

Začini za zimu

Autor Mirela Vidović
Četvrtak, 09 Veljača 2012 15:39



U svakodnevnu prehranu u sezoni gripe i prehlade preporučljivo je uvrstiti začine koji će ojačati imunološki sustav, te ubrzati metabolizam što je neophodno za regulaciju tjelesne težine.

Anis

Nutritivni sastav: kalcij, željezo, mangan, fosfor, kalij; vitamini A, C i E; antioksidans; sličan mentolu. Upotreba u kulinarstvu: umak, variva, salate, likeri, kolači, mesna jela, pečenja. Sjeme se dodaje neposredno prije serviranja i to najbolje istucano u mužaru. Čaj od sjemenki vrlo je ukusno piće osobito s dodatkom kima i cimeta. Djelovanje: smiruje nadimanje i grčeve, izvrstan u prevenciji astme, bronhitisa i kašlja, poboljšava rad dišnih putova (inhaliranje, čajevi). Grije i jača želučanu stijenku. Zanimljivosti: ljekovita i aromatična svojstva anisa poznata su u Siriji još od prije 1 500 godina. Većina anisa dolazi iz Egipta, a najveći proizvođač je Španjolska.

Cimet



Nutritivni sastav: kalcij, kalij, magnezij, željezo; antioksidans; kora drveta cimetovca u obliku štapića ili mljeven; najbolji cimet dolazi iz Sri Lanke. Upotreba u kulinarstvu: slastice, čajevi,

Začini za zimu

Autor Mirela Vidović

Četvrtak, 09 Veljača 2012 15:39

istočnjačka jela, curry, kolači, slastice, kompoti, topli napici, mliječni deserti i riža, neke vrste ljekovitih vina. Kao lijek (narodna izreka: Cimet za zdravu krv). Djelovanje: smiruje živce, čisti loši kolesterol, smanjuje razinu šećera u krvi za 15 - 19% nakon redovitog uzimanja 1,2 grama (pola male žličice od kave) u otprilike mjesec dana, sprečava stvaranje krvnih ugrušaka (smanjuje rizik obolijevanja od koronarnih bolesti). Zanimljivosti: prvi zapis o cimetu još iz 2 800 god. p.n.e. - spominje se u Bibliji i u djelima Herodota, prozvali su ga "lijek 21. stoljeća". Također tradicionalno ne možemo "zamisliti Božić bez cimeta i vanilije". Sve se češće upotrebljava i kao estetski dodatak, zavezan u male smeđe svežnjice.

Celer

Nutritivni sastav: celer je vrlo bogat mineralnim sastojcima, kalijem, natrijem, kalcijem pa je zanimljiv u borbi protiv osteoporoze. Koristi se korijen i mlado lišće. Upotreba u kulinarstvu: juhe, složenci, salate (sam ili u različitim kombinacijama), slastice (dodatak svježem kravljem siru uz med i sušeno voće), umaci, za kiseljenje namirnica. Djelovanje: izvrstan je diuretik, stoga se preporučuje oboljelima od reume, gihta, artritisa, upale mokraćnih puteva, može sniziti krvni tlak, razinu kolesterola, povoljno djeluje i kod psorijaze. Zanimljivosti: talijanski naziv "sedano". Nova moda u Americi: grickajte nasjeckan korijen celera radi smanjenja teka.

Češnjak



Nutritivni sastav: sadržava alicin koji daje intenzivan miris, kalcij, željezo, mangan, vitamine B skupine (nijacin). Upotreba u kulinarstvu: variva, salate, jela od povrća, mesa, juhe, namazi, u kombinaciji sa svježim sirom. Najbolje ga je jesti sirovog tj. smravljenog. Kako bi se umanjio njegov miris, može se prije upotrebe staviti u maslinovo ulje koje dobiva novi okus. Djelovanje: protuupalno i na imunološki sustav/probiotik, smanjuje razinu krvnog tlaka i kolesterola, djeluje antiseptički (uništava mikroorganizme kao što su gljivice i bakterije), sprečava stvaranje krvnih ugrušaka, dezinfekcijsko sredstvo za sluznicu crijeva, poboljšava rad živčanog sustava jer sadrži vitamine B skupine. Zanimljivosti: u Kini se prije 5 000 godina smravljeni češnjak u rakiji od riže upotrebljavao kao lijek protiv dizenterije. Važnost bijelog luka u "smanjenju gustoće krvi" - glavni sastojak bijelog luka je alicin koji prelazi u ahoin što je razlog svrstavanja bijelog luka u

Začini za zimu

Autor Mirela Vidović

Četvrtak, 09 Veljača 2012 15:39

skupinu namirnica koje sprečavaju stvaranje ugrušaka u krvi.

Đumbir (ginger)



Nutritivni sastav: selen, mangan, beta-karoten, vitamin C, kalij. Svježi ili mljeveni podanak (korijen). Upotreba u kulinarstvu: jela Dalekog Istoka i Indije, povrće (osobito mahunarke, bundeva, dinja, mrkva), alge, riža, umaci, voće, kolači i slastice - osvježavajući bomboni u obliku ušećerenog đumbira - što je odlična i zdrava alternativa slatkišima. Djelovanje: umirujuće djeluje na crijevnu floru, antiseptik, diuretik, potiče tek, umanjuje mučninu, pospješuje probavu i umirujuće djeluje bez obzira na njegov "peckav" okus, može pomoći u preveniranju nekih vrsta kancerogenih bolesti. Zanimljivosti: u Aziji poznat još od prije 3 000 godina upotrebljavao se za liječenje zubobolje. Konfucije je cijenio đumbir zbog njegova stimulativnog djelovanja. Podrijetlom je iz mjesta Gingi u Indiji, a najbolji se uzgaja u pokrajini Malabar.

