



UDRUGA ZA PREVENCIJU PREKOMJERNE TEŽINE ASSOCIATION FOR OVERWEIGHT PREVENTION

Marulićev trg 15, 10000 Zagreb, tel/fax +385 1 4828 237
mobile phone +385 98 9135 819, 385 91 3739 042, e-mail: info@uppt.hr, www.uppt.hr
OIB: 96312589061 žiro račun: 2360000-1101619738

NAJČEŠĆE KORIŠTENI ZAČINI PREMA PREPORUCI UDRUGE ZA PREVENCIJU PREKOMJERNE TEŽINE

Predstavljamo neke od začina koje upotrebljavamo u našoj kuhinji
(Pripremila: Mirela Vidović, Up dated travanj 2011)

NAZIV	NUTRITIVNI SASTAV	UPOTREBA u kulinarstvu	DJELOVANJE	ZANIMLJIVOSTI
ANIS	kalcij, Fe, Mg, fosfor, kalij, vit. A, C, E (antioksidans) sličan mentolu	umak, variva, salate, likeri, kolači, mesna jela, pečenja sjeme se dodaje neposredno prije serviranja i to najbolje istucano u mužaru: čaj od sjemenaka je vrlo ukusno piće pogotovo dodatkom kima i cimeta (osobno iskustvo)	smiruje nadimanje i grčeve; jako je dobar u prevenciji astme, bronhitisa i kašlja, poboljšava rad dišnih puteva – najbolje inhaliranjem ili u obliku čajeva; grije i jača želučanu stjenku	Ljekovita i aromatična svojstva anisa poznata su još prije 1500 godina u Siriji. Većina anisa dolazi iz Egipta, a najveći proizvođač je Španjolska.
BOSILJAK murtila, marijanac	(Fe, kalij, kalcij, natrij, Mg, A-C- E-vit.) tj. antioksidans dodaje se kao zamjena za sol prevenira visoki tlak i celulit	salate, rajčica, krumpir, krastavci, juhe dodajemo ga jelima od ribe, sira, složenci, jela od graha, krumpir, kupus, aromatizirani octevi i ulja, rajčica, razne salate. <u>Sláže se s</u> <u>ružmarinom</u> i <u>kaduljom</u> svježi ili suhi listovi koriste se prilikom spremanja jela s rajčicom ili umaka na bazi rajčice	Tradicionalno, bosiljak se koristi kao medicinska biljka za liječenje <u>glavobolje,</u> <u>kašlja, proljeva, zatvora i</u> <u>problema s bubrežima.</u> protiv nadimanja, želučanih upala, katara; dokazano je da uspješno pospješuje rad žuči i umanjuje želučane tegobe. protiv depresije, djeluje umirujuće kao čaj, – vanjska primjena antiupalna kao oblozi ili kapi On također sadrži <u>linalol, cineol i druge</u> <u>antiseptičke sastojke koji</u> <u>uništavaju štetne</u> <u>bakterije u hrani</u> i sprječavaju njihov rast. <u>Zbog toga se koristi kao</u> <u>prirodni konzervans.</u>	Bosiljak je biljka iz porodice usnjača, porijeklom iz Indije, koju su na zapad prenijeli trgovci. Naziv <i>basilicum</i> latinizirana je izvedenica od grčke riječi <i>vasileos</i> , što znači "kralj", te su ga prozvali božanskom esencijom , a poznato je kako ga Talijani smatraju travom ljubavi. Nekad se bosiljak uzgajao u vladarskim vrtovima antičke Grčke i srednjovjekovnoga Bizanta kao vrlo cijenjena začinska biljka.

<p>BOROVICA</p> <p>kleka</p>	<p>Zrele bobice (osušene ili svježe) Slatkasto-mirisan, osvježavajuć,</p>	<p>Kupus, razni nadjevi, umaci, ukiseljene namirnice, marinade, jela od mesa, ljekoviti pripravci s alkoholom</p>	<p>Pospješuje izlučivanje vode i štetne sastojke u organizmu, potiče probavu; djeluje protiv gastritisa i snižava šećer, medicinska istraživanja pokazuju da prevenira čir</p>	<p>U našim sjevernim krajevima zovu je “kleka” pa otuda i naziv domaće rakije karakterističnog mirisa u koje se stavljaju bobice – “Klekovača”</p>
<p>BOROVNICA</p> <p>engl. blueberry</p>	<p>Plodovi se beru u srpnju i kolovozu. Plodovi su jake izrazite tamnoplave boje – royal blue – “kraljevski plava”</p> <p>Izvor su vitamina C, bioflavonida, folne kiseline, kalija, kalcija i željeza. Osim toga, borovnice sadrže i visok postotak vlakana, i na taj način pozitivno utječu na kvalitetnu probavu, smanjujući rizik od crijevnih bolesti.</p> <p>Brojna ispitivanja dokazala su da je taj plod najbogatiji izvor antioksidansa među 40 različitih vrsta voća i povrća. Za taj naslov zaslužni antocianini koji i daju karakterističnu boju borovnicama</p>	<p>Borovnice su odličan. Također su, zahvaljujući vlaknima, korisne pri <u>dijetama za mršavljenje, jer stvaraju osjećaj sitosti.</u> Izuzetno su korisne za jačanje krvnih žila.</p> <p>Tinktura od borovnice</p> <p>U litru alkohola jakosti 60% ili u kvalitetnu, jaku rakiju, stavite 20 g ploda borovnice. Bocu dobro zatvorite i ostavite na suncu ili u toploj prostoriji 10 – 14 dana. Nakon toga ocijedite i uzimajte po 40 kapi u malo mlake vode ili na kocki šećera. Odličan lijek protiv srcobolje, proljeva i drugih bolesti.</p>	<p>Listovi borovnice koriste se protiv povraćanja, proljeva, želučanih grčeva, kašlja pa i dijabetesa. Listove borovnice trebalo bi brati u svibnju ili na jesen. Jesenji listovi, u obliku čaja smanjuju mokraćnu kiselinu u organizmu. Listove sušimo u tankim slojevima u hladu ili u pećnici na 40 stupnjeva C.</p> <p><u>Suhe bobice korisne su pri zaustavljanju proljeva,</u> za razliku od svježih, koje djeluju kao blagi purgativ, pomažući na taj način kod problema s neurednom stolicom. Predstavljamo vam dva jednostavna, a korisna recepta za pomoć pri tegobama:</p> <p>U kulinarstvu ih koristimo kod spremanja kolača i slastica, za izradu pića te u kombinaciji sa mesnim jelima, umacima i saftovima</p>	<p>Borovnica spada u grupu šumskog voća, potječe iz sjeverne Amerike,</p> <p>Plodovi se beru u srpnju i kolovozu.</p> <p>Sirup od borovnice</p> <p>Deset žlica boba borovnice kuhajte u litri vode (15 – 20 minuta). Ocijedite, dodajte isto toliko šećera i ukuhavajte u sirup. Odlično sredstvo za sve želučane bolesti. Uzima se žlica natašte i žlica prije spavanja.</p> <p>PLANTAŽA AMERIČKIH BOROVNICA OBITELJI MAKOVEC U GLOBETKI kod Čakovca</p> <p>Cijena u zagrebu za 1 kg = 100,00 kn</p>
<p>BRUSNICA</p> <p>(Lat. Vaccinium macrocarpa, engl. cranberry)</p>	<p>Brusnice su, nutricionistički gledano, posebni plodovi bogati različitim zaštitnim tvarima, uz klasične vitamine i minerale i druge hranjive sastojke (vitamin A, vitamin C, kalij i biljna vlakna).</p> <p>Plodovi jačaju floru želuca i crijeva. Njezini antioksidansi</p>	<p>U njima su okrivljeni brojni bioflavonoidi (npr. <i>quercetin</i>) koji imaju snažno antioksidativno djelovanje, čime smanjuju rizik oboljevanja od različitih karcinoma (posebno se spominju rak dojke i rak debelog crijeva)</p> <p>Istraživanja znanstvenika pokazuju da <u>3 čaše soka od brusnica dnevno povećavaju razinu</u></p>	<p>osim antikancerogenog djelovanja, pomažu i pri obnovi stanica koje su odgovorne za vid. Brusnice uz sve to, djeluju i na snižavanje glukoze u krvi, što je jako korisno za dijabetičare.</p> <p>ima antifungalna (protiv gljivica) svojstva.</p> <p>Najvažnija stanja kod kojih se preporuča svakodnevna upotreba tih izuzetnih plodova jest u svakom slučaju upala mokraćnih puteva, budući da flavonoidi iz brusnica imaju posebno antibakterijsko</p>	<p>Brusnice spadaju u bobičasto voće koje, kao i borovnice, potječu iz Sjeverne Amerike</p> <p>Europljanima su ove bobice već davno postale nezaobilazni suputnici na morskim putovanjima. Visoka doza vitamina C koju sadrži ovo bobičasto voće štiti je mornare od skorbuta, pa se na brodovima u 17 stoljeću moglo vidjeti bačve ispunjene brusnicama.</p> <p>Amerikanci su jeli</p>

