



Paprika

Dienvidamerikā indiāņi lietoja sāls vietā. Sīvā paprika veicina endorfīnu – labsajūtas hormonu izdalīšanos, senie acteki tai piedēvēja dzimumdzīvu veicinošas īpašības. Papriku lieto salātos, mērcēs, zupās, siera, gaļas, zivju ēdienos. Tā ir dažādās krāsās: spilgti sarkanā, oranžā, dzeltenā, zaļā, brūnā, violetā un pat melnā. Paprika ievērojami uzlabo maltītes izskatu. Papriku pievieno zoodārzos mītošo flamingu barībai, lai putnu rozā apspalvojums saglabātos tikpat košs kā brīvībā mītošajiem putniem.



Sinepes

Dānijā ir paradums izkaisīt sinepju graudiņus, lai atbaidītu ļaunos garus. Vācijā līgavas paslepeni kāzu kleitu vīlēs iešuj sinepju sēkliņas, lai valdītu pār vīru. Sinepes garšvielām sāka lietot seni romieši, viņiem ienāca prātā maltas sinepju sēkliņas sajaukt ar vīnogu sulu. Ir izgudrotas dažādas sinepju receptes. Tās aromatizē ar etiķi, garšvielām, baltvīnu, reizēm pievieno ābolu biezeni, iegūstot augļu sinepes. Sinepes palīdz sagremot treknus ēdienus, uzlabo asinsriti, ļoti asas sinepes var izraisīt acu asarošanu.



Dilles

Senajā Grieķijā lietoja pret žagošanos, romieši izmantoja vīna gatavošanā. Viduslaikos ticēja, ka aizsargā no raganām. Dilles audzē visos kontinentos, izņemot Antarktīdu. Viengadīgs, aukstumizturīgs augs, gaismmīlis. Izteiktāka garša, ja augušanas vēsos klimatiskajos apstākļos. To smarža un garša ļauj augu plaši izmantot kulinārijā. Ētereiļļa, kas iegūta no dillēm, tiek izmantota ne vien pārtikas rūpniecībā, bet arī alkoholisko dzērienu ražošanā un ziepju vārīšanā. Medicīnā lieto bezmiega ārstēšanai, redzes uzlabošanai, sirds sāpju mazināšanai.



Želatīns

Želatīns ir caurspīdīgs, bezkrāsains un sausā veidā lūstošs olbaltumvielu maisījums bez garšas, kas ir iegūts no dzīvnieku olbaltumvielām- kolagēna. Želatīns tiek izmantots kā cietviela pārtikā, zāļu un kosmētikas ražošanā. Izmanto gumijveida saldumu gatavošanā, pastilās, saldējumos, jogurtā. Želatīnu izmanto skaistumkopšanā, tas palīdz saglabāt ādas elastību, izlīdzina nelīdzenumus un uzlabo asinsriti.



Muskatrieksts

Grumbains, brūngani pelēkā krāsā. Muskatriekstam piedēvē maģiskas spējas – to nēsā kā amuletu, lai savaldzinātu pretējo dzimumu, tas veicinot kaisli un iekāri. Lieto medicīnā, ir nomierinoša iedarbība. Tomēr lietots pārmērīgi, izraisa halucinācijas. Stipra iedarbība, tāpēc lieto mazos daudzumos. Visbiežāk izmanto saldajos ēdienos. Izmanto karstvīna un punša gatavošanā. Ēdienam pievieno maltā veidā, jāuzmanās, lai specifiskā garša nenomāc ēdiena aromātu.



Ķiploki

Ķiploku audzēšana aizsākās Ķīnā. Tos lietoja senās Grieķijas un Romas kareivji, laukstrādnieki izmantoja pret saules apdegumiem. Ķiploki ir vērtīgi ārstniecības augi, tie pazemina asinsspiedienu, samazina holesterīnu, iznīcina kaitīgās vielas. Daudzas garīgās personības uzskata, ka ķiplokus nevajadzētu lietot, ja pievēršas garīgām praksēm, jo tie stimulē seksuālo enerģiju, kas traucē ievērot celibātu. Ķiplokam piemītot mistiskas spējas aizdzīt tumšos spēkus. Tie ir piemēroti salātiem, marinādēm, gaļas ēdieniem. Dažkārt pietiek, ja tikai trauku, kurā ēdiena gatavos, izberzē ar pārgrieztu ķiploka daiviņu.



