

Voće



Grožđe- gaji se za jelo- stono grožđe,kao i za pravljenje vina.Ima ga više vrsta,a najbolje je ono koje se iznosi na sto.Razlikuje se po boji,ukusu i obliku.Kad je zrelo grožđe treba brati rano izjutra.Sazreva u mesecu septembru i oktobru a ono koje se ostavlja za zimu treba držati što duže na čokotu.Od grožđa se može praviti : vino, slatko, recelj, supa od vina, umak od vina, krem od vina, punč od vina, i prelive od vina.

Jabuka- je voće koje se veoma dugo održava u svežem stanju.Uspeva pri svakoj klimi.Jabuke se razlikuju po boji, ukusu, i obliku.Najbolje su kisele jabuke, koje se uzimaju i za jelo i za mešanje.Od jabuka se može spremati kompot, pekmez, marmelada, sok i liker.Jabuka isto tako služi kao nadev za razne pite i kolače.

Kruška- ima ih raznih oblika i boje. Ukusa su slatkog i nakiselog a ima ih i sa oporim ukusom.Od krušaka se mogu praviti kompoti,sušene kruške, marmelade i sok od krušaka.

Dunja- veoma korisna voćka,oporog je ukusa,te se presna retko upotrebljava., ali se zato od nje mogu praviti razni slatkiši kao : sir, marmelada, kompot i slatko.Najbolje vreme za kuvanje slatkog kao i kompota od dunja su meseci oktobar i novembar.Još se od dunja, može praviti i varivo sa mesom, kao i pržene dunje u testu ili dunje pečene u pećnici.

Mušmula- divlje mušmule rastu po šumama. Plod tih divljih mušmula je sitan a stabljika trnovita.Mušmule koje se kultivišu po vrtovima,mnogo su krupnije.Najbolje su za jelo u novembru mesecu.Od mušmula se može praviti kompot, a mogu se jesti i presne.

Šipak- raste u žbunu, crvene je boje a oporog ukusa. Od šipaka se pravi dobar pekmez i vino. Troši se u mesecu oktobru i novembru.

Šljiva- ima ih raznih vrsta, od nje se peče rakija a ređe upotrebljava za konzervisanje za zimu. Suši se po naročitim sušnicama, zajedno sa košticama. Isto tako prerađuje se za pekmez. Od šljiva se kuva: slatko, kompot, marmelada, a peče i rakija, koja se zove šljivovica. Naročita vrsta okruglih šljiva je ringlovka.

Kajsija- ima ih ranih i poznih. Boje je ružičaste, ukusa kiselkastog i puna je mirisa. Upotrebljava se za konzervisanje. Kajsija uspeva u mesecu julu. Ima ih krupnih i sitnih. Krupne se upotrebljavaju za kuvanje kompota i slatkog, a sitne za kuvanje marmelada, sokova, likera i kao dodatak testu.

Breskva- ima ih više vrsta. Jedne imaju glatku površinu, a ima ih koje su obrasle maljama na površini. Isto kao i kod šljiva, nekim breskvama koštica se lako vadi a nekim teže. Po boji ih ima belih i crvenih, sitnih i krupnih. Dozrevaju u mesecu avgustu.

Trešnja- razlikuju se po boji i po ukusu. Ima ih belih, crnih, šarenih i ružičastih. Crne trešnje su krupnije, slatke, a sok im je ružičaste boje. Dozrevaju u mesecu julu. Među trešnje spada i jedna naročita vrsta koja je u stvari mešavina trešnje i višnje a zove se Marela. Marele se smatraju kao veoma dobro voće, imaju kratku peteljku, tanku kožicu i iz njih se koštica lako izvadi.

Višnja- sazreva u mesecu julu. Okruglog je oblika i liči na trešnju. Po ukusu je više kisela. Od višanja se pravi slatko, pekmez, sok i liker.

Drenjina- raste na drvetu, crvene je boje i mnogo liči na plod ruže. Ima veliku košticu, ukusa je kiselog i oporog. Kako u sebi imaju veoma mnogo tanina, daju se i kao lek. Od drenjina se pravi odlično slatko i pekmez. Stižu u mesecu avgustu. Sok od drenjina se kuva i čuva za lek.