	jačaju imuni sustav.	<p><u>antioksidansa u plazmi preko 120%! Tom se konzumacijom u krvi podiže razina 'dobrog kolesterola' (HDL), te se na taj način rizik od bolesti srca i krvnih žila smanjuje za velikih 40%.</u></p> <p>Kako bi se ljude zaštitilo od otrovanja krvi pripremala se smjesa od brašna i brusnica koja se nanosila na povrede i rane.</p>	<p>djelovanje upravo u tom djelu tijela, zahvaljujući posebnim receptorima kojima se one tu vežu. Istraživanja su pokazala da sastojci iz brusnica uništavaju i Helicobacter pylori, koji je u najvećem postotku uzročnik čira na želucu. Osim toga, brusnice uništavaju i bakterije koje su naseljene u ustima i koje inače vremenom dovode do raznih bolesti zubiju i zubnog mesa.</p>	<p>sirovi plod miješajući ga s javorovim sirupom. Od brusnice i javorovog sirupa radili su „pemmican“ – mješavinu mesa divljači, pasiranih brusnica i masnoće koju su sušili na suncu. Prirodni konzervansi brusnice produživali su trajnost mesa na duži rok, a „pemmican“ je služio kao izvor energije i vitamina u zimskim mjesecima</p>
CIMET	<p>kalcij, kalij, magnezij, Fe, antioksidansi</p> <p>kora drveta cimetovca u obliku štapićima ili mljeven</p> <p>Najbolji cimet dolazi iz Šri Lanke</p>	<p>slastice, čajevi</p> <p>Istočnjačka jela, curry, kolači, slastice, kompoti, topli napitci, mliječni deserti i riža; neke vrste ljekovitih vina – kao lijek;</p> <p>narodna izreka “cimet za zdravu krv”</p>	<p>smiruje živaca, djeluje protiv lošeg kolesterola)- <u>smanjuje razinu šećera u krvi 15-19% nakon redovitog uzimanja 1,2 grama (polu male žličice od kave) od cca mjesec dana</u>, sprječava stvaranje krvnih ugrušaka (smanjuje rizik oboljenja od koronarnih bolesti)</p>	<p>Prvi zapis o cimetu datira još iz 2800 g.p.n.e. – spominje se u Bibliji i u dijelima Herodota, prozvali su ga «lijek 21. stoljeća»; također tradicionalno ne možemo “zamisliti Božić bez cimeta i vanilije” Sve češće se koristi i kao estetski dodatak je oku vrlo estetski onako zavezan u male smeđe svježnjice.</p>
CELER	<p>Celer je vrlo bogat mineralnim sastojcima, kalijem, natrijem, kalcijem... pa je zanimljiv u borbi protiv osteoporoze. Koristi se korijen i mlado lišće</p>	<p>juhe, složenci, salate (ili sam ili u raznim kombinacijama) slastice (dodatak svježem kravljem siru uz med i sušeno voće), umaci, za kiseljenje namirnica,</p>	<p>On je i izvrstan diuretik, stoga se preporučuje oboljelima od reume, gihta, artritisa, upale mokraćnih puteva, može sniziti krvni tlak, razinu kolesterola, povoljno djeluje kod psorijaze.</p>	<p>Talijanski naziv «sedano»</p> <p>Nova moda u Americi – gricjakte nasjeckan korijen celera radi smanjenja apetita</p>
CHILLI	<p>plod tropske paprike – svježe ili mljevene – žestok i ljut-<u>antioksidans</u>; željezo, kalij, kalcij, magnezij,</p>	<p>meksička jela od žitarica, slani popečci, umaci, variva, juhe, pečena jaja i razne slane palačinke</p>	<p>jača imunitet te pospješuje probavu i krvotok, ublažava bolove (analgetik), umiruje živčani sustav, smanjuje loš LDL kolesterol,</p>	<p>spada među najljuche začine, najčešće se koristi u podneblju Južne Amerike, te Meksika. Najljuća</p>

	najveći izvor <u>C vitamina</u> (3x više od sadržaja u agrumima u istoj količini), vitam. skupine B , - betakaroten te P (stabilizator krvotoka)		uništava crijevne bakterije (antiseptik)	prema Scavilleu je <u>papričica</u> «kabarnero» <u>ljutine između 100-500.000 !!!</u>
CRVENA PAPRIKA najpoznatija i najjača Cayenska (kajenska) slična svojstva kao i začini: Curry i Chili	U 100 g mljevene crvene paprike ima <u>željeza</u> , <u>cinka</u> , <u>karotina</u> , najveći <u>izvori C vitamina</u> (3x <u>više nego u agrumima iste količine</u>) <u>vitamina</u> , A vitamina i B kompleksa – <u>antioksidans</u> ; 200 mg <u>kalcija</u> te fascinantnih 2.400 mg <u>kalija</u> , ono što joj daje ljutini i snagu je “kapsaicin” koji ima i antibakterijska svojstva	neizostavni sastav svih ribljih brodeti ili mesnih umaka, te ostalih tradicionalnih jela “sa žlicom”; indijska i meksička jela; juhe, pikantni umaci;	potiče metabolizam i cirkulaciju ; pospješuje probavu i krvotok, ublažava bol, smanjuje grčeve, umiruje živce, djeluje protuupalno; snižuje razinu kolesterola u krvi, pomaže kod otapanja sluzi kod prehlada; ima <u>analgetsko djelovanje</u> – tj. uništava kemijski sastav koji preko živaca prenosi osjetilo bola u mozak	<u>Cavenska</u> je dobila ime po gl. gradu francuske Gvajane Kajenu. Inače postoji jedinica za <u>mjerjenje ljutine začina tzv. «Scaville units»</u> koja je određena prema ljutini kapsaicina. Kreće se od 0-50.000, a kajenska ima 30.000
CRVENI LUK crvenac kapula vidi također LUK VLASAC	antioksidans; vitamin C (veća količina), vitamine B skupine, selen, krom Luk sa najjačim okusom ima najjača antioksidansna svojstva. Bogat kromom – koji održava normalnu razinu glukoze u krvi	koristi se gotovo uz sva jela, najčešće salate i juhe i ujuške, dodatak mesnim jelima itd. Bitno je naglasiti da se sirov koristi neposredno prije serviranja jela, jer stajanjem gubi ljekovita svojstva (oksidacijom)	štiti gušteraču te smanjuje rizik od kancerogenih bolesti (rak crijeva) – radi nijacina; održava poželjnu razinu šećera u krvi (krom); održava zdravlje i elastičnost krvožilnog sustava (selen); preporuča se kod dijabetičke prehrane	Porijeklo iz Azije. U Engleskoj postoji uzrečica «An a Red Onion a Day, keeps the doctor away» Ako rezanje luka iritira oči, staviti ga sat prije rezanja u frizider, jer <u>hladnoća smanji djelovanje atil-sulfata</u> koji nadražuje oči
ČEŠNJAK	sadrži alicin – daje intenzivan miris, kalcij, Fe, Mg, vitamine B skupine (nijacin),	variva, salate, jela od povrća, mesa, juhe, namazi, u kombinaciji sa svježim sirom itd. najbolje ga je jesti sirovog tj. smravljenog <u>da bi se malo umanjio njegov miris može ga se prije korištenja staviti u maslinovo ulje</u> da odstoji – a na taj ćemo način i ulju dodati novi okus	djeluje protuupalno/djeluje na imunološki sustav/probiotik; smanjuje krvni tlak i kolesterol, djeluje antiseptički (uništava mikroorganizme kao što su gljivice i bakterije); sprječava stvaranje krvnih ugrušaka; dezinfekcijsko sredstvo za sluznicu crijeva, poboljšava živčani sustav (vit. B)	u Kini se prije 5000 godina smravljeni češnjak u rakiji od riže koristio kao lijek protiv dizenterije <u>važnost bijelog luka u «smanjenju gustoće krvi».</u> Važan sastojak bijelog luka je alicin koji prelazi u ahoiin što je razlog svrstavanja bijelog luka u skupinu

