραμένο tarragon

1 κουταλιά σούπας κοπανισμένο αποξηραμένο θυμάρι

ενώστε όλα τα υλικά και αποθηκεύστε σε καλά κλειστό δοχείο μακριά από το φως.

Κατάψυξη βοτάνων και μπαχαρικών

Ο καλύτερος τρόπος κατάψυξης βοτάνων είναι τοποθετώντας τα ολόκληρα πάνω σε λαδόχαρτο. Καταψύξτε τα μέχρι να σκληρύνουν και μετά τοποθετείστε τα σε ξεχωριστές σακούλες που κλείνουν καλά. Χρησιμοποιήστε τα βότανα αυτά, όπως είναι παγωμένα, με τον ίδιο τρόπο που θα πράττατε για τα φρέσκα. Θα προσέξετε λίγη αλλαγή στο χρώμα, όμως η μυρωδιά και η γεύση θα έχει μείνει άθικτη.