Βότανα και Μπαχαρικά

Τα βότανα και τα μπαχαρικά είναι φυτικής προέλευσης ουσίες που χρησιμοποιούνται για να νοστιμίζουν και να συντηρούν το φαγητό. Έχουν υψηλή ικανότητα γεύσης, οπότε συνήθως χρησιμοποιούνται σε μικρές ποσότητες και μπορούν να αναμειχθούν μεταξύ τους για να επιτευχθούν διάφοροι συνδυασμοί.

Γαστρονομική προσέγγιση

Αρώματα, χρώματα και γεύσεις προστίθενται σε τρόφιμα και ποτά για να ενισχύσουν την γεύση τους.

Αυτά τα συστατικά χρησιμοποιούνται συνήθως σε γαστρονομικές προετοιμασίες όπως το αλατόνερο και τα τουρσιά.

Τα βότανα και τα μπαχαρικά έρχονται σε διάφορες μορφές, συμπεριλαμβανομένων των φρέσκων, αποξηραμένων και αλεσμένων.

Οφέλη για την υγεία

Αρωματικά βότανα (ρίγανη, βασιλικός, θυμάρι και δεντρολίβανο) και μπαχαρικά (κουρκουμάς, γαρύφαλλο και κανέλα) έχουν αποδειχθεί ότι έχουν αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις επιδράσεις.

Προσθέστε βότανα και μπαχαρικά στα πιάτα σας.

COOK2DIAbeat