				namirnica koje sprečavaju stvaranje ugrušaka u krvi.
CURRY	Mješavina 6-15 začina (kurkuma, korijandar, kumin, kardamom, čili...)	Jela od povrća i riže, razni umaci. Snižava razinu kolesterola i šećera u krvi,	Pospješuje probavu, sadrži antioksidanse, neki začini u curryu djeluju antibakterijski i protuupalno; <u>sprečava nastajanje krvnih ugrušaka</u>	Dosta specifičan okus i pažljivo se mora dozirati, prije upotrebe odvojiti dio jela koji želimo začiniti currijem te probati
ĐUMBIR ginger	Se, Mg, Beta-karoten, vit. C, kalij Svježi ili mljeveni podanak (korijen)	Jela dalekog Istoka i Indije, povrće (osobito mahunarke, bundeva, dinja, mrkva), alge, riža, umaci, voće, kolači i slastice – osvježavajući bomboni u obliku ušećerenog đumbira – <u>što je odlična i zdrava alternativa slatkišima.</u>	umirujuće djeluje na crijevnu floru, antiseptik, diuretik; Potiče tek, umanjuje mučninu, pospješuje probavu i umirujući djeluje bez obzira na njegov malo “peckav” okus, može pomoći u preveniranju nekih vrsta kancerogenih bolesti.	U Aziji je poznat još prije 3000 godina , te se koristio kod liječenja npr. zubobolje. Konfucije je cijenio đumbir zbog njegovog stimulativnog djelovanja. Porijeklom je iz mjesta <u>Gingi u Indiji</u> , a najbolji se <u>uzgaja u pokrajini Malabar.</u>
ESTRAGON biljka	listovi su bogati jodom, vitaminima A i C; svježi ili osušeni listovi i vršci biljke:	Marinade, juhe, salate, jela s roštilja, rajčica, umaci, biljni maslac, sir, biljni ocat, kolači	potiče probavu, poboljšava krvožilni sustav; <u>pomaže kod reumatskih bolova</u> , te pomaže cirkulaciju	Zelena biljka sa dugim listovima, prepoznatljivog mirisa. Više služi za vanjsku primjenu, kod upale zglobova i otekline.
GORUŠICA crna (Brassica nigra) bijela (Sinapis alba)	Cijele sjemenke (crne ili bijele) ili mljevene	Oštar, ljut (crne su sjemenke oštrijeg okusa) izvršno se slaže sa povrćem (kuhanim i sirovim) , prilikom raznih mariniranja, konzerviranja, za sendviče, preljeve, umake;	Pospješuje probavu, sredstvo za čišćenje, smanjuje masnoće u krvi, pomaže kod sprječavanja raka i srčanih bolesti, u obliku obloga pomaže kod bolova (reumatizam, artritis) Najčešće se koristi kao mljevena ili kao estragon senf iz tube.	Može se napraviti i „domaći“ tj. samelju se osušeni dijelovi listova i sjemenke, te pomiješaju sa malo maslinovog ulja i doda se malo muškarnog oraščića!!!! (recept Udruge)
HREN Armoracia lapathifolie	Hren potiče izlučivanje mokraće, uništava mikroorganizme u crijevima, djeluje protiv nadimanja.	Krojen hrena se kuha ili sirovi riba i priprema kao umak. Najpoznatije jelo : kuhana govedina sa ribanim hrenom. Dobro se slaže sa ciklom i kiselim krastavcima. Okus korijena tako je oštar da tjera suze na oči, no bez panike. Radi se o izvrsnom lijeku protiv hunjavice i kašlja. Hren je	Ova 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 može se koristiti za ublažavanje boli i ukočenosti izazvane reumatizmom. Oblog napravite od mješavine naribanog korijena i kukuruznog brašna. problematično područje; ima jako antibakterijsko	Potječe iz jugoistočne Europe. Izreka: Kad plaćememo a nismo žalosni, kad nos curi a nismo prehladeni....