Jagode- prvo letnje voće, bez koštica. Jagoda ima više vrsta: belih, ananas, baštenskih, crvenih i šumskih. Ma koliko da su baštenske jagode, po izgledu, krupnije i lepše, ne mogu se nikad po svome ukusu uporediti sa šumskim, koje imaju divan miris i ukus. Od šumskih jagoda prave se razni kolači, kuva se slatko, a pošto imaju malo opor ukus, mora se staviti malo više šećera za pripremanje slatkog i marmelada.

Ribizle- crvene su boje, a upotrebljavaju se za pravljenje kompota, slatkog i marmelade. Sazrevaju u mesecu julu. Rastu kao grm. Ribizla ima i žutih.

Kupine- rastu u žbunu, crne su boje, upotrebljavaju se potpuno sveže a od njih se još pravi: vino, slatko, marmelada, kao i kompoti. Kupina je veoma zdravo voće, sadrži dosta gvožđa, te se stoga preporučuje i kao lek.



Maline- rastu kao divlje po šumama, a njihov je plod sitan. Kultivišu se i po vrtovima, plod im je mnogo krupniji, ali miris slabiji od divljih. Sazrevaju u julu i avgustu. Od malina se može praviti slatko, sirup, marmelada, kompot, liker, kao i sladoled.

Ogroz- razlikuje se po boji, obliku i veličini. Može biti crven, žut i zelen. Dospeva krajem jula. Od ogroza se prave : kompot, sulcevi i umaci.

Kesten- postojbina kestena je Azija. Najbolji su krupni, prema italijanskom nazivu, maroni. Kesten se može kuvati i peći, pa se od kuvanog kestena mogu praviti razni kolači i poslastice. Kada se sveže kestenje peče u pećnici, moraju se obavezno zaseći, jer se događaju prave male eksplozije, kada se stavi odjednom više kestenja. Kuvano i pasirano kestenje meša se sa šećerom i ukrašava ulupanom slatkom pavlakom, pa se tako iznosi na sto. Od kestena se još prave torte, kolači, nadevi, kremovi, glazirano kestenje, a jede se bareno kao i pečeno.

Orasi- plod su velikog drveća, čije lišće ima naročiti miris, a upotrebljava se i kao lek. Plod oraha leži u mesnatoj čauri zelene kore, koja čuva orah dok ne sazri. Zreli orasi beru se u oktobru, suše se, pa se suvi ostavljaju za zimu. Orasi se upotrebljavaju za pravljenje raznih kolača, nadeva i šećerlema.

Lešnjaci- rastu u žbunu a sazrevaju u mesecu septembru. Lešnik raste u zelenoj ljusci. Kad sazri, vadi se iz ljuske, suši pa se ostavlja za zimu. Lešnik se upotrebljava za mešanje kolača, služi se kao voće i spada u red veoma hranjivih plodova.

Povrće

Artišoka- Ima ih modrih i zelenih. Stižu u rano proleće, a najbolje su u mesecu martu. Uspevaju u Francuskoj, Italiji i Dalmaciji. Artišoke spadaju u veoma laku hranu. Prvo ih treba očistiti i oprati, a zatim skuvati. To se vrši na taj način što se artišokama odseku vrhovi listića, a donji deo malo zaseče, poprskaju limunom a zatim kuvaju u slanoj vodi. Artišoka je kuvana kada listići mogu lako da se odvoje od glavice.

Beli luk- se može jesti u mnogim oblicima: stučen, presan, u malo sirćeta, kao preliv za ribu ili meso, pečen ili kivan u mnogim prelivima i jelima. Treba samo imati na umu da beli luk ne sme da se prži, jer onda ne valja, treba ga samo kuvati ili samo razmekšati pri prženju.

Boranija- kod nas uglavnom ima dve vrste boranije: bele, to jest žute i zelene boranije, takozvane špargle. Od boranije se pripremaju razna jela, sa mesom ili bez mesa, kao i salate.

Grašak- ovo povrće može se gotoviti u mahuni ili krunjeno u zrnju. Dok je grašak u mahuni, takozvani grašak šećerac, priprema se kao varivo sa mesom, dok se od krunjenog graška uglavnom priprema dodatak za pečenje, mada se i ovaj grašak može pripremiti za jelo, to jest varivo sa mesom. Od krunjenog graška, mladog i zrelog, prave se čorbe, pirei, pudinzi a služi i kao dodatak u ruskoj salati.

