

Zioła prowansalskie – tradycyjny skład i czego w nich nie znajdziesz

Autentyczna mieszanka ziół prowansalskich opiera się na **czterech fundamentalnych ziołach**, które stanowią jej trzon: tymianek, rozmaryn, bazylia i oregano. Tymianek (*Thymus vulgaris*) nadaje charakterystyczny, lekko słodkawy aromat z nutą cytrusową. Rozmaryn (*Rosmarinus officinalis*) wprowadza intensywny, żywiczny zapach z delikatną goryczką. Bazylia (*Ocimum basilicum*) dostarcza słodkawych, anyżowych nut, podczas gdy oregano (*Origanum vulgare*) zapewnia lekko pikantny, ziemisty aromat.

W tradycyjnej recepturze z Prowansji **tymianek stanowi dominujący składnik** (około 30-40% mieszanki), nadając jej charakterystyczny profil aromatyczny. Rozmaryn i oregano występują w zbliżonych proporcjach (po 15-20%), a bazylia stanowi około 10-15% kompozycji.

Dodatkowe składniki i regionalne różnice

Klasyczna mieszanka prowansalska zawiera również **cztery dodatkowe zioła**, które dopełniają jej bukiet: lawenda, szalwia, cząber i majeranek. Lawenda (*Lavandula angustifolia*) wprowadza kwiatowe, delikatnie słodkie nuty, szalwia (*Salvia officinalis*) dodaje korzennego, lekko kamforowego aromatu. Cząber (*Satureja hortensis*) dostarcza pikantnych, pieprzowych nut, a majeranek (*Origanum majorana*) łagodnych, słodkawych tonów.

Autentyczne zioła prowansalskie nigdy nie zawierają soli, przypraw korzennych, wzmacniaczy smaku ani konserwantów.

Mieszanki dostępne w supermarketach często odbiegają od tradycyjnej receptury, zawierając dodatki takie jak czosnek, kolendra czy koper.

Warto zauważyć, że **proporcje składników różnią się znacząco** między komercyjnymi mieszankami a tradycyjnymi recepturami. Autentyczne zioła prowansalskie charakteryzują się wyraźną przewagą tymianku i rozmarynu, podczas gdy produkty masowe często zawierają większe ilości tańszych składników, jak majeranek czy bazylia. Regionalne warianty z południowej Francji mogą zawierać również niewielkie ilości estragonu, hyzopu czy melisy, które w mieszankach komercyjnych praktycznie nie występują.

Czego nie zawiera prawdziwa mieszanka ziół prowansalskich

Autentyczna mieszanka ziół prowansalskich to precyzyjnie skomponowany zestaw aromatycznych składników z południa Francji. Prawdziwe *herbes de Provence* charakteryzują się nie tylko tym, co zawierają, ale również tym, czego w nich **nie powinno być**. Rozpoznanie wysokiej jakości mieszanki wymaga znajomości zarówno tradycyjnego składu, jak i popularnych, lecz nieprawidłowych dodatków.

Składniki błędnie kojarzone z mieszanką prowansalską

Wiele dostępnych na rynku mieszanek zawiera składniki, które nie występują w tradycyjnej recepturze:

- **Czosnek** – choć powszechnie dodawany do komercyjnych mieszanek, nie jest częścią klasycznego składu ziół prowansalskich. Jego intensywny aromat może zdominować subtelne nuty pozostałych ziół.
- **Pieprz** – zarówno czarny, jak i biały, nie należy do

oryginalnej receptury. Dodatek pieprzu zmienia profil smakowy mieszanki, nadając jej ostrość nieobecną w tradycyjnej kompozycji.

- **Sól** – autentyczne zioła prowansalskie to mieszanka wyłącznie suszonych ziół, bez dodatku soli. Producenci często dodają sól, by wzmocnić smak i zwiększyć objętość produktu.
- **Wzmacniacze smaku i aromatu** – wysokiej jakości mieszanka nie zawiera glutaminianu sodu ani sztucznych aromatów, które maskują naturalny smak ziół.

Zioła myłone z prowansalskimi i współczesne modyfikacje

Niektóre zioła, choć popularne w kuchni śródziemnomorskiej, nie należą do klasycznego zestawu prowansalskiego:

- **Estragon** – mimo że jest używany w kuchni francuskiej, tradycyjnie nie wchodzi w skład mieszanki prowansalskiej. Jego charakterystyczny anyżowy aromat może zaburzyć równowagę kompozycji.
- **Kminek** – jego intensywny smak jest obcy dla klasycznej mieszanki prowansalskiej.
- **Kolendra** – zarówno liście, jak i nasiona nie są częścią oryginalnej receptury.

Współczesne modyfikacje często wprowadzają składniki nieobecne w tradycyjnej mieszance:

Prawdziwe zioła prowansalskie to esencja południowej Francji – bez dodatku składników, które zaburzają ich autentyczny charakter. Wysokiej jakości mieszanka zawiera wyłącznie suszone zioła typowe dla regionu Prowansji.

Jak rozpoznać autentyczną mieszankę:

1. **Sprawdź skład** – wysokiej jakości produkt zawiera wyłącznie zioła (tymianek, rozmaryn, bazylia, majeranek,

oregano, lawenda), bez dodatków takich jak sól, pieprz czy wzmacniacze smaku.

2. **Ocena wizualna** – prawdziwa mieszanka ma naturalny wygląd suszonych ziół o zróżnicowanych odcieniach zieleni, bez jednolitego koloru sugerującego obecność barwników.
3. **Aromat** – autentyczne zioła prowansalskie mają złożony, lecz harmonijny zapach, w którym nie dominuje żaden pojedynczy składnik.
4. **Pochodzenie** – mieszanki od renomowanych producentów specjalizujących się w ziołach często oferują bardziej autentyczny produkt niż tanie marki supermarketowe.

Wybierając mieszankę ziół prowansalskich, warto zwrócić uwagę na te, które zachowują tradycyjny skład, bez niepotrzebnych dodatków zaburzających ich oryginalny charakter i aromat.