

ZAČEINI

Autor Branislav Knežević
Friday, 02 April 2010

ZAČEININE postoje stroga pravila i ograničenja prilikom korištenja začina. Oni ine važno trpezu bogatijom i maštoviti od važe inventivnosti i ličnih aspiracija u kulinarstvu u mnogome zavisi kako ćete prilagoditi i spojiti određene ukuse. Ako veđ posedujete izvesno kulinarsko iskustvo, lako mođete da u važu ishranu uvedete nove začine. Za poetak, dovoljno je da uobičajenim začinima i načinu pripremanja jela dodate neki od egzotičnih i da probate da li vam prija. U poglavlju o receptima ovog priručnika pronađi ćete upravo i takve recepte koji vam omoguđavaju da u svoju ishranu bez velikih izmena polako uvedete dodir drugih kulinarskih kultura. Osnovne karakteristike navedenih začina daju se kao orijentacija u svakodnevnoj primeni i njihovom kombinovanju:

Aleva paprika: sušena paprika, mlevena paprika, tucana paprika, slatka paprika ili ljuta crvena paprika, koristi se prilikom pripremanja orbi, sosova, pasulja, sarmi i variva. Bogata je vitaminom C i karotinom. Ljuta paprika pojačava cirkulaciju i znojenje, pročišćava creva, uništava gliste i parazite u crevima, pročišćava znojne žlezde, pomaže rastu krvnih ugrušaka i lakše apsorpciju hranjivih materija. Anis (mora, janez): koristi se list i seme, koje je jačeg ukusa i sličan je mentolu. Anis se koristi u pripremi salata, sosova, jela od povrća i orbi, kao i testa i kolača. Pobjavlja varenje, smanjuje nadimanje, ublažava kašalj, glavobolju i smiruje zapaljive procese. Biber je poreklom iz Indije, a smatra se najpopularnijim začinom, zastupljenim u svim svetskim kuhinjama. U obliku je zrna ili praha, a može biti crni biber ili beli biber (zeleni biber). Najbolje ga je mleti pred samu upotrebu. Olakšava varenje hrane, deluje stimulatивно na krvotok. Beli luk: koristi se uglavnom u svežem stanju (iseckan, izgnječen ili isceđen) ili kao prah. Njegova upotreba je veoma rasprostranjena jer deluje i kao antiseptik, poseduje i antibiotska svojstva, snižava krvni pritisak, pobjavlja probavu. Mirođija: koriste se iglasti listići u svežem ili sušenom stanju. Veoma je aromatična i dodaje se orbama, sosovima, varivima (posebno grašku i tikvicama), turšiji. Mirođija pojačava rad bubrega, ublažava grčeve u stomaku (čaj jača otpornost organizma). Peršin: uglavnom se koristi u svežem obliku i vrlo je omiljen u itavom svetu, u skoro svim jelima od povrća, supama, orbama, sosovima, prelivima. Bogat je vitaminima C, A, B1, B2 i E. Snižava pritisak, smiruje nerve, izbacuje toksine iz tela, ublažava bolove. Koristi se i kao čaj. Celer: upotrebljava se i list i koren, kao dodatak supama, orbama varivima, sarmi i salatama. Ublažava reumatične tegobe i snižava krvni pritisak, pomaže probavu i apsorpciju, podmlađuje, ublažava bol u zglobovima. Lorberov list - lovorov list: potiče iz mediteranskih zemalja i veoma je aromatičan. Posebno se koristi u kombinaciji sa različitim začinima za pripremu jela od pasulja, soje, kupusa, paradajza, pečurki. Smanjuje nadimanje, uklanja neprijatne mirise. Bosiljak: koristi se lišće, sveže ili sušeno, pre svega za salate, orbe, sosove i prelive, a posebno jela od paradajza. Dodaje se pri samom kraju kuvanja, radi jačeg arome. Bosiljak ima umirujuće dejstvo, opušta, čak i uspavljuje. Pospeđuje varenje i pojačava apetit. Koristi se kao čaj. Nana: ima izrazito osvežavajući miris i ukus, pa se dodaje jakim i teškim jelima. Koristi se kao dodatak kremovima i sladoledima. Olakšava varenje. Nana kao čaj deluje delotvorno na stomahne tegobe. Pomaže kod odvikavanja od pušenja. Alfića: potiče sa Mediterana, prijatnog je mirisa i gorkog ukusa. Koristi se kao dodatak sosovima, a najviše se upotrebljava u specijalitetima Srednjeg Istoka. Smatra se jednom od najlekovitijih biljaka - snižava temperaturu, pročišćava krv, ublažava glavobolju i nervnu napetost, pospeđuje varenje, ima antiseptičko dejstvo. Majčina dušica: prijatan miris i pomalo oštar ukus, koristi se za razne orbe, posebno od paradajza. Deluje kao prirodni konzervans. Umiruje nerve i ublažava stomahne tegobe. Majčina dušica se koristi i kao čaj za otklanjanje promuklosti i pročišćavanje disajnih organa i krvi. Hren: upotrebljava se koren, uglavnom kao dodatak salatama, sa majonezom ili pavlakom i varivima. Hren ima oštar, ljut ukus i treba ga obazrivo koristiti. Ima najviše vitamina C od svih biljaka, kao i antibiotske sastojke. Posebno je delotvoran kod lečenja glavobolje, obolelih disajnih organa, zatim jača krvne sudove, ublažava dijabetes, snižava krvni pritisak, pojačava intelektualne sposobnosti i opštu vitalnost organizma. Origan: veoma je aromatičan i ima opor i gorkast ukus. Najviše se koristi u italijanskoj, španskoj i grčkoj kuhinji u jelima od povrća, pirinča i testa. Efikasno leči upale disajnih organa, glavobolje, iznurenost i prehlade, a pomaže varenju i smiruje neludane tegobe.