Dinja- slatkog je ukusa i deli se na nekoliko vrsta. U najbolju vrstu spada dinja ananas, koja ima zeleno meso, veoma sočno i veoma lepog mirisa i ukusa, po obliku je mala, ali po ukusu najbolja.

Keleraba- Veoma zdravo povrće od koga se pripremaju razna variva. Kelerabe ima dve vrste : zelene i modre. Pri kupovini treba obratiti pažnju da keleraba ne bude drvenasta.

Kelj- povrće glavičastog oblika, sastavljeno od lišća koje se kuva kao varivo s mesom. Od njega se pripremaju čorbe, variva, musake, kroketi, sarme i druga jela.

Kiseljak- od ovog povrća upotrebljava se lišće. Ukusa je kiselog i ima ga u proleće i leti. Od kiseljaka se pripremaju ukusne čorbe, kao i umaci. Može se ostavljati i za zimu, bilo sušen ili kivan u pari.

Krompir- jedna od najvažnijih namirnica, troši se preko cele godine. Veoma je ukusan i sasvim mlad krompir koji se vadi iz kućica krompira u maju i junu mesecu. Krompira ima ružičastog i belog. Star krompir ljušti se od svoje ljuske, a mlad samo struže od tanke kože. Mlad krompir ne treba dodavati u testo, jer sadrži mnogo vode.

Krastavac- ima ih više vrsta, a najviše se služe kao salata. Ljušte se od kože, tanko seku na koturove, osole i ostavljaju da odstoje. Krstavci se stavljaju za zimu bilo u vodi ili u sirćetu.

Kupus sladak- liči na kelj, samo mu je glavica tvrđa i mnogo veća. Kupusa ima zelenog i plavog. Od kupusa se mogu pripremati : salate, variva, čorbe, a kada se ukiseli, dobije se kiseo kupus od koga se isto tako pripremaju razna jela u našoj kuhinji.

Lubenica- okruglog je oblika a kora joj može biti tanka ili debela. Lubenice mogu biti po boji crvene ili žute. Meso lubenica je veoma slatko i ispunjeno je semenjem. Lubenice se najviše troše od jula do septembra.

Mak- u čauri maka nalazi se sitno makovo zrno, koje se upotrebljava kao dodatak raznim kolačima i testima. Cvet maka može biti : beo, plav, ružičast. Od plodova maka čiji je cvet beo, pravi se ulje. Mak se bere u avgustu mesecu, pre upotrebe mora se samleti, na posebnim mašinama, pa onda kuvati u mleku i tek onda dodavati kolačima.

Maslina- to je plod od koga se cedi ulje. Plod masline je okruglastog oblika, boje je tamne. Bere se kad je upola zreo, u mesecu julu. Zatim se preparira i tek onda šalje u trgovine. Od maslina se dobija najbolji zejtin, a uspeva u svim zemljama južne Evrope. Maslina se upotrebljava za jelo i kao dodatak raznim jelima.

Mrkva (šargarepa)- Mrkva je duguljastog oblika, narandžaste boje i slatkog ukusa. Od korena mrkve spremaju se razna variva, a upotrebljava se i kao sredstvo za bojenje supa.

Paprika- ima ih više vrsta. Malih, sitnih, zelenih, dugačkih, žutih i babura. Od paprika se prave razna jela, a za zimu ostavljaju se na razne načine, bilo da se kuvaju u ulju, ostavljaju prelivene ili suše.

Paradajz- plod crvene boje od koga se prave salate, čorbe, umaci i variva. Ima ga raznog po obliku a najbolji je jabučasti paradajz. Salata od paradajza veoma je bogata vitaminima. Sok od presnog ceđenog paradajza preporučuje se i najmanjoj deci. Zreo paradajz kuva se, cedi i konzervira za zimu.

Pasulj- varivo koje se kod nas veoma mnogo troši.Od kvaliteta pasulja zavisice i jelo koje se od njega priprema.Dobro jelo može biti samo od pasulja jedne berbe i od jedne vrste, jer se može dogoditi da se kod mešanog pasulja jedan pasulj skuva, a drugi ne.Kao i kod krompira, i od pasulja se pripremaju najrazličitija jela u našoj kuhinji, počev od predjela i salata do torte od pasulja.

