



**ZIOŁA  
W KUCHNI**



# BAZYLIA

Bazylia to bez wątpienia jedno z najpospolitszych ziół stosowanych w każdej kuchni. Wyjątkowy smak i aromat tej rośliny stanowi cenny dodatek do wielu potraw. Warto również wiedzieć, że bazylia posiada szereg właściwości leczniczych. Świetnie sprawdza się ona chociażby przy zwalczaniu różnych dolegliwości żołądkowych, a także potrafi skutecznie poprawić nasz nastrój.



W kuchni zastosowanie znajdują przede wszystkim zielone, długie, spiczaste i marszczone liście. Po wysuszeniu świetnie nadają się do przygotowania naparu. Jest to roślina o świeżym aromacie oraz mentolowym, chłodzącym smaku. W Polsce kojarzona jest przede wszystkim z deserami, lodami i orzeźwiającą lemoniadą, ale na świecie jest częstym dodatkiem do mięs oraz sosów.



# MAJERANEK

Majeranek znalazł zastosowanie nie tylko w kuchni jako przyprawa. Ze względu na swoje właściwości lecznicze majeranek to sprawdzony naturalny lek na katar, kaszel, chore zatoki, trawienie, odchudzanie i nie tylko. Leczniczym działaniem odznacza się także olejek majerankowy.



# OREGANO

Oregano jest idealną przyprawą do warzyw, serów, ryb i owoców morza.

Z powodzeniem dodaje się ją do potraw mięsnych, sosów i zawieszistych zup. Oregano należy do podstawowych przypraw cieszących się powszechnym uznaniem kuchni: włoskiej, hiszpańskiej i meksykańskiej. Bez dodatku wyrazistego smaku oregano nie można sobie wyobrazić pysznego spaghetti lub pizzy.



# ROZMARYN

Rozmaryn najbardziej jest znany jako przyprawa. Jednak rozmaryn i pozyskiwany z niego olejek rozmarynowy od lat znajdują zastosowanie w medycynie naturalnej, ponieważ posiadają wiele właściwości leczniczych. Rozmaryn obniża poziom cukru we krwi, łagodzi bóle żołądka i wspomaga pracę wątroby, a olejek rozmarynowy zwalcza bakterie.



Tymianek to zioło, które w naszych kuchniach pojawia się jako składnik marynat do mięs, przyprawy do ryb i ziemniaków czy potraw z warzywami strączkowymi.