



Megyeri Szabolcs — Liptai Zoltán

# Plante aromate în grădină și bucătărie



Editura Casa 2016



# Cuprins

Cuvânt introductiv	7	<b>Menta</b>	<b>81</b>
<b>Busuiocul</b>	<b>9</b>	Menta în grădină	82
Busuiocul în grădină	10	Întrebuițarea minții în bucătărie	84
Întrebuițarea 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	Întrebuițarea șovârfului în bucătărie	92
Întrebuițarea cimbrului în bucătărie	20	<b>Pătrunjelul</b>	<b>97</b>
<b>Roișița</b>	<b>25</b>	Pătrunjelul în grădină	98
Roișița în grădină	26	Întrebuițarea pătrunjelului în bucătărie	100
Întrebuițarea roiișitei 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	Întrebuițarea rozmarinului în bucătărie	108
Întrebuițarea 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	Întrebuițarea arpagicului în bucătărie	116
Întrebuițarea mărarului în bucătărie	44	<b>Tarhonul</b>	<b>121</b>
<b>Coriandrul</b>	<b>49</b>	Tarhonul în grădină	122
Coriandrul în grădină	50	Întrebuițarea tarhonului în bucătărie	124
Întrebuițarea coriandrului în bucătărie	52	<b>Asmățuiul</b>	<b>129</b>
<b>Leușteanul</b>	<b>57</b>	Asmățuiul în grădină	130
Leușteanul în grădină	58	Întrebuițarea asmățuiului în bucătărie	132
Întrebuițarea leușteanului în bucătărie	60	<b>Țelina</b>	<b>137</b>
<b>Lavanda</b>	<b>65</b>	Țelina în grădină	138
Lavanda în grădină	66	Întrebuițarea țelinei în bucătărie	140
Întrebuițarea lavandei în bucătărie	68	<b>Salvia</b>	<b>145</b>
<b>Măghiranul</b>	<b>73</b>	Salvia în grădină	146
Măghiranul în grădină	74	Întrebuițarea salviei în bucătărie	148
Întrebuițarea măghiranului în bucătărie	76	<b>Index alfabetic</b> al rețetelor	
		în funcție de plantele aromate	152
		Despre autori	155





## Busuiocul în grădină

Busuiocul (*Ocimum basilicum*) este o plantă aromată tipic mediteraneeană. Chiar dacă la noi nu face parte din categoria celor mai populare plante aromate, în Italia este apreciată în mod deosebit. Este o plantă anuală cu flori albe sau roz-pal. Frunzele verzi, viu colorate, diferă ca dimensiune de la o plantă la alta. Pe lângă speciile și soiurile cu frunze verzi sunt răspândite și cele cu frunze bordo. Planta are o aromă puternică motiv pentru care, crescută atât în grădină cât și într-un ghiveci în fereastra bucătăriei, va răspândi în permanență un miros dulceag înțepător. Ca și curiozitate putem să menționăm faptul că baza tulpinii și frunzele inferioare sunt cele mai parfumate. Cultivarea busuiocului nu prezintă probleme deosebite nici măcar grădinarilor amatori.

### Cerințele busuiocului

Busuiocul preferă solurile proaspete, bogate în substanțe nutritive. Lucrările de pregătire ale solului înainte de semănat sunt: afânare, erbicidare, fertilizare cu compost sau îngrășăminte organice. În cazul culturilor la ghiveci, se recomandă folosirea pământului obișnuit de flori. Din când în când se aplică o fertilizare cu soluțiile folosite și la plantele ornamentale. Busuiocul este o plantă aromată iubitoare de căldură și lumină, necesitând circa 6-8 ore de lumină pe zi, însă, trebuie ferită de razele solare puternice de la orele prânzului. Trebuie udată constant, nepermițându-se uscarea solului!

### Cultivare și îngrijire

Busuiocul se înmulțește mai ales prin semănare. Semințele mărunte se împrăștie uniform la suprafața solului după care se acoperă cu un strat subțire de pământ sau nisip. La început răsadurile firave sunt foarte sensibile și au o creștere încetă. Plănuțele viguroase se scot în grădină abia după trecerea înghețurilor din dimineața de primăvară timpurie. Distanța ideală de plantare este de 25-30 cm. Plănuțele crescute la ghiveci (în casă) nu necesită o transplantare. La apariția primilor lăstari recipientele se așază pe pervazele însorite sau pe terase, balcoane, în locuri luminoase și ferite de vânt.

Pretenții față de lumină										
Pretenții față de umiditate										
Pretenții față de substanțe nutritive										
Lucrări de îngrijire										



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.



## File din piept de pui cu pesto și legume prăjite

Ingrediente (pentru patru persoane)

- 1 legătură mare de busuioc proaspăt
- 2 căței de usturoi
- 3 linguri semințe de pin
- 3 linguri parmezan ras
- 100 ml ulei de măsline extra virgin
- 4 bucăți file din piept de pui
- Sare
- Piper proaspăt măcinat
- 20 g unt

### Pentru garnitură

- 2 morcovi groși
- 4 cartofi mari
- 2 dovlecei zucchini
- Sare
- 40 g unt
- 1 legătură de pătrunjel

1. Pentru pesto se spală busuiocul, se desprind frunzele după care se toacă. Se

adaugă usturoiul curățat, semințele de pin, parmezanul, uleiul de măsline și se realizează un piure.

2. Bucățile de piept de pui se trec prin sare, piper, se ung cu unt topit și se prăjesc într-o tigaie pe ambele părți până ce se rumenesc.
3. Bucățile de friptură se ung cu sosul de pesto, se așază într-o tavă căptușită cu foi de copt și se dau la cuptor, la temperatura de 180°C, aproximativ 15 minute.
4. Pentru garnitură se mărunțesc morcovii, cartofii, dovleceii și se fierb separat în apă sărată.
5. Pătrunjelul mărunțit se căleşte în untul fierbinte, se adaugă legumele tăiate, sarea și se amestecă.
6. La servire pieptul de pui cu pesto se feliază, iar legumele se servesc separat într-un bol.