Patlidžan- modre je boje spolja, a upotrebljava se za salate i variva.Suši se i ostavlja za zimu.

Peršun- koren duguljastog oblika, beličaste boje, a stavlja se kao dodatak u supe, čorbe i razne umake od zeleni.Pored korena kod peršuna postoji i lišće, neophodan dodatak jelima naše kuhinje.

Pistacija- raste u južnoj Francuskoj, Grčkoj i Španiji.Pistacija se nalazi u ljusci kao i badem.Treba je prethodno očistiti od ljuske, zatim obariti u vrućoj vodi, pa tek onda ljuštiti kao i badem.

Praziluk- vrsta luka koja se razlikuje utoliko od luka što se kod praziluka upotrebljava samo stabljika.Praziluk se čisti od spoljnih zelenih listova i za kuvanje uzimaju beli debeli delovi stabljike.Od praziluka pripremaju se čorbe, variva i salate.

Ren- koren koji treba pre upotrebe ostrugati od spoljne korice.Struže se na trenici ili riba krupnije nožem.Pošto se najčešće služi presan, ne treba ga mnogo ranije, pre upotrebe strugati, jer će izgubiti mnogo od svoga mirisa. Ren se stavlja u umake, a služi se kao što je rečeno presan.

Zelena salata- najomiljeniji dodatak pečenjima je ova zelena salata, koja je najukusnija kada je glavičasta.Salatu očistiti od spoljnih listova i oprati pažljivo iz nekoliko voda.Od vode ocedenu salatu zakiseliti limunom, preliti uljem ili je tako pripremljenu služiti još sa majonezom i kuvanim jajima.

Sočivo- raste u mahunama iz kojih se vadi seme koje nosi to ime.Sočivo je teško za varenje, ali je veoma ukusno za jelo.Najbolje je pripremiti ga na taj način što ga treba prvo obariti, propasirati pa tek onda kuvati.Od sočiva se pripremaju čorbe, variva i papula.

Spanać- u grupu povrća od koga se u kuhinji upotrebljava samo lišće, spada spanać.Najbolje lišće spanaća je od mladog spanaća.Ima ga tokom cele godine ali je najbolji u aprilu i maju mesecu.Od spanaća se prave razna variva.Spanać spada u red najzdravijih povrća, jer sadrži mnogo gvožđa.

Celer- zbog svog prijatnog mirisa stavlja se kao dodatak u supe i umake, a od njega se pripremaju i salate i razna druga jela.

www.turbo-kuvar.com

Cvekla- crvene je boje,ima je preko cele godine, a za upotrebu treba birati mladu cveklu.Treba je dobro oprati,obariti u vodi ili ispeći u pećnici.Tanko je oljuštiti,iseći na tanke režnjeve,složiti u tegle, a zatim posuti kimom i naliti blagim sirćetom.Cvekla se upotrebljava kao dodatak uz pečenje.

Karfiol- veoma je dobro i ukusno povrće i ima ga preko cele godine.Glavica karfiola bela je,sastavljena od puno mladih cvetova, a obavijena zelenim lišćem,koje pre upotrebe treba očistiti i baciti.Od karfiola se pripremaju razna jela,veoma blaga i ukusna.

Špargla- od ovog povrća u kuhinji se upotrebljava mekani deo stabljike i glava.Pre kuvanja valja je oprati, malo istrugati, a zatim obariti u slanoj vodi.Od špargle se pripremaju čorbe, salate, a isto tako često se služi špargla obarena u slanoj vodi i prelivena maslom.

www.turbo-kuvar.com

Začini

ANIS - Jednogodišnja biljka rasprostranjena u zemljama sa toplom klimom - Zapadna Evropa (Sredozemlje) Egipat, Sirija, Severni Kavkaz, Indija -bogata eteričnim uljem, šećerom i belančevinama.

U kulinarstvu se koristi isključivo seme (celo zrno) ili se seme drobi u prah.

Kao začini seme anisa se dodaje svežem i kiselom kupusu, salatama i supama, a izdrobljen u prah konditerskim i hlebnim proizvodima, sosovima i likerima.

Takođe se može koristiti i nezrela krošnja biljke, ubrana odmah posle cvetanja, za marinade ili kao dodatak prilikom usoljavanja.