		zapravo jedan od najzdravijih začina koje poznajemo,	djelovanje, a pomaže i dijabetičarima	
KADULJA Salvia	najviše vit. A, kalij, kalcij, Fe, Mg, svježi i osušeni listovi, cvijet, bogata eteričnim uljima	izvršna sa mahunarkama, smjese za punjenje, marinade, umaci, juhe, rižota, variva... Slaže se s pelinom, majčinom dušicom i lukom juhe,	reulira znojenje, čisti krv i dišne puteve, 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; povoljno djeluje na kožu prilikom vanjske primjene kao oblog	Potječe od talijanske riječi «salvare» što znači spasiti, liječiti. Poznata još iz antičkog doba. Kadulja je doslovno biljka za sve probleme vezane uz respiratorni sustav. Također dobar „deodorans“ protiv znojenja –
KARDAMON, Dragušac, Cardamon	Ovo sjeme nalazi se u ovalnim mahunama koje se nalaze u zemlji. Cijele mahune mogu biti zelene, smeđe, crne ili bijele.	Kardamon se u kuhinjarstvu koristi kao smrvljena mahuna ili se koristi samo sjeme (kao cijelo ili samljeveno). Primjeri recepata: Orijentalna janjetina s rižom Teletina u zelenom umaku	Kardamon ima prodiran i slatkast okus, a koristi se za pripremu curry jela i jela sa janjetinom koja se serviraju uz rižu. U arapskim zemljama kardamon se dodaje crnoj kavi.	Kardamon je sjeme tropskog voća poznatog kao Elettaria Cardamomum, koje potječe iz Indije, Sri Lanke i Gvatemale
KIM	kalcij, mg. Fosfor, kalij, natrij; Cijele sjemenke ili mljeven	Složenci, juhe, skuta, sir, kupus, namazi, zelena salata, cikla, peciva i kruh (raženi), kolači i slastice	ospješuje probavu, potiče izlučivanje mokraće (jak diuretik); otklanja loš dah, grčeve i nadutost; pogodan za djecu (kao čaj);	Jedan od najstarijih europskih začina – potiče iz Indije i Egipta.
CRNI KIM	<u> Dodatak:</u> Najnovija istraživanja sa američkog Hilton head Island Instituta potvrdila su ulje crnog kima kao najjači imonostimulator , te lijek kod alegrijskih problema i kožnih oboljenja. Također sprječava razne upale, te prevenira astmu i bronhitis. <u>Razlog je veliki sadržaj nezasićenih masnih kiselina</u> npr. nigelon ili lionlinska. Najpoznatiji je Egipatski «Crni kim» a najveći uvoznik je Njemačka. U Americi je potražnja za pripravcima od crnog kima veća od ponude.			
KLINČIĆ	vitamin C, E, betakaroten, magnezij	najčešće se dodaje slasticama, te raznim napitcima (likeri, vina, čajevi) i kompotima, uz jelo eventualno mesnim jelima, također i dodatak mliječnim pripravcima Intenzivnog okusa, koji kuhanjem oslabi	poznat kao antiseptik – npr. kod upale ždrijela sjemenke se mogu žvakati i cuclati; analgetik- napr kod jeke zubobolje direktno se stavlja na zub ili oboljelo mjesto, pospješuje probavu jer svojom jačinom potiče izlučivanje želučanih sokova,	Potječe s Molučkih otoka. Kupuje se u malim količinama jer stajanjem gubi aromu. Najveći proizvođači su Indonezija i Madagaskar.
		iskoristivi su		

<p>KOMORAČ</p> <p>morač janež</p>	<p>kalcij, Na, Mg, fosfor, kalij, Vit. A i velike količine C, sumpor, fosfor</p> <p><u>podsjeca na anis</u></p> <p>sjemenke sadrže <u>ulja i to slatki anetol i gorki fenheron</u></p>	<p>listovi, korijen i sjemenke, mogu se dodavati u sva jela, najčešće razna variva i mesa, a sjemenke upotrebljavamo za vrlo ukusan čaj;<u>grančice su izvrsne za grickanje prilikom gledanja TV ili zamjena za "uobičajeno loše grickanje raznih grickalica"</u></p>	<p>karminativno djeluje; <u>jak diuretik</u>, eterična ulja stimulira rad jetre i gušterače, znači snižava masti i šećer u krvi; otklanja zatvor; ubrzava probavu, sadrži antispazmatičko ulje koje ublažava kolike;</p> <p>spriječava nadimanje;<u>(karminativno djelovanje)</u>; ubrzava metaboličke procese;</p>	<p>potječe izvorno iz Bliskog Istoka.</p> <p>Rimske dame koristile su ka u prehrani kako se ne bi udebljale.</p> <p>Ratnici su pak komorač dodavali u jelo kako bi sačuvali dobro zdravlje i snagu.</p>
<p>KOPAR</p>	<p>željezo, mangan, fosfor, selen vitamini A i C, kalij</p> <p>Koriste se listići i sjemenke</p>	<p>za kiseljenje zimnice, različite salate, umake - najbolje se slaže sa umacima na bazi sira, kremaste juhe, jela od jaja, ribe (losos) ,krumpira .Važno: dodaje se na kraju pripreme el</p>	<p>protiv nadimanja; zajedno sa komoračem supresira tek ,kao čaj s medom djeluje umirujuće, (sjemenke) povoljno utječe na probavu i sluznicu želuca, za poboljšanje daha, sprečava povraćanje, dobar je protiv grčeva i nesаницe</p>	<p>ljekovita svojstva poznavali su i stari Egipćani. <u>Vrlo omiljen začin Nijemaca u kombinaciji s krumpirom</u> te Skandinavaca sa svim jelima od lososa</p>
<p>KORIJANDAR</p> <p>(papric, čimavica)</p>	<p>upotrebljavaju se sjemenke i listovi sjeme podsjeća na muškati orah, list: neobičan, pomalo neugodan</p>	<p><u>Siemenke</u> se dodaju u salate, namaze, umake, crveni kupus, kelj, ciklu, gljive, kompote, medenjake, slastice – peciva, indijska jela</p> <p><u>Listovi</u>: jela s curryem, variva, salate, umaci, za ukras. Dobro se slaže u kmbinaciji sa kimom.</p>	<p>pospješuje probavu, sprečava nadutost. Vino od korijandera koristi se protiv hemeroida, a ulje jača imunitet, te se nanosi protiv opekline I raznih vrsta čireva. Također ulje služi kod masaže – potiče cirkulaciju te je također dobar u tretmanu protiv celulita.</p>	<p>Jedan od najstarijih začina zovu ga još «Biblijski začin». U zemljama Istoka korijandar se <u>pije kao jak, topao napitak u šalicama za crnu kavu. Ima pomalo omamljujuće djelovanje – posješuje san.</u> Stari narodi su ga također smatali afrodizijakom.</p>
<p>KURKUMA</p>	<p>tropski začin, intenzivno žute boje, upotrebljava se korijen nalik na gomolj, u obliku praha</p>	<p>sastavni dio curryja i još nekih začinskih mješavina</p> <p>za juhe, preljeve, umake, uz rižu</p>	<p>Djeluje dezinfekcijski, povoljno utječe na probavni sustav, pročišćuje crijeva jer povoljno utječe na crijevnu floru (antibakterijski), povoljno utječe na krv, a izvana se upotrebljava za ublaživanje modrica, smanjuje krvarenje prilikom porezotina (djeluje antiseptički i analgetički</p>	<p><u>Istraživanja su pokazala da kombinacije jakih začina kao što su Kurkuma, curry, čili, te šafran umanjuje Alzhaimerove simptome.</u></p>
<p>LAVANDA</p> <p>(Lavandula angustifolia)</p>	<p>antioksidans</p> <p>sadržava najveću koncentraciju A vitamina</p> <p>cvjetovi i listovi</p>	<p>cvijet: za aromatiziranje marmelada, za ukras (ušećerani) list: za marinade, neka slana jela, mirisni ocat i</p>	<p>korisna je kod nesаницe, glavobolje, vrtoglavice, probavnih problema, različitih upala i bolova, ugriza insekata, upotrebljava se u pripravcima za njegu</p>	<p>Naziv od talijanske riječi «lavare», što znači <u>kupati se</u>, stari Rimljani upotrebljavali su je u <u>kupkama</u></p>