Kapar: koriste se pupoljci biljke (marinirani), kao i sušeno seme, kao dodatak salatama i sosovima, najviše u mediteranskom kulinarstvu. Podstiče varenje i otvara apetit. Ruzmarin: ima intenzivan miris i najviše se koristi u italijanskoj kuhinji, uglavnom za supe, orbe, marinade, sosove. Koristiti ga obazrivo, da miris ne preovlada itavim jelom. Ruzmarin deluje stimulatивно na krvotok i varenje, pomaže kod malaksalosti. Majoran: aromatičan je i koristi se u orbama, varivu, pečurkama, jelima od sira. Veoma se rasprostranjeno koristi. Sadržai vitamine A i C, a smiruje kašalj i prehladu. Melissa: koriste se listići koji imaju miris sličan limunu, pa je zovu i limun-trava. Slučai kao dodatak supama, sosovima, za marinade, slatko. Ima visok sadržaj vitamina C, pa jača otpornost organizma, smiruje nerve i pobjavlja san. Djumbir: potiče iz tropskih predela jugoistočne Azije. Djumbir se koristi u svežem i sušenom stanju ili kao prah. Zastupljen je u Indijskoj kuhinji, za pripremu jela od povrća, orbi, sosova, pirinča, kao i poslastica. Lekovita svojstva djumbira: smiruje kašalj i prehladu, sprečava pojavu glavobolja i migrene, ima antiseptično dejstvo. Obloge od djumbirove vode povećavaju cirkulaciju i žire krvne sudove, ublažavaju akutne i hronične bolove kod reumatizma, artritisa, kičme, stomahnih grčeva, kamena u bubregu i žučnoj kesi, zubobolje, asmatičnih napada, bronhitisa, zapaljenja jetre, prostate, ubrzavaju regeneraciju oštećenog tkiva, ublažavaju napetost mišića. Čaj protiv prehlade: * 1 koren djumbira ili osušeni ili 2 kašičice praha * 1 kašičica malteksa ili meda * 1/2 limuna U pola litra vode staviti opran i iseč koren i kuvati oko 20 min. Skloniti sa vatre i ostaviti da se ohladi na oko 50°C. Dodati zaslačivač, a zatim limun. Piti dok je topao i sveže. Djumbirova voda se priprema na sledeći način: prokuvati 4,5 L vode i smanjiti temperaturu. U mešovremenu izrendati 100 - 140 grama svežeg korena djumbira (rendati krušno) ili uzeti 30 - 40 g. praha i u platnenoj kesici ili višeslojnoj gazi staviti u vodu i ostaviti da krčka 5 min. Voditi računa da voda sa djumbirom ponovo ne provri, jer će biti uništeni aktivni sastojci čumbira. Povremeno stisnuti vrećicu sa čumbirom uz zid lonca da bi se dobila tamno smeć.