Pētersīlis

Senās Romas iedzīvotāji pētersīli dēvēja par „petroselinium” – „augošais uz akmens”. Plaši kultivēts visā pasaulē, ideāli piemērots audzēšanai Latvijā, jo ir aukstumizturīgs. Pētersīlim raksturīgs svaigs un spēcīgs aromāts un to var droši uzkost pēc ķiploka ēšanas lai neitralizētu spēcīgo smaržu. Izmanto galvenokārt svaigas lapas. Lieto ēdiena dekorēšanai, ar pētersīļiem rotāti ēdieni izskatās daudz kārdinošāk.



Ingvers

Asa, pikanta, saldena un neaudz dedzinoša garša. Sanskritā nozīmē „universālas zāles”. Indijā ir ingvera kults, te uzskata, ka šī garšviela dod pārticību un auglību. Saskaņā ar vēdisko rituālu, sieviete, precībās ieziežot ķermeni ar ingveru, attīrās no pagātnes grēkiem, tādējādi vīrs apņēms šķīstu sievu. Spēcīgs antioksidants, attīra organismu, uzlabo atmiņu, ārstē saaukstēšanos un mazina galvassāpes. Cenšas nelietot vakaros, jo paaugstina enerģiju un dod mundrumu. Universāla garšviela - sader ar zivīm, dārzeņiem, gaļu, kūkām un cepumiem.



Vanilīna cukurs

Vaniļa ir orhideju dzimtas auga vaniļas kaltētas pākstis. Acteki vaniļu pievienoja šokolādes dzērienam. 16.gs. spāņi vaniļu atveda uz Eiropu. Tā bija ļoti dārga un to izmantoja tikai karaļnama virtuvē. Vaniļa izceļ šokolādes garšu, to pievieno konditorejas izstrādājumiem.

Vanilīns ir sintētiska viela – balts kristālisks pulveris. Vanilīns ir kokapstrādes/naftas pārstrādes atkritumu produkts, kas var izraisīt migrēnu. Salīdzinot ar dabisko vaniļu, tā aromāts ir spēcīgāks. Sajaucot to ar parasto cukuru proporcijās 1:100 tiek iegūts mākslīgais vaniļas jeb vanilīna cukurs



Krustnagliņas

Gan bagātina garšu, gan iekonservē ēdienu. Krustnagliņu koks dzīvo apmēram 100 gadu. Kvalitatīvas krustnagliņas, iemetot ūdenī, nogrimst vai peld vertikāli – ar galviņu uz augšu. Saldajiem ēdieniem parasti pievieno cepurītes, bet gaļas ēdieniem un marinādēm – kātiņus. Krustnagliņas palīdz pret paģirām, Ja nepieciešams ātri uzlabot gaisu telpās – veselā apelsīnā saduriet krustnagliņas ar kātiņu leju. Krustnagliņu ēteriskā eļļa sastopama arī franču smaržu klasikā – „Opium” (1977), „Vanderbil” (1981) u.c.



Smaržīgie pipari

Smaržīgie pipari ir mūžzaļa miršu dzimtas koka Pimentas saulē izkaltēti augļi. Izkaltētas ogas iegūst brūnu krāsu un satur eļļu, ko izmanto kulinārijā, medicīnā un parfimērijā. Smaržīgie pipari ļoti lēni atdod savus aromātus, tāpēc tos pievieno ēdienam vismaz 30 minūtes pirms gatavošanas beigām. Pēc 10 baļļu asuma skalas smaržīgie pipari tiek novērtēti ar 4. Salīdzinājumam - melnie pipari ar 8. Visplašāk pielieto konservēšanā, labi sader ar šokolādi. Smaržīgie pipari ir spēcīgs gremošanas stimulators un līdzeklis pret meteorismu. Tie palīdz pret kolikām un histērijas lēkmēm.



Cepamais pulveris

Cepamais pulveris ir ķīmisks mīklas irdinātājs, tā sastāvā ir dzeramā soda, citronskābe, ciete vai milti. Pulveri pievieno, cepot tortes, biskvītus, maizi, lai konditorejas izstrādājumiem piešķirtu apjomu. Sodai un citronskābei savstarpēji reaģējot, mīklā rodas ogļskābās gāzes burbulīši, kas paceļ mīklu un padara to irdenu.



Ķimenes

Senatnē ķimenes simbolizēja alkātību un negantumu. Viduslaikos to reputācija uzlabojās un aromātiskās sēkliņas tika uzskatītas par uzticības un taisnīguma reprezentētājām. Piemēram, Vācijā līgavainis un līgava lika kabatās pa saujiņai ķimeņu, lai tā izrādītu uzticību viens otram. Ķimenes satur daudz ēterisko eļļu, kas palīdz pret krampjiem un vēdera uzpūšanos. Ķimenes ir viena no visilgāk uzglabājamām garšvielām – tās nezaudē garšu pat trīs, četrus gadus. Ikviens zina ķimeņu sieru un rupjmaizi ar ķimenes. No ķimenes jāturas pa gabalu ievērojot diētu, jo tās uzlabo apetīti.



