

Estragon – aromatyczna bylina do kuchni i nie tylko

Estragon (*Artemisia dracunculus*) to aromatyczna bylina z rodziny astrowatych, osiągająca wysokość 60-120 cm. Charakteryzuje się wąskimi, lancetowatymi liśćmi o intensywnie zielonym kolorze i delikatnie ząbkowanych brzegach. Łodygi estragonu są wyprostowane, rozgałęzione i lekko zdrewniałe u podstawy. Roślina wytwarza drobne, niepozorne kwiaty zebrane w małe koszyczki o żółtawym zabarwieniu, które pojawiają się późnym latem.

Wyróżniamy dwie główne odmiany estragonu:

- **Estragon francuski** (zwany też estragonem prawdziwym) – ceniony za intensywny, anyżkowo-lukrecjowy aromat i delikatnie słodkawy smak. Rozmnażany wyłącznie wegetatywnie przez podział korzeni lub sadzonki, ponieważ rzadko wytwarza nasiona. Jest bardziej wymagający w uprawie, ale oferuje znacznie lepsze walory smakowe.
- **Estragon niemiecki** (rosyjski) – łatwiejszy w uprawie, bardziej mrozoodporny, ale o znacznie słabszym aromacie i gorzkim posmaku. Rozmnażany z nasion, przez co jest powszechniej dostępny, choć kulinarnie mniej wartościowy.

Wartości odżywcze i uprawa domowa

Estragon to skarbnica związków bioaktywnych, w tym olejków eterycznych (głównie estragol), flawonoidów i kumaryn. Zawiera witaminy A, C i z grupy B oraz minerały jak potas, wapń i magnez. Tradycyjnie stosowany jako środek wspomagający trawienie, łagodzący bóle menstruacyjne oraz działający

przeciwzapalnie. Badania wskazują na jego potencjalne właściwości przeciwutleniające i antybakteryjne.

Uprawa estragonu w warunkach domowych wymaga przestrzegania kilku zasad:

Estragon francuski najlepiej rośnie w przepuszczalnej, żyznej glebie o pH 6,0-7,5, w miejscu słonecznym lub półcienistym. Wymaga regularnego podlewania, ale nie znosi zastoju wody.

Zbiór liści najlepiej przeprowadzać rano, gdy zawartość olejków eterycznych jest najwyższa. Świeże liście zachowują aromat przez 3-5 dni w lodówce, zawinięte w wilgotny ręcznik papierowy. Dla dłuższego przechowywania warto zamrozić posiekane liście w kostkach lodu lub oleju, co pozwala zachować ich aromat przez kilka miesięcy. Suszenie nie jest najlepszą metodą konserwacji estragonu, ponieważ traci wówczas znaczną część swoich walorów smakowych.

Kulinarne zastosowania estragonu

Estragon, dzięki swojemu charakterystycznemu aromатовi anyżowo-lukrecjowemu, stanowi jeden z filarów kuchni francuskiej i znajduje zastosowanie w wielu wykwintnych potrawach. Ta aromatyczna bylina potrafi odmienić charakter dań, nadając im wyrafinowany smak.

Charakterystyczny smak i kompozycje smakowe

Estragon wyróżnia się **intensywnym, lekko słodkawym aromatem** z nutami anyżu i lukrecji. Doskonale komponuje się z:

- Jajami (omlety, jajecznica)
- Drobiem, szczególnie kurczakiem
- Rybami morskimi i słodkowodnymi
- Warzywami korzeniowymi

- Grzybami
- Tłustymi sosami na bazie masła

Zioło to tworzy harmonijne połączenia z cytrusami, szczególnie cytryną, której kwasowość równoważy słodkawe nuty estragonu. W kuchni premium stanowi idealny dodatek do *delikatnych białych mięs* oraz *wykwintnych sosów*.

Klasyczne zastosowania i nowoczesne interpretacje

Estragon jest nieodzownym składnikiem **francuskiej mieszanki fines herbes** (wraz z pietruszką, szczypiorkiem i trybulą), nadającej potrawom subtelny, złożony aromat. W klasycznej kuchni francuskiej stanowi podstawę:

- Sosu béarnaise – kremowego dodatku do steków i jaj
- Sosu ravigote – ostrzejszej wersji vinaigrette
- Musztardy estragonowej – idealnej do kanapek premium
- Kurczaka à la estragon – dania z drobiem w kremowym sosie

Domowy ocet estragonowy to prawdziwy skarb w kuchni – wystarczy zalać świeże gałązki estragonu białym winem lub octem winnym i odstawić na 2-3 tygodnie w ciemne miejsce.

W nowoczesnej gastronomii estragon pojawia się w **gotowych produktach premium** jako:

- Składnik marynat do mięs sous-vide
- Dodatek do oliw smakowych
- Element mieszanek przyprawowych do grilla
- Składnik masła ziołowego w daniach gotowych
- Aromat w ekskluzywnych sosach do sałatek

Estragon świetnie sprawdza się w marynatach do ryb i drobiu, gdzie jego olejki eteryczne przenikają do mięsa, nadając mu wyrazisty charakter. **Masło estragonowe** stanowi doskonałe

wykończenie steków, a domowe przetwory z tym ziołem pozwalają zachować jego aromat na dłużej.