<p>Tarma Spika</p>	<p>svježega, ugodnog, dugotrajnoga mirisa</p>	<p>umake kap lavandina ulja na kocki šećera smiruje mučninu u želucu</p>	<p>kože (kao repelent, tj. protiv moljaca i nametnika (repellent))</p>	<p>(termama) Stari naziv lavande «tarma» Stara latinska izreka kaže: «<i>Kao što je ruža miris srca tako je lavanda miris duše</i>»</p>
<p>LIMUN citrus limon limeta (slično)</p>	<p>izvor C vitamina, te kalija kora: za napitke, slastice sprečava oksidaciju</p>	<p>upotrebljava se cijeli plod kao sok ili nariban zbog osvježavajućeg mirisa i kiselog okusa, dobro ga je dodati u različite salate i pri kuhanju povrća da bi ono zadržalo svoju boju jer</p>	<p>radi velike koncentracije C vitamina djeluje dezinfekcijski, antivirusno i antibakterijski, te prevenira neke kancerogene bolesti, pomaže pri kontroliranju i snižavanju kolesterola, eterično ulje preporučuju starijim osobama protiv demencije</p>	<p>Otklanja neugodne mirise s odjeće i ruku, npr. dobro je nakon rezanja češnjaka ili luka ruke natrljati koricom ili sokom od limuna</p>
<p>LOVOR</p>	<p>kalij, kalcij, magnezij, vitamini A i C</p>	<p>dobro ga je dodavati u sva jela s grahoricama odličan s jelima od mesa, divljači i variva; juhe i pirjana jela</p>	<p>uklanja nametnike i bakterije (smanjuje rast bakterija E. Colli, ublažuje proljeve, analgetski - ublažuje reumatske bolove, diuretik (pospješuje mokrenje i pojačava znojenje), djeluje digestivno (pospješuje tek), ublažuje nadutost, potiče izlučivanje probavnih žlijezda i olakšava probavu, posebno masnije hrane, potiče rad jetre, potiče iskašljavanje i olakšava disanje šireći gornje dišne putove, odbija neke kukce i nametnike u skladištima žitarica (primjenjuje se u Indiji)</p>	<p>Grča nimfa Daphne odbila je ljubav boga Apolona i radi toga <u>pretvorena je u drvo</u> – lovora. u slavu ljubavi Apolon nosi krunu od lovorovih grančica na glavi pa se lovor i danas smatra simbolom slave. Grčki imperator <u>Klaudije</u> u vrijeme epidemije kuge preselio se u <u>lovorovu šumu</u> vjerujući da <u>isparavanje lovorova cvijeta sprečava širenje zaraze</u></p>
<p>MAJČINA DUŠICA TIMIJAN</p>	<p>antioksidans (vitamini A, C i E) antiseptik</p>	<p>jela od mesa, variva, salate, ali u malim količinama jer je dosta slan i neobičnog okusa (slično mažuranu), svježe lišće dodaje se tek na kraju kuhanja. Najčešće se kombinira uz mesna jela (ovčjetina, svinjetina, patke) – poboljšava probavljivost bjelančevina. Dobro se slaže u</p>	<p>neutralizira masnoće – 4 spoja koji imaju antioksidativno djelovanje, najjači prirodni antiseptik (u liječenju bolesti dišnih putova), upotrebljava se u dijabetičkoj prehrani jer popravlja okus nedovoljno slanoj hrani.</p>	<p>u prirodi ga nema dovoljno jer je gotovo iskorijenjen, pa se dodatno uzgaja Narodni lijek protiv alkoholizma i nakon pijanstva: čaj od šake majčine dušice (veoma je jak), procijediti; nakon ispijanja izaziva povraćanje i proljev, te odbojnost prema</p>

		kombinaciji sa ružmarinom.		alkoholu.
MATIČNJAK (Melisa) (Limun trava)	Sadrži Fe, eterična ulja, kamfor, gorke tvari, klorofil	Cvijeta od lipnja do rujna, ali listovi za izradu eteričnog ulja beru se prije pojave cvijeta. Najčešće se koristi kao napitak ili dodatak likerima, radi izrazito jake arome.	Djeluje protiv nadutosti (karminativno), te kod povraćanja ili gađenja na određenu hranu (često kod trudnica), zaustavlja proljev. Čaj djeluje protiv tjeskobe i glavobolje, te umirujuće. Domovina je Sredozemlje. Arapi su je nazivali „Trava za srce“.	<u>Benediktinci su prihvatili kulturu matičnjaka od Arapa i od 1611 godine sačuvali upotrebu i recept za poznatu „Karmelićansku vodu“ od matičnjaka. Pčelari često na području gdje se nalaze košnice koriste cvijeće matičnjaka kako bi privukli „odbjegle“ rojeve pčela u košnice.</u>
MASLAČAK Maslačak Taraxacum officinale	Prema europskoj regulativi, ljekoviti su i korijen (taraxaci radix) i list (taraxaci folium). U modernoj fitoterapiji preferira se upotreba korijena, no učinkovitost se postiže i s listovima i s korijenom. <u>Maslačak je tradicionalna biljka naših krajeva koja se preporučivala kod niza bolesti, od visokoga krvnog tlaka, "trovanja krvi", reumatoidnog artritisa, plućnih tegoba, žutice, bolesti bubrega te kožnih tegoba.</u>	Ističe se iznimno visok sadržaj kalija u listovima (do 4,5% u osušenom listu). U jesen, kad se bere, korijen sadrži visoke doze inulina (40 posto) , koji dobro djeluje na probavu jer potiče kretanje (peristaltiku) crijeva. Čini se da su "naši stari" dobro uvidjeli njegovo općenito dobro djelovanje na organe za izlučivanje, jetru, žuč i bubrege , stoga je djelovanje na te sustave posljedično olakšavalo tegobe zbog drugih bolesti.	List maslačka je dobar diuretik, pa ga ESCOP (Europski znanstveni komitet za fitoterapiju) preporučuje kod potrebe za pojačanim mokrenjem, primjerice kod čestih infekcija mokraćnog sustava, visokoga krvnog tlaka. Korijen maslačka izvanredan je koleretik jer potiče stvaranje i lučenje žuči. Potiče apetit, stoga ga ESCOP preporučuje kod probavnih tegoba, nedovoljna lučenja žuči i manjka apetita, koristi se kod (čišćenja) jetre i žuči, kod tegoba kao što su alergije, kožne tegobe, pretilost (debljina) i celulit.	<u>Djelovanje kod celulita opravdano je prije svega zbog zanimljive kombinacije djelovanja i na jetru i na bubrege</u> , jer je korijen maslačka također blagi diuretik. Uz takve tegobe, <u>maslačak je dodatna terapija kod povišenog kolesterola</u> , gdje se koristi zajedno s drugim biljkama, prije svega listom <u>artičke (Cynara scolimus) i sjemenkama piskavice (Trigonella foenum graecum). Zanimljivi su narodni recepti u kojima bi se svjež korijen potapao u vino ili rakiju</u> , što govori da su ljudi prepoznavali da je maslačak ljekovitiji kad je svjež.
MENTA metvica	antioksidans, sadržava flavonoide (žute i zelene pigmente), ulje	kao začin dodatak je različitim umacima, jelima od mesa (s roštilja npr. janjetina), jelima od graha i grahoricama radi lakše probavljivosti. Izvrsno se slaže sa	flavonoidi iz mente štite rad srca i krvnih žila, pospješuju cirkulaciju, djeluje protiv glavobolje i nesаницe, izvrstan antiseptik prilikom upale grla i ždrijela, gorke tvari pospješuju rad jetre	<u>stari Grci i Židovi stavljali su mentu u parfeme</u> Iako je ima mnogo vrsta, najpoznatija je «paprena» ili «japanska metvica»