Hren (*Armoracia lappathifolie*)

Nutritivni sastav: hren potiče izlučivanje mokraćne, uništava mikroorganizme u crijevama, djeluje protiv nadimanja. Upotreba u kulinarstvu: korijen hrena kuha se ili se sirovi riba i priprema kao umak. Najpoznatije jelo: kuhana govedina s ribanim hrenom koja se dobro slaže s ciklom i kiselim krastavcima. Okus korijena tako je oštar da tjera suze na oči, no bez panike, riječ je o izvrsnom lijeku protiv hunjavice i kašlja jer je hren zapravo jedan od najzdravijih začina koje poznajemo. Djelovanje: ta dragocjena biljka velikih zelenih listova i bijelog korijena izvrstan je diuretik, dobra je za probavu, a naribani korijen s medom i toplom vodom pomaže protiv kašlja i astme. U obliku obloga ublažuje bol i ukočenost izazvane reumatizmom, oblog se pravi od mješavine naribanog korijena i kukuruznog brašna i stavlja na problematično područje. Ima jako antibakterijsko djelovanje, pomaže i dijabetičarima. Zanimljivosti: potječe iz jugoistočne Europe. Zagonetka: Kad plačemo, a nismo žalosni, kad nos curi, a nismo prehladeni...

Kadulja (*Salvia*)

Začini za zimu

Autor Mirela Vidović

Četvrtak, 09 Veljača 2012 15:39

Nutritivni sastav: najviše vitamina A, kalij, kalcij, željezo, mangan. Svježi i osušeni listovi, cvijet. Bogata eteričnim uljima. Upotreba u kulinarstvu: izvrsna s mahunarkama i u smjesama za punjenje, za marinade, umake, juhe, rižu, variva. Slaže se s pelinom, majčinom dušicom i lukom. Djelovanje: regulira znojenje, čisti krv i dišne putove, djeluje prouupalno i antiseptički. Za njegu i jačanje usne šupljine, živaca i krvi, za ispiranje grla, protiv prehlade, smanjuje pretjerano znojenje, pomaže kod nekih menstruacijskih problema, menopauze. Kao oblog povoljno djeluje na kožu. Zanimljivosti: potječe od talijanske riječi *salvare* što znači spasiti, liječiti. Poznata još iz antičkog doba. Kadulja je biljka za sve probleme vezane uz respiratorni sustav, također je dobar "dezodorans" protiv znojenja.

Kim



Nutritivni sastav: kalcij, mangan, fosfor, kalij, natrij. Cijele sjemenke ili mljeven. Upotreba u kulinarstvu: složenci, juhe, skuta, sir, kupus, namazi, zelena salata, cikla, peciva i kruh (raženi), kolači i slastice. Djelovanje: pospješuje probavu, potiče izlučivanje mokraćne (jak diuretik), otklanja loš dah, grčeve i nadutost. Pogodan za djecu (kao čaj). Zanimljivosti: jedan od najstarijih europskih začina. Potječe iz Indije i Egipta.

Crni kim

Najnovija istraživanja s Hilton Head Island Instituta potvrdila su ulje crnog kima kao najjači imonostimulator te lijek kod alegrijskih problema i kožnih bolesti. Također sprečava različite upale te prevenira astmu i bronhitis. Razlog je veliki sadržaj nezasićenih masnih kiselina npr. nigelon ili linolinska. Zanimljivosti: Najpoznatiji je egipatski "Crni kim" a najveći uvoznik je Njemačka. U Americi je potražnja za pripravcima od crnog kima veća od ponude.

Klinčić

Začini za zimu

Autor Mirela Vidović

Četvrtak, 09 Veljača 2012 15:39

Nutritivni sastav: vitamini C i E, betakaroten, magnezij. Upotreba u kulinarstvu: najčešće se dodaje slasticama različitim napicima (likeri, vina, čajevi) i kompotima, uz jelo eventualno mesnim jelima pa i mliječnim pripravcima, intenzivnog je okusa, koji kuhanjem oslabi. Djelovanje: poznat kao antiseptik (kod upale ždrijela sjemenke se mogu žvakati i cuclati), analgetik (kod jake zubobolje izravno se stavlja na zub ili oboljelo mjesto). Pospješuje probavu jer svojom jačinom potiče izlučivanje želučanih sokova. Zanimljivosti: Potječe s Molučkih otoka. Kupuje se u malim količinama jer stajanjem gubi aromu. Najveći proizvođači su Indonezija i Madagaskar.

Komorač (morač, janež)

Nutritivni sastav: kalcij, natrij, mangan, fosfor, kalij, vitamin A i velike količine vitamina C, sumpor, fosfor. Podsjeća na anis. Sjemenke sadrže ulja i to slatki anetol i gorki fenheron. Upotreba u kulinarstvu: iskoristivi su listovi, korijen i sjemenke, mogu se dodavati u sva jela, najčešće variva i mesa, a sjemenke upotrebljavamo za vrlo ukusan čaj. Grančice su izvrsne za grickanje kao zamjena za uobičajeno grickanje nezdravih grickalica. Djelovanje: jak diuretik, eterična ulja potiču rad jetre i gušterače, što snižava masti i šećer u krvi, otklanja zatvor, ubrzava probavu, sadržava antispazmatičko ulje koje ublažuje kolike. Sprečava nadimanje (karminativno djelovanje), ubrzava metaboličke procese. Zanimljivosti: potječe izvorno iz Bliskog Istoka. Rimske dame upotrebljavale su ga u prehrani kako se ne bi udebljale. Ratnici su pak komorač dodavali u jelo kako bi sačuvali dobro zdravlje i snagu.

UPPT.hr Mirela Vidović, veljača 2012.