Anis je odlično sredstvo za ublažavanje nepoželjnih, jakih, specifičnih ili neprijatnih mirisa (npr. ribe, mesa, ulja).

Upotrebljava se do početka ili za vreme pripreme jela, onda se odbacuje a u jelo dodaju odgovarajući začini. Dodaje se mirisnim kolačima i testu, ali se koristi i za začinjavanje ribe, živalskog mesa krem supa i soseva. Veoma je omiljen u azijskoj kuhinji.

BELI LUK - Češnjak je jedna od najstarijih uzgajanih biljaka. Najverovatnije je njegova provibitna domovina srednja Azija, a već odavno je cijenjen i rasprostranjen po cijelom svijetu. Kao začini koristi se podzemna lukovica, nazvana glavica češnjaka, koju čine češnji (čenovi). Okus češnjaka odgovara svakome slanom jelu. Pravilno začinjena jela češnjakom dobijaju potpuniji okus i postaju lakše probavljiva. Jelima ga dodajemo u cijelom češnju, zgnječena sa solju, dodajemo njegov sok, ili osušeni češnjak u prahu. Češnjakom se začinjavaju jela od mesa, povrća, gljiva i ribe, supe i umaci, salamure, marinade, mineštre, različite salate i kobasice.

Češnjak ima karakteristični, pomalo sumporasti miris i oštar, blago ljuti i slatkasti karakterističan okus. Najvažniji sastojak je eterično ulje, koje sadrži sumporne spojeve. Sadrži i vitamine A, B1, B2, C, značajne mikroelemente: Mg, Zn, Fe, Mn, B, Cu, Ca, Mo, Co, te puno encima, holin i jod.

Češnjak ima izuzetnu dezinfekcijsku snagu jer je prirodni antiseptik. U crijevima sprječava prekomjerno vrijetanje i gnijljenje, te uređuje sastav bakterija. Uspješno odstranjuje gliste. Pomaže pri trovanju olovom. Ljekoviti sastojci u češnjaku šire krvne žile u nogama, snižavaju holesterol, poboljšavaju prokrvljavanje, priječe starenje, te smanjuju visoki krvni tlak. Radi antibakterijskih osobina cijene ga kao lijek za bolesti dišnih organa. Ako želudac teško podnosi češnjak treba pripremiti namaz od češnjaka: sasjeckani češnjak se izmješa sa svježim maslacem ili masti i ovim namazom premažemo kruh.

Ljekovite osobine češnjaka i njegov prodorni miris i oštri okus su bili poznati i cijenjeni već u najstarijoj povijesti čovjeka. Faraoni su, na primjer, smatrali da je češnjak toliko zdrav da su ga htjeli uzeti sa sobom u nebeski život. Isto kao i faraoni češnjak su cijenili i njihovi robovi. O tom svjedoči i prvi zabilježeni štrajk na svijetu. U piramidama je zapisano da su robovi prestali raditi kad bi im smanjili obroke češnjaka. U Indiji su cijenili češnjak kao antiseptičko sredstvo za ispiranje rana i čireva. U Kini su od češnjaka pravili čaj i preporučavali ga kao sredstvo protiv glavobolje i kolere. A stari Grci su smatrali da je miris češnjaka nepodoban prije svega u Afroditinom hramu i zabranjivali ulazak svima koji su prije toga jeli češnjak. U Rumuniji i u našim krajevima je važio za sredstvo koje štiti od vampira.

BIBER - je grm ili drvo koje uspeva u suptropskoj ili tropskoj klimi. Plodovi su mu slični tvrdim orasima. Crni biber je potpuno nezreo suvi plod, a beli biber se od njega razlikuje po načinu dobijanja. Biber je univerzalan začin, a upotrebljava se u zrnju i u prahu, za različita jela.

BOROVNICA - Kao začin koristimo potpuno sazrele, svježe ili osušene 4 do 8 mm velike okrugle plodove. Svježe borovnice su tamnoplave boje, a osušene su nešto tamnije. Borovnicama začinjavamo divljač, divlju perad, razne pečenke, kiseli kupus, riblje supe i marinade. Koristimo ih cijele ili usitnjene. Usitnjene se natrljaju na meso, a cijele koristimo u salamurama, umacima i kuhanim jelima, gdje je dovoljno vremena da se iz njih izluče svi aromatični sastojci. Prilikom korištenja bobica moramo paziti da jelo ne prezačinimo. treba znati da izmrvljene bobice daju jelu više svojih aromatičnih komponenti nego cijele.