		peršunom, korijanderom, bosiljkom i češnjakom.		
MASLINA LIST	najaktivniji spoj je oleuropein – antibiotik i antimikrobno djelovanje	u prehrani se koristi svježi list kao dodatak ili kao čajni pripravak, te u medicini se najviše koristi ekstrakt (ulje) ekstrakt lista	pozitivno djeluje na imuno-sustav; povećava energiju organizma, smanjuje krvni tlak i koncentraciju šećera u krvi. Koriste u prevenciji bolesti sinusa, gripe, upale mokraćnih puteva, artritisa te kroničnog umora .	<u>Poznato je da su ga stari Egipćani koristili prilikom mumificiranja.</u> Pitoma maslina se stoljećima ubrajala u cijenjeno voće.
MUŠKATNI ORAŠČIĆ Nutmeg	antioksidans (vitamini A, C i E) antiseptik <u>Sjeme zimzelenog drva Myristica Fragrans, koje potječe sa Molučkih otoka.</u> Ovo drvo daje 2 začina: muškati oraščić, koji dolazi od voća koje se razdvaja na vanjsku ljubičastu opnu i smeđe unutrašnje sjeme tzv. muškati oraščić.	Ima slatkast, aromatičan i ljuckast okus. Koristimo ga najčešće uz pečeno meso, dodajemo u kuhano voće – kompot, dodatak kolačima kao npr. medenjaci ili keksi za koje želimo da imaju „pikantniji“ okus, umacima daje dozu ljutine – <u>dodaje se na samom kraju – jer kuhanjem gubi okus.</u>	Treba ga držati na suhom (najbolje zamotan) da ne ishladi i izgubi miris i okus Najbolje ga dodavati neposredno ribanjem na malom ribežicu koji se nalazi pakiran uz plodove..	<u>Spominje ga Pini je još u I. st. a u VI. st. su ga arapski trgovci donijeli u Konstantinopol. U Ime dolazi od lat. riječi „nux“ – orah i „muscat“ – muškati ili mošusni (miris).</u> U Srednjem vijeku i renesansi bio je simbol bogatstva i nosio se u raskošnim malim posudicama i malim mlincima
MAŽURAN Stari naziv «Babina duša»	sličan majčinoj dušici upotrebljava se lišće, cvijet	dodavati ga neposredno prije jela. Koristi se najčešće u talijanskoj i grčkoj kuhinji – jela od mesa (najčešće perad), salate, umake, guste juhe. (slično kao timijan)	sprečava želučane tegobe (grčeve) te potiče rad jetre jer ima pomalo gorkast okus, eterična ulja primjenjuju se za liječenje reume i ukočenih zglobova, a oblozi kod natečenih žlijezda	potječe iz Sjeverne Afrike, tj. biljka sredozemnih krajeva, osjetljiva na niske temperature
ORIGANO	u 100 g osušenog origana ima željeza, 200 mg fosfora, 1 576 mg kalcija i dosta kalija	juhe, talijanska, meksička, grčka i španjolska jela, najčešće se dodaje jelima od rajčice i umacima te salatama od povrća svježe lišće dodati na kraju kuhanja – kontrolirati količinu jer je vrlo jak.	poboljšava probavu, djeluje karminativno, diuretički te potiče rad urinarnog trakta, pročišćuje krv, izvrstan antiseptik, a antibakterijski djeluje protiv prehlade, upale sinusa, dišnih putova, pomaže iskašljavanje i liječi viroze	naziv dolazi od grčke riječi « oros » što znači planina i « gamos » što znači sreća Uspijeva na visinama i do 1 800 m
	antioksidans, velike količine vitamina C i	Bijeli papar (ljuči od crnog) upotrebljava se	zaštitnik probavnog sustava, djeluje digestivno - pospješuje	<u>u 14. i 15. stoljeću papar je bio platežno</u>

<p>PAPAR</p>	<p>piperin koji mu daje jak okus; <u>vrste</u>: crveni, bijeli, crni i zeleni.– najbolje samljeti neposredno prije nego što dodamo u hranu.</p>	<p>kod različitih umaka, za pripremanje mesa, marinada, stalni začin na našem stolu, ali se mora umjereno dozirati. Crni papar najčešće koristimo za jela od jaja i pripremu morskih plodova</p>	<p>rad želuca i uništava otrovne tvari – djeluje antibakterijski i kao analgetik jer se upotrebljava protiv reume te za pospješivanje cirkulacije; Stari narodni lijek: <u>u toploj vodi spriječava groznicu, a u mlakoj juhi snižava temperaturu</u></p>	<p><u>sredstvo. donesen je iz Azije</u>, čime zapravo i počinje upotreba začina na «Starom kontinentu» Stari narodi <u>upotrebljavali su ga za konzerviranje namirnica</u></p>
<p>PERŠIN</p>	<p>najviše željeza vitamin B, kalij, natrij u 100 g lista ima 125 mg vitamina C</p>	<p>Najbogatiji nutrijentima su svježi listovi te ih kao takve možemo stavljati u svu hranu neposredno prije serviranja npr.u sva jela od povrća, mesa, salate, umaci, treba ga dodavati kad su jela već mlaka.</p>	<p>čisti krv, ima diuretička svojstva (posebno kuhani korijen), Blagi čaj je izvrstan tonik za čišćenje lica</p>	<p>također služi i kao estetski dodatak jelima</p>
<p>PIMET Najgvirc Allspice – „Najzačin“</p>	<p>Englezi ga nazivaju allspice - svežačin jer nas njegov miris može istodobno podsjetiti na papar, klinčiće i oraščiće.</p>	<p>Ima sličan ukus biberu, ali nema toliku ljutinu i oštrinu. Pimet je prijatnog mirisa i koristi se za čorbe, pikantne umake, turšiju, kolače. Najviše se upotrebljava u proizvodnji kobasica i pašteta.</p>	<p>Slična svojstva kao i svi ljuti začini. Potiče cirkulaciju, smanjuje masnoće u krvi, djeluje protuupalno i antibakterijski, te karminativno. Potiče rad jetre i bubrega. Kao i crni papar, piment u zrnu se koristi pri kiseljenju zimnice (paprike, krastavci).</p>	<p>Popularan je u Meksiku, Indiji i Jamajci. U Engleskoj je popularan kao kod nas cimet I to posebno za blagdanska raspoloženja (Božić).</p>
<p>RUŽMARIN</p>	<p>kalcij, kalij, fosfor, magnezij, željezo</p>	<p>različite juhe, mesna jela i pripravci od mesa, salate, ribe i riže, Dobra kombinacija je sa maslinovim uljem i češnjakom za premazivanje mesnih jela prije njihove pripreme kao tzv. konzervans. Također stabljika umočena u maslinovo ulje ili u ocat daje novu aromu.</p>	<p>potiče cirkulaciju i lošu probavu, umanjuje glavobolje i srčane smetnje (kao čajni pripravak), smanjuju celulit budući da potiče cirkulaciju i detoksikaciju organizma, pomaže probavljivosti masti, (općenito bjelančevina) potiče rad jetre, bubrega i srca, neizostavan dio ljetnih roštilja</p>	<p><u>Dodavavanjem ružmarina prilikom pečenja raznih vrsta mesa ublažava štetnosti kancerogenih - akrilamidnih spojeva</u> (HCA koji nastaju u hrani bogatoj proteinima kada se peče na roštilju, kuha ili prži) – otud opasnost konzumacije čipsova, smokija, hambića, pečećnje velikih količina ribica u jednom ulju itd.</p>

SEZAM	<p>bogat izvor kalcija</p> <p>najbolja apsorpcija kalcija kada se on lagano preprži do svijetlosmeđe boje</p>	<p>Najviše se upotrebljava u azijskoj kuhinji – sva jela od riže, te pri izradi različitih vrsta kruha od integralnih žitarica dodatak mliječnim proizvodima (jogurtima), namazima, salatama</p>	<p>potiče probavne procese, pozitivno djeluje i očvršćuje koštanu masu zahvaljujući visokoj koncentraciji kalcija, prevenira osteoporozu</p>	<p>najveća iskoristivost kalcija dobije se tek kada se sezam prije jela malo preprži do blage smečkaste nijanse</p>
--------------	---	--	--	---

SOL

Preporučena dnevna količina za **odrasle osobe je 3 grama na dan**, dok se **više od 14 grama smatra opasnim**.