Melnie pipari

Viduslaikos pipari bija vērtīgāki par zeltu. Ar tiem norēķinājās, meitām pūrā deva piparus, reizēm kāds naudas grūtībās nonācis augstmanis precējās ar zemākas kārtas meiteni tikai piparu dēļ. Pipars ir vītenaugs ar ķekaros sakārtotām ogām. Melnos piparus gatavo no negatavām ogām. Vislabākie pipari tiek audzēti Indijā, kur ir karsta saule, lietussgāzes un mālaina augsne. Vispopulārākā garšviela pasaulē. Melnie pipari izceļ jebkura ēdiena, pat saldo ēdienu, garšu.



Koriandrs

Piemīt specifisks aromāts, kas vienam šķiet neatvairāms, bet citam – ne pārāk un atgādina veselu baru blakšu. Tomēr koriandrs ir ļoti iecienīta garšviela, to izmanto kāpostu skābēšanai, konditorejas izstrādājumu cepšanai, dzērienu aromatizēšanai, dārzeņu marinādēs, gaļas un zivju konservos, liķieru izgatavošanā. Satur daudz medicīniski vērtīgu, dezinficējošu vielu. Beļģijā no koriandra sēklām brūvē alu.



Melnie pipari

Viduslaikos pipari bija vērtīgāki par zeltu. Ar tiem norēķinājās, meitām pūrā deva piparus, reizēm kāds naudas grūtībās nonācis augstmanis precējās ar zemākas kārtas meiteni tikai piparu dēļ. Pipars ir vītenaugs ar ķekaros sakārtotām ogām. Melnos piparus gatavo no negatavām ogām. Vislabākie pipari tiek audzēti Indijā, kur ir karsta saule, lietussgāzes un mālaina augsne. Vispopulārākā garšviela pasaulē. Melnie pipari izceļ jebkura ēdiena, pat saldo ēdienu, garšu.



Citronskābe

Citronskābe ir bezkrāsaina kristāliska viela ar skābu garšu. Labi šķīst ūdenī. Citronskābe ir viena no dabā visbiežāk sastopamajām organiskajām skābēm. Tā atrodama citronos, jāņogās, brūklenēs, pīlādžogās, bietēs u.c. Citronskābei ir konservējošas īpašības, tā kavē tauku bojāšanos. Citronskābe stimulē putu mehānisko noturību, tāpēc kulināri to augsti vērtē delikatesu gatavošanā. Citronskābe labvēlīgi ietekmē veselību, tā stimulē aizkuņģa dziedzera darbību, uzlabo apetīti un veicina barības sagremošanu.



Sezams

Pākšaugš. Iespējams - senākā garšviela, ko pazīst cilvēce. Asīriešu leģenda stāsta, ka dievi, radot pasauli, esot dzēruši sezama vīnu. Babiloniešu sievietes sezamu ēda, lai saglabātu skaistumu un jaunību. Indijā sezams simbolizē nemirstību. Maiga riekstu garša, izmanto sakņu ēdienu, halvas, konfekšu, maizīšu gatavošanā. Bagāts ar dzelzi, magniju, mangānu, varu, kalciju, B1 un E vitamīnu, kā arī antioksidantiem. Viens no lielākajiem sezama sēklu patērētājiem ir McDonalds, tas iepērk vienu trešo daļu no sezama sēklām, ko ASV ievēd no Meksikas. Uz vienas McDonalds maizītes ir apmēram 380 sezama sēkliņas.



Lauru lapas

Lauru lapas kulinārijā izmanto kā svaigas, tā kaltētas, citu garšaugu vidū tās izceļas ar īpatnējo, aso garšu. Lauru koks, no kura plūc garenās, aromātiskās lapiņas, ir izplatīts Mazāzijā un Vidusjūras reģionā. Lauru lapas slavināja jau senajā Grieķijā un Romā. Imperatori, varoņi un dzejnieki rotājās lauru lapu vītnēm, kas simbolizēja slavu un atzinību. Lauru vainags vienmēr bijis un ir uzvaras simbols. Kaltētām lauru lapām piemīt stipri izteikta garša, tāpēc to izmantošanā jāievēro mērenība.