Zrele bobice se pobiraju u jesen. Borovnice se otrešaju pomoću štapa. Otpali plodovi se hvataju u raširene prostirače oko biljke ili polivinilske folije. Zatim se odstranjuju nezrele, oštećene, uvele i sagnjile bobice, iglice, grančice i druga prljavština. Očišćene zrele plodove sušimo u tankom sloju u sjenovitoj i prozračnoj prostoriji, najčešće na drvenoj podlozi na tavanu. Cijele borovnice vrlo dugo zadržavaju svoju aromu i ne kvare se ako ih znamo pravilno pohraniti. Pohranjujemo samo dobro osušene u hermetički zatvorenoj ambalaži, a inače se upljesnive i sparūše.

Za borovnicu je karakteristično da je čitava ljekovita, kako bobice tako i iglice, mladi vršci i drvo. Najljekovitije stvari imaju u sebi upravo borovnice, koje su vrlo značajne u prirodnom liječenju, gdje ih koristimo na više načina. Od bobica pripremamo čaj od borovnica koji pospješuje mokrenje i djeluje dezinfekcijski, pa je zato dobar za liječenje upalnih oboljenja disajnih organa. Dezinfekcijski djeluje na želudac i crijeva, a posebno je preporučljiv i pri hroničnoj upali mjehura. Povoljno utiče na različite živčane tegobe, koje nastaju kao posljedica loše probave. Umjesto čaja od borovnica mogu se u manjim količinama i žvakati bobice. U svrhu liječenja se koristi i ulje od borovnice, rakija i tinktura, a ponegdje prave od plodova sokove i marmeladu. Konzumiranje borovnica i svih preparata od borovnica ne savjetuje se bubrežnim bolesnicima i trudnicama. Borovnica je prilično rasprostranjen stari evropski začin. Poznavali su bobice još stara evropska plemena i cijenili prije svega zbog njihove ljekovitosti. Po njihovom uvjerenju, pomagale su protiv cijeloga niza bolesti, kako kod čovjeka tako i kod životinja. Žvakanje borovnice je važno za najbolje sredstvo protiv svih zla.

BOSILJAK - je biljka crvenkastobelih ili ljubičastih cvetova. Miriše aromatično, a i finog je ukusa. Koristi se za začinjavanje pašteta, supa, soseva, salata, kobasica, jela od povrća, jela od ribe, mesa, marinade, soseve i prelive, kao i za pravljenje začinenog sirceta. Dodaje se pred kraj kuvanja. Reč bosiljak potiče od grčke reči Basilikos koja označava nešto što "pripada caru Grka". Smatran je svetom biljkom u tolikoj meri da se smeo seći samo plemenitim metalom i to od strane osobe koja je prošla kroz ritual pročišćenja. I danas se smatra da bosiljak treba kidati ili gnječiti u avanu, a nikako seckati nožem, jer nož kvari njegov miris! Stara hrišćanska legenda kaže da je Sveta Helena, majka cara Konstantina, imala viziju da će pronaći mesto Hristovog raspeća tamo gde je vazduh pun slatkog mirisa. Bosiljak je zaista bio u punom cvetu na tom mestu i ona je donela sa sobom nekoliko nežnih biljčica u Grčku.

Bosiljak, poreklom iz Indije, veoma se dobro prilagodio italijanskoj klimi u Ligurije gde raste kao korov, zahvaljujući vrelini sunca i vlažnim morskim vetrovima.

Bosiljak najbolje "ide" uz sva jela čija je osnova paradajz, kao i uz plavi patlidžan, tikvice i slana jela sa bundevom i tikvom. Sveži listići bosiljka posipaju se po belom, mekanom kravljem siru, krompir salati, salati od pasulja, kao i jelima sa zečetinom ili piletinom. Postoji mnogo vrsta bosiljka – bosiljak slatkog mirisa i sitnog lišća, azijski sa aromom anisa ljubičastim grančicama i listićima oštrog vrha, bosiljak "maramica" krupnih listova, purpurni bosiljak, limun bosiljak sa mirisom citrusa itd.