Prevelika količina soli u prehrani može uzrokovati visoki krvni tlak, koji pak povećava rizik od srčanih bolesti.
PREPORUČUJE SE KROJTNER SOL.

Također, uzrokuje i zadržavanje tekućine u organizmu, što može uzrokovati vrtoglavicu i oticanje nogu.

Radije sol zamijenite nekim od začinskog bilja koja će jelima poboljšati okus bez dodavanja viška soli, kao na primjer:

BOSILJAK – za ribu, janjetinu, salate, juhe i umake

CIMET – za svinjetinu, tikvice i bundeve

CURRY – uz piletinu, ribu, rajčicu, rižu, umake

KIM – mahunarke, pirjana jela

KOMORAČ – uz svinjetinu, bundeve, repu, umake, plodove mora

PERŠIN – za ribu, piletinu, povrće, krumpir, tjestenin, salate

ČEŠNJAK – perad, juhe, ribu, salate, povrće, tjestenin

MUŠKATNI ORAŠČIĆ – krumpir, piletinu, ribu, brokulu, cvjetaču, kupus

LIMUN ILI LIMUNOV SOK – uz ribu, perad, salate, umake

MENTA – uz krumpir, salate, mahunarke

RUŽMARIN – uz ribu, piletinu, umake, grašak, krumpir

SEZAM – salate, kruh, riža

DODATAK

KAKO KUHATI UKUSNU HRANU BEZ SOLI

Meso: dodajte lovorov list, celer, kajensku papriku, cury, češnjak, papar, mažuran, muškatni oraščić, origano, papriku, kadulju, majčinu dušicu ili ocat.

Govedina: dodajte piment, kopar, usitnjeni čili i češnjak.

Perad: dodajte brusnice, sjeme celera, listove celera, kopar, đumbir, origano, peršin, kurkumu, sjemenke sezama.

Janjetina: dodajte sjemenke celera, listove celera, curry, metvicu, ružmarin, cimet ili kadulju.

Svinjetina: dodajte cimet, korijandar, češnjak, luk, kadulju, majčinu dušicu i đumbir.

Teletina: dodajte lovorov list, đumbir, curry, majčinu dušicu, mažuran i origano.

Riba: dodajte kopar, papriku, lovorov list, kajensku papriku, komorač, đumbir, suhi senf, ulje limuna i kurkumu.

Jaja: dodajte kopar, bosiljak, muškatni oraščić, mažuran, suhi senf, luk, papriku, peršin, majčinu dušicu ili kurkumu.

Šparoge: dodajte kim, ocat i limunov sok.

Zelje: dodajte kim, ocat ili kardamon.

Kukuruz: dodajte zelenu papriku, rajčice ili korijandar.

Grašak: dodajte mažuran, majčinu dušicu, luk, bosiljak, zelenu papriku ili peršin.

Krumpir: dodajte kopar, kim, zelenu papriku, luk, peršin ili majčinu dušicu.

Buča: dodajte cimet, muškatni oraščić ili luk.

Rajčice: dodajte bosiljak, kopar, cimet, mažuran, origano, luk, kadulju, majčinu dušicu ili ocat.

Riža: dodajte zelenu papriku, luk ili kurkumu.

Kruh: dodajte kim, celer, bosiljak, kopar, češnjak, komorač, metvicu, majčinu dušicu, ocat, peršin, sjemenke sezama.

Voće: dodajte cimet, ekstrakt badema, đumbir, sjemenke maka, mušklatni oraščić, mažuran ili klinčić.

[www.ordinacija.hr/09.02.20110./](http://www.ordinacija.hr/09.02.20110/) K. Horvat

SRIJEMUŠ

medvjedi luk

skoro identičan kao češnjak; koriste se svježi ili suhi listovi isto kao i češnjak, također dobar za razne namaze pogotovo na bazi svježeg sira, dodatkom u maslinovo ulje dobijemo poseban preljev za salate

autohtona biljka - samonikla, smanjuje kolesterol i tlak;

sadrži antioksidans kvercetin (alicin) vrlo važan antioksidans u preveniranju kancerogenih bolesti.

Ponovno su otkrivena njegova ljekovita svojstva, kao češnjak ili crveni luk, te se **u Austriji uzgaja na veliko.**

U posljednje vrijeme u Hrvatskoj na sajmovima zdrave hrane, dosta proizvođača nudi našim sugrađanima namaze na bazi srijemuša!

ŠAFRAN	C-vitamina u izobilju, Mg, betakaroten, kapsaicin, karotenoidni spojevi (Vit. A i E)	umaci, riža, juhe od povrća i riblje juhe, slatkasti umaci, nacionalni začini u talijanskoj i francuskoj kuhinji	potiče metabolizam te povoljno djeluje na krvne žile i poboljšava krvnu sliku radi karotenoidnih spojeva koji krvnim žilama daje elasticitet, djeluje antibakterijski radi pojačane arome i vitamina A.	Potiče iz cvijeta porodice perunika . Ime potiče od arapske riječi « z'afra n» što znači « žut ». Inače izrazito skup začini jer je za proizvodnju 1 kg potrebno: nabrati cca 200.000 cvijetova (iz kojih se vade tučci), i potrebno je 470 sati rada. Najveći proizvođači su Španjolska i Francuska.
TIMIJAN vidi MAJČINA DUŠICA	antioksidativno djelovanje vitamini A, C, E	jačeg neobičnog okusa, najbolje kao dodatak mesnim jelima	ima antiseptička svojstva (vidi majčina dušica)	
VANILIJA Zanimljivost je ta što se beru zeleni plodovi, koji se vežu u svježnjiće i suše 6 - 9 mjeseci da bi dobili smeđu boju.	kalij, kalcij, magnezij, vitamini	najčešće se koristi kao dodatak slasticama te za izradu raznih pića: likera, vina, čajeva, sokova	osvježava i stimulira želučane sokove i djeluje karminativno i smiruje. Slatkastog okusa, štapiće je dobro dodavati raznim čajevima prilikom kuhanja jer je onda najaromatičniji	Vanilija je plod tropske orhideje, jedine jestive, a potječe iz Meksika. U Europu je donesena u 16. stoljeću.
VLASAC ili luk drobnjak	kalij, Mg, fosfor, Na, Vit. C, visoka koncentracija Fe, okus po crvenom luku	dodaje se jelima od jaja, namazima, juhama – najbolje koristiti svjež	Ranije provedena epidemiološka istraživanja su ukazala na povezanost HCA i nekih oblika raka. Radi visoke koncentracije Fe koristi se u prevenciji anemije.	Stigao iz Kine.

<p>ŽALFIJA</p> <p>vidi</p> <p>KADULJA</p>	<p>najviše vit. A, kalij, kalcij, Fe, Mg,</p> <p>svježi i osušeni listovi, cvijet, bogata eteričnim uljima</p>	<p>izvršna sa mahunarkama, smjese za punjenje, marinade, umaci, juhe, rižota, variva... Slaže se s pelinom, majčinom dušicom i lukom juhe,</p>	<p>regulira znojenje, čisti krv i dišne puteve, djeluje prouupalno i antiseptički; za njegu i jačanje usne šupljine, živaca i krvi, za ispiranje grla,</p>	<p>Ekstrakt kadulje i mogao bi pridonijeti poboljšanju pamćenja i smanjenju poremećaja ponašanja kod oboljelih od Alzheimera ili drugih vrsta demencije.</p>
--	---	--	--	--

Priprema i obrada Mirela Vidović, UPPT, predavanje u Udruzi, 23.10.2006./21.10.2007
objavljeno u mjesečniku Zdrav život, 2006-2007.
Podaci se dopunjuju po potrebi!

