MAUSTEET JA YRTIT

Mausteiden ja yrttien käyttäminen helpottaa suolan vähentämistä. Kesäaikaan toreilla ja kaupoissa on tarjolla tuoreita yrttejä. Niitä on käytettävä kolminkertainen määrä kuivattuihin verrattuna. Valmistaessasi ruokaa lisää mausteita pikkuhiljaa. Paras maku löytyy maistelemalla. Monien ruokien maku korostuu, kun niihin lisätään sitruuna- tai limettimehua. Limetti on aromaattisempaa eikä yhtä kirpeää kuin sitruuna. Eri ruoka-aineisiin sopivia mausteita ja yrttejä on seuraavassa taulukossa.

|  |  |
| --- | --- |
| BATAATIT  | Kaneli, inkivääri, mausteneilikka, maustepippuri, muskottipähkinä |
| ETANAT JA ÄYRIÄISET  | Basilika, karri, kirveli, korianteri, laakerinlehti, mausteneilikka, meirami, oregano, rakuuna, sitruuna, tilli, timjami, valkosipuli |
| JUUREKSET  | Inkivääri, kumina, maustepippuri, piparjuuri, ruohosipuli, tilli |
| HERNEET  | Basilika, kynteli, meirami, minttu, oregano, rakuuna, ruohosipuli, tilli |
| HÄRKÄPAVUT  | Basilika, kynteli, meirami, rakuuna, ruohosipuli, salvia, tilli |
| KAALI, KUKKAKAALI, PARSAKAALI, RUUSUKAALI | Basilika, inkivääri, karri, kumina, meirami, oregano, rakuuna, timjami, valkosipuli |
| KALA  | Korianteri, laakerinlehti, muskottipähkinä, rakuuna, ruohosipuli, salvia, sitruuna, tilli, timjami |
| KANA JA KALKKUNA | Basilika, inkivääri, karri, korianteri, laakerinlehti, meirami, oregano, rakuuna, ruohosipuli, sitruuna, timjami, valkosipuli |
| KANANMUNAT | Chilijauhe, karri, kumina, kynteli, rakuuna, ruohosipuli |
| KESÄKURPITSA  | Basilika, korianteri, meirami, minttu, oregano, rakuuna, ruohosipuli, tilli, valkosipuli |
| KURPITSA  | Kaneli, karri, laakerin lehti, mausteneilikka, muskottikukka, muskottipähkinä, rosmariini, salvia |
| LAMPAANLIHA  | Karri, minttu, oregano, rosmariini, tilli, timjami, valkosipuli |
| MUNAKOISO | Basilika, maustepippuri, meirami, oregano, salvia, timjami, valkosipuli |
| NAUDANLIHA | Basilika, chilijauhe, inkivääri, kari, kumina, laakerinlehti, maustepippuri, meirami, oregano, timjami, valkosipuli |
| NAURIIT  | Inkivääri, kaneli, maustepippuri, muskottipähkinä |
| PAPRIKA | Korianteri, meirami, oregano, ruohosipuli, timjami, valkosipuli |
| PARSA  | Basilika, muskottipähkinä, rakuuna, ruohosipuli, seesaminsiemenet, tilli |
| PAVUT, PALOT  | Basilika, kynteli, laakerinlehti, meirami, minttu, rakuuna, rosmariini, tilli, valkosipuli, salvia |
| PAVUT, SIEMENET | Chilijauhe, korianteri, kumina, kynteli, maustepippuri, meirami, oregano, rakuuna, rosmariini, salvia, timjami, valkosipuli |
| PERUNAT  | Karri, korianteri, kumina, laakerinlehti, minttu, oregano, rakuuna, ruohosipuli, tilli, timjami, valkosipuli |
| PINAATTI | Basilika, muskottipähkinä, rakuuna, sitruuna, valkosipuli |
| PORKKANAT | Inkivääri, kumina, meirami, muskottipähkinä, rakuuna, ruohosipuli |
| RIISI | Karri, kumina, rakuuna, ruohosipuli, salvia, valkosipuli |
| SIANLIHA | Chilijauhe, inkivääri, karri, korianteri, kumina, rosmariini, salvia, sitruuna, tilli, timjami, valkosipuli |
| SIENET  | Basilika, meirami, oregano, rakuuna, rosmariini, ruohonsipuli, tilli, valkosipuli |
| TOMAATIT  | Basilika, korianteri, kynteli, meirami, oregano, rakuuna, rosmariini, ruohosipuli, salvia, tilli, timjami, valkosipuli |
| VASIKANLIHAA | Korianteri, oregano, rosmariini, salvia, sitruuna, tilli, timjami, valkosipuli |