miri i ljaga tečnost. Obloge treba da budu vrele kada se stavljaju na obolelo mesto. Voditi računa da koža ne izgori. Oblogu prekriti suvim pećkirom da bi se što duže zadržala vrečina. Kari: osnovni začim u Indijskoj kuhinji, po kome je najpopularnije jelo u Indiji dobilo naziv "kari". Veoma je pikantan i pravi se kao kombinacija nekoliko začina (cimet, kardamom, karanfilić, kim, korijander, crni biber) koji se melju u prah. Kajen: ljut, oštar začim, sličan alevoj paprici, poznat je i pod imenom indijski biber ili crveni biber. Predstavlja mešavinu čili - japanski biber i gvinejski biber. Najviše je zastupljen u meksičkoj i indijskoj kuhinji. Korijander: spada među najstarije začine, a potiče iz jugoistočne Evrope. U Indiji, Kini i Egiptu se gaji već hiljadama godina. Veoma je aromatičan i koristi se u obliku zrna, praha i u svežem obliku. Listovi podsećaju na peršunov list i dodaje se jelima na samom kraju, posebno indijskim čorbama i karijima. Zrno i prah se koriste posebno u indijskoj kuhinji, za pripremu jela od povrća, ali i poslastica. U našoj kuhinji se koristi u obliku zrna, kao dodatak turšiji. Lekovita svojstva korijandera: prirodni je diuretik, čisti biber, pomaže probavu, olakšava probleme muškaraca, morske bolesti i povraćanja, ublažava kožne upale. Čafran: prah tamno narandžaste boje koji daje jelima čistu boju. Indijska jela se ne mogu ni zamisliti bez ovog začina. Čafran se koristi za pripremanje čorbi, jela od povrća, karija, pirinča (basmati). Da bi se dobilo pola kilograma praha potrebno je 75 hiljada cvetova, pa je zbog toga najskuplji začim na svetu. Kurkuma - tumerik: veoma sličan čafranu po boji koju daje jelima, ali je ukus malo oštriji i oporiji, a boja svetlije i sveže narandžaste. Primenjuje se kao i čafran, u svim indijskim jelima najčešće u kombinaciji sa čafranom. Lekovita svojstva kurkume: pročišćava krv, pomaže kod oboljenja disajnih organa, kašlja i astme, ublažava artritis, ima protivupalna svojstva, održava floru creva u ravnoteži, pomaže kod lečenja dijabetisa jer reguliše nivo šećera u krvi. Kardamom: koristi se u zrnu i prahu i jedan je od najskupljih začina na svetu. Posebno je omiljen u Indiji, čuven i zemljama bivšeg Sovjetskog Saveza. Kardamom se koristi u mešavinama začina, za pripremanje jela od povrća, karija i slatkiša (indijski puding, čuvene pogačice). U arapskim zemljama dodaje se crnoj kafi. Lekovita svojstva kardamoma: aromatičan, stimulativan i osvežavajući, pomaže probavu, osvežava dah, podstiče rad srca, jača pluća. Treba u malim količinama. Pimet: popularan je u Meksiku, Indiji i Jamajci. Ima sličan ukus biberu, ali nema toliku ljutinu i oštrinu. Pimet je prijatnog mirisa i koristi se za čorbe, pikantne umake, turšiju, kolače. Kim: koristi se seme koje je tamno braon boje, kao dodatak jelima od mahunarki, kupusa, pecivu i hlebu, krem sirevima. Posebno je omiljen u skandinavskoj i nemačkoj kuhinji. Kim svežem obliku (list) koristi se kao dodatak salatama, barenom povrću i sosovima. Bogat je proteinima i olakšava varenje i ublažava grčeve u stomaku, posebno se daje novorođenim bebama u obliku blagog čaja. Cimet: aromatična kora tropskog cveta koji se koristi i kao prah. Koristi se kao dodatak poslasticama, a na Dalekom Istoku i u Indiji i za pripremu slanijih jela. Lekovita svojstva cimeta: okrepljuje telo i deluje anti-septično i detoksično na organizam, poboljšava probavu, podstiče znojenje, koristan je kod prehlada i kašlja. Koristi se u malim količinama i u kombinaciji sa drugim začimima. DOBAR JE PROTIV DIJABETISA.

Vanila: aromatičan plod tropske biljke, po obliku sličan boraniji. Vanila se koristi kao čipka, prah ili ekstrakt vanile za pripremu kolača i ostalih poslastica. Vanila je omiljena u čitavom svetu. Karanfilić: osušeni cvetni pupoljci jakog, prijatnog mirisa i gorkasto-ljutkastog ukusa. Koristi se za pripremanje slanijih jela, poslastica, toplih napitaka (jogi čaj), a za postizanje arome dovoljno je svega nekoliko klinčića. Deluje kao antiseptik. Muskat - morski oraščić: plod tropske biljke (malajskog drveta) koji se prilikom upotrebe rendi i dodaje slanim i slatkim jelima, čaju, varivima, kremovima, pudinzima i sosovima. Prijatnog je mirisa. Lekovita svojstva muskatnog oraščića: ima blago umirujuće dejstvo i koristi se kod nesаницe, deluje protiv dijareje i muškaraca, olakšava varenje, pojačava funkcije srca i mozga. Muskatni orah se koristi u malim količinama i ne treba ga davati deci.