Mirela Vidović, Uppt, Zgb. travanj 2011.

Podatke sakupila, tekstualno i tehnički obradila i pripremila: Mirela Vidović, listopad 2006.

Izvori podataka:

INTERNET STRANICE (Vita, Oktal Pharma – I.Topolovac, mr.phar; Zdrav život, Abeceda korisnih začina – I. Biličić; Coolinarka.com; Advent d.o.o.; Biovega; Kuharica online; Herbateka; Časopis „Vaše zdravlje“; www.biovega.hr; www.advent.hr; www.beautymag.net

KNJIGE:

“Zdrava prehrana” dr. M.Novinšek-Hari; “Prirodno liječenje biljem” N. Gelnčir; “Liječiti prirodno crnim kimom” dr.P.Scheicher/dr. M.Saleh

**ZANIMLJIVOSTI:
NAJČEŠĆE POSTAVLJANA PITANJA
VEZANA UZ ZAČINE:**

FINE HERBES – FRANCUSKA MJEŠAVINA

– tradicionalni začini:

- 4 svježa začina: peršin, krasuljica, vlasac, estragon (gorušica) list zelene salate:

Dodaje se jelima od jaja i kuhanoj piletni.

PROVANSALSKE TRAVE

– također mješavina francuskih začina koji se sastoje od:

- origana, majčine dušice, ružmarina, mažurana.

Dodatak su svakom mediteranskom jelu, osobito umacima, varivima, pizzama, rajčicama i naravno – ribi.

BOUQUET GARNI – BUKET GARNI:

francuski izraz za svježnjić začinskog SVIJEŽEG bilja koji se sastoji od:

- **peršina, majčine dušice i lovora, omotano aromatičnim celerom ili zelenim dijelom poriluka u svježanj.**

Pod **začinima** podrazumijevamo dijelove biljki koji se zbog svog sadržaja okusa ili mirisa koriste u pripremanju svih vrsta hrane kao bi se tim svojstvima jelo "oplemenilo". U tom smislu, kuhinjska sol nije začin.



Začini na tržnici u Agadiru, Maroko

Začini su u srednjevjekovnoj Europi ali još i početkom novog vijeka igrali jednako tako značajnu gospodarsku i političku ulogu kao danas nafta. Bili su iznimno značajni, ali ne samo kao začini, nego i kao sredstvo za konzerviranje, ali i kao podloga za ljekove.

Trgovina začinima, a naročito onim iz Azije, je bila vrlo unosan posao. Tom trgovinom su se obogatile prvo arapske države i talijanski gradovi-države, a zatim i kolonijalne sile koje su svoj monopolistički položaj povremeno branile i oružjem.

Europska ekspanzija je počela u 14. stoljeću otvaranjem puta začina, morskog puta do Istočnih Indija (u to vrijeme uobičajeni naziv za Malajski i Indokineski poluotok). V

eć u 12. stoljeću su neki liječnici pridavali začinima određena ljekovita svojstva.

Danas je najskuplji začin šafuran, a slijede ga vanilija i kardamom.

Dobavljeno iz "<http://hr.wikipedia.org/wiki/Za%C4%8Din>"

BRUSNICA

(Lat. *Vaccinium macrocarpa*, engl. cranberry)

Brusnice su, nutricionistički gledano, posebni plodovi bogati različitim zaštitnim tvarima, uz klasične vitamine i minerale i druge hranjive sastojke (**vitamin A, vitamin C, kalij i biljna vlakna**). Plodovi jačaju floru želuca i crijeva. Njezini antioksidansi jačaju imuni sustav.

U njima su okrivljeni brojni bioflavonoidi (**npr. quercetin**) koji imaju snažno antioksidativno djelovanje, čime smanjuju rizik oboljevanja od različitih karcinoma (posebno se spominju rak dojke i rak debelog crijeva)

Istraživanja znanstvenika pokazuju da 3 čaše soka od brusnica dnevno povećavaju razinu antioksidansa u plazmi preko 120%! Tom se konzumacijom u krvi **podiže razina 'dobrog kolesterola' (HDL), te se na taj način rizik od bolesti srca i krvnih žila smanjuje za velikih 40%.**

Kako bi se ljude zaštitilo od otrovanja krvi pripremala se smjesa od brašna i brusnica koja se nanosila na povrede i rane. Osim antikancerogenog djelovanja, pomažu i pri obnovi stanica koje su odgovorne za vid. Brusnice uz sve to, djeluju i na snižavanje glukoze u krvi, što je jako korisno za dijabetičare.

Ima antifungalna (protiv gljivica) svojstva. Najvažnija stanja kod kojih se preporuča svakodnevna upotreba tih izuzetnih plodova jest u svakom slučaju upala mokraćnih puteva, budući da flavonoidi iz brusnica imaju posebno antibakterijsko djelovanje upravo u tom djelu tijela, zahvaljujući posebnim receptorima kojima se one tu vežu.

Istraživanja su pokazala da sastojci iz brusnica uništavaju i *Helicobacter pylori*, koji je u najvećem postotku uzročnik čira na želucu.

Osim toga, brusnice uništavaju i bakterije koje su naseljene u ustima i koje inače vremenom dovode do raznih bolesti zubiju i zubnog mesa.

Brusnice spadaju u bobičasto voće koje, kao i borovnice, potječu iz Sjeverne Amerike.

Euroljanima su ove bobice već davno postale nezaobilazni suputnici na morskim putovanjima. Visoka doza vitamina C koju sadrži ovo bobičasto voće štitila je mornare od skorbuta, pa se na brodovima u 17 stoljeću moglo vidjeti bačve ispunjene brusnicama.

Amerikanci su jeli sirovi plod miješajući ga s javorovim sirupom. Od brusnice i javorovog sirupa radili su „pemmican“ – mješavinu mesa divljači, pasiranih brusnica i masnoće koju su sušili na suncu. Prirodni konzervansi brusnice produljivali su trajnost mesa na dulji rok, a „pemmican“ je služio kao izvor energije i vitamina u zimskim mjesecima

PIMET – Najgvirc ili klinčićev papar

Allspice – „Najzačin“

Englezi ga nazivaju *ALLSPICE* - *SVEZAČIN* jer nas njegov miris može istodobno podsjetiti na **papar, klinčiće i muškadni oraščić, te sličan ukus biberu**, ali nema toliku ljutinu i oštrinu. Spada u porodicu *Mirta*. Donesen je u Europu u 16. stoljeću. Bobice se beru zelene i onda se suše do smeđe boje.

Pimet je prijatnog mirisa i koristi se za čorbe, pikantne umake, turšiju, kolače.

Najviše se upotrebljava u proizvodnji kobasica i pašteta.

Slična svojstva kao i svi ljuti začini (sadrži kapsaicin). Potiče cirkulaciju, smanjuje masnoće u krvi, djeluje protuupalno i antibakterijski, te karminativno.

Potiče rad jetre i bubrega.

Kao i crni papar, piment u zrnu se koristi pri kiseljenju zimnice (paprike, krastavci).

Popularan je u Meksiku, Indiji i Jamajci – gdje je najbolji.

U Engleskoj je popularan kao kod nas cimet I to posebno za blagdanska raspoloženja (Božić).

