

# Ingredienser



*Thailändsk Take Away*

*Brämaregatan 1*

*Tel: 508012*

*Öppettider:*

*Tis-Fre: 11.00 - 20.00*

*Lö-Sön: 13.00 - 20.00*



# Basilika

**Basilika & helig basilika**  
**Variationen av basilika**  
**som används, kallas för**  
**"helig basilika" och den**  
**har en kryddig smak.**

**Båda sorterna av basilika används**  
**mycket inom thailändsk matlagning.**  
**Basilika används också i medicinalt**  
**bruk för att bota**  
**matsmältningsproblem och för att**  
**stimulera aptiten.**



# Citrongräs

**Den har långa,  
citrondoftande blad  
men endast den nedre,  
vita löken används.**



**Den ger en unik smak i curry och soppor.  
Inom traditionell thailändsk medicin har  
citrongräs länge använts för att bota  
förkylning och magont. Dessutom kan  
den även användas mot gallsten genom  
att man dricker vattnet som denna ört  
kokats i.**



# Chili

Thailändarna lägger rikligt med chili i de flesta av deras rätter.

Ingen enskild region är känd som "de krydiga rätternas hem", utan varje provins har sina egna "heta" rätter. Många olika sorters chili används i Thailand.



Anhängare av den thailändska Traditionella medicinen tror att chili botar väderspänningar och magkramper. Det anses nu att detta beror på att chili kan ta död på bakterier i mag och tarmtrakten. När chilin är i magen så ökar blodcirkulationen i magsäcken. Detta ökar matsmältningsförmågan. Blodtrycket ökar samtidigt som hjärtat slår snabbare. Thailändarna anser också att de som svettas i överflöd efter att ha ätit chili håller på att rensa sina kroppar på giftiga slaggprodukter i kroppen.



# Galangal



**Man hittar den ofta i curry och soppor.**

**I Asien används den färsk men på andra ställen köps den torkad. I detta fall så får man blötlägga roten i en timma innan den används och sedan ta bort den innan den serveras. Galangal finns också i pulveriserad form.**

**Medicinalt är galangal klassad som matsmältningsstimulerande och thailändare mixar den malda roten med limejuice för att bota magont. Thailändare tror också att galangal kan hjälpa vid andningsproblem.**



# Ingefära

**Den aromatiska rotknölen från ingefäraplantans är en viktig ingrediens i thailändska huvudrätter och desserter. Den måste skalas innan den kan hackas, rivas eller mosas.**



**Ingefära används för medicinalt bruk i stor utsträckning i hela Asien, speciellt för att förbättra matsmältning och för att motverka illamående och kräkningar**



# Koriander

De runda, beiga fröna används till curry och grönsaker. Rötterna mosas tillsammans med vitlök för att smaksätta kött och används ofta i soppor, speciellt köttssoppor. Löven används flitigt som garnering.



Det kan vara lungnade att veta för de som uppskattar den distinkta smaken av färsk koriander att den är mycket näringsrik och innehåller mycket kalcium, fosfor och vitamin



# Vitlök

**Denna medlem i från  
liljefamiljen tros  
härstamma från Asien.**



**Det thailändska vitlökshuvudet består av  
mindre klyftor än de västerländska  
varianterna. Den används i rikligt i det  
thailändska köket.**

**Medicinalt anses att vitlöken kan sänka  
blodtrycket och även rensa blodet på  
överflödigt glukos. Den anses också lätta  
symtomen för influensa, halsont och  
bronkial blodstockning.**