Ako želite da sačuvate bosiljak za zimu odaberite zdrave grančice sa puno listića. Operite ga i dobro osušite, a zatim složite u teglu. Svaki red posipajte sa malo soli. Teglu nalijte nerafiniranim maslinovim uljem. Listići će pocrneti, ali i oni i ulje su odličani za upotrebu.

Bosiljak se može i zamrznuti, posle kratkog blanširanja, ali miris zamrznutog ili sušenog bosiljka nikada se ne može porediti sa svežim.

CELER - Lišće celera koristimo skupa s ostalim povrćem za supu, a dodajemo ga i nekim umacima i raznom povrću. Gomolj celera može se i koristiti kao dodatak supama od mesa i umacima. Kuhani gomolj, koji je po mirisu i okusu mnogo nježniji i prijatniji od svježega, koristimo kao salatu. Sušene kocke gomolja celera nadomještaju svježi začini i služe nam za pripremu instant supa. Gomolji i lišće celera imaju slični, specifični, prodorni miris i sladak, pomalo ljutkast okus. Sadrže samo 0,1% eteričnog ulja, prilično mineralnih tvari i vitamina.

Upotreba celera je danas u medicini već sasvim napuštena. Posebno neutemeljene su bile pretpostavke o djelovanju ove biljke na povećanje spolne moći. Usprkos svemu je u narodnom ljekarstvu još vrlo cijenjen naročito vrtni, uzgajani celer. Ljekovit je sok, iscijedjen iz korijena i stabljike jer pospješuje mokrenje, stabilizira probavu i krijepi živce. Divlji celer je pronađen spleten u vijence u egipatskim grobnicama 20. dinastije. Poznavali su ga takodje, antički Grci i Rimljani. Uzgajali su ga prije svega kao ljekovitu biljku, a slovio je i za biljku mrtvih, pa su zato njime ukrašavali grobove. Kao začini i povrtnu biljku su ga u Evropi počeli uzgajati tek u 18. stoljeću.

CIMET - Zbog prefinjene arome najcjedeniji je cejlonski cimet. To je osušena unutarnja kora mladih izdanaka s drveta *Cinnamomum Zeylanicum* Blume. Cejlonski cimet čine tanki (0,3 do 1 mm debeli) i glatki listići unutarnje cimetove kore, koji savijeni jedan u drugi čine cimetove štapiće. Najcjedeniji su štapići sačinjeni od najtanjih i najglatkijih listića, označeni sa "00000", a najdeblji i najgrublji se označavaju s "0". Samljeveni cimet gubi vremenom lakohlapljiva eterična ulja, dok cimet u štapićima možemo čuvati u suhim zatvorenim posudicama i 3 do 4 godine, a da mu se kvaliteta ne mijenja. Cijelim cimetom začinjavamo kompote, kuhano vino i ostala topla pića. Mljeveni cimet koristi se u pripremi peciva i pri pripremanju raznih jela od mlijeka i brašna. Pomiješan sa šećerom koristi se za posipanje. Ekstrakti cimeta koriste se pri izradi kozmetičkih pomagala i u parfimeriji. U industriji likera pored klinčića, cimet je najčešće korišteni začim. Cimet se koristi za izradu raznih tinktura koje služe kao sredstvo protiv bolova u želucu, te za poboljšavanje mirisa i okusa nekih "neprijatnih lijekova". Na pogrebnom ritualu prilikom smrti Neronove žene imperator je dao samljati jednogodišnju rimsku zalihu cimeta, kao dokaz i mjerilo svoje žalosti. Kad su Portugalci 1505. g. osvojili Ceylon, nemilosrdno su prisilili otočke vladare plaćati doprinose u obliku cimetove kore, skinute sa divljeg cimetovog drveća.

ĐUMBIR - je koren istoimene biljke koja potiče iz Indije, a danas se uzgaja u gotovo svim tropskim zemljama. Prijatnog je i oštrog mirisa. U prodavnicama se mogu naći desetak santimetara dugi komadići korena, oguljeni ili neoguljeni. Miris đumbira je oštar, a ukus prijatan. Prah od đumbira koristi se za proizvodnju kari praška, uz egzotična jela i u proizvodnji likera. Ovaj začim u prahu pospešuje krvotok, opušta krvne sudove, sprečava grčeve i ublažava nadimanje. Etarsko ulje koje se dobija iz korena đumbira koristi se u lečenju tegoba sa želucom, mučnine i prejakog osećaja sitosti.

ŽALFIJA - je ujedno i začim i lekovita biljka, a odlikuje se sivkasto zelenim listovima. Ukus joj je aromatičan, opor i malo skuplja usta. Koristi se za pripremu ribe, specijalnih italijanskih jela, uz masno pečenje, marinade i za mešane začine. Žalfiju treba koristiti oprezno.

KORIJANDAR - domovina ove biljke je Sredozemlje, ali se uzgaja u čitavoj Evropi. Plod joj je veličine zrna bibera. Dobar korijandar je žućkastosmeđ i ima blagi, ali jako aromatičan ukus. Upotrebljava se za kobasice, za mariniranu ribu, sosove, egzotična jela i u proizvodnji likera.

Ovo je jedna od najstarijih začinskih biljaka, poreklom iz jugoistočne Evrope, gde raste divlje, a u Indiji, Kini i Egiptu se gaji hiljadama godina. Dobar korijandar je žućkastosmeđ i ima blagi, ali jako aromatičan ukus. Koristi se kao dodatak jelima od divljači, ragu - čorbama, jelima od svinjskog, ovčijeg i junećeg mesa za kobasice, za mariniranu ribu, sosove, egzotična jela i u proizvodnji likera. Poslasticama od jabuka daje poseban ukus.

LOVOROV LISTOVI - su osušeni, zimzeleni, kožni, na površini sjajni listovi plemenitog lovora - *laurus nobilis*. Najaromatičniji listovi potiču iz Italije, ali ih ima i kod nas, u Grčkoj, Španiji... Moraju biti potpuno suvi, jer se u suprotnom lako mogu ubuđati. Lovorovi listovi služe kao dodatak praktično svim jelima, ali ih ne treba stavljati previše.

MAJČINA DUŠICA - (timijan) uzgaja se u srednjoj Evropi, posebno u Francuskoj i Španiji. Ima aromatičan ukus i miris. Služi kao začín za kobasice, za supe, preporučuje se za sva izrazito masna jela, sve vrsta mesa i ribe i teških sosova. Koristi se kao prirodni konzervans.

MUSKATNI ORAŠČÍCI - su sušena jezgra semena jednog drveta iz porodice lovora. Plod tropskog drveta poreklom sa Maluckih ostrva. Dodaje se slanim i slatkim jelima, kolačima, slatkim kremovima i pudinzima, kremovima od sira, sosovima od sira i luka, kao dodatak spanaću, dinstanom povrću, kuvanom vinu.

ORIGANO - origano ima prijatan gorkast ukus. Preko je potreban za brojna italijanska jela, na primer za picu. Origano je biljka koja ima neverovatne antibiotske sposobnosti. Ulje origana se koristi u prirodnoj medicini kao lek protiv raznih infekcija disajnih organa, upale sinusnih šupljina, pomaže pri iskašljavanju i izbacivanju mukusa, deluje antifungalno pa pomaže i kod gljivičnih oboljenja grla, noktiju isl. Njegovo korišćenje pri kuvanju u letnjim mesecima sprečava razvijanje bakterija u jelima.

ŠAFRAN - "crveno zlato" iz La Mance važi za najbolji šafran na svetu. Za kilogram šafrana potrebno je oko 200 000 cvetova šafranovog cveta koji pripada porodici ljljana. Oni se beru ručno i sortiraju. Miris mu je aromatičan, a ukus ugodno oštar i gorak. Jelima od mesa i sosovima od paradajza daje poseban ukus koji asocira na Istok. Šafran (*Croesus sativus*) je neverovatno skup - svaki cvet ima tri zlatno narandžasta žiga i samo se oni koriste kao začín. Zemlja u kojoj je jelo bez šafrana nezamislivo je svakako Španija, dok je u Francuskoj on dodatak supama, a u Italiji nezaobilazan za pripremu rižota Milaneze. Španci ga uvek stavljaju u pirinač, riblje paprikaše, supe od povrća, jela na bazi morskih plodova.

Pošto ga je veoma malo -prstohvat šafrana natopljen u malo tople vode ili belog vina daće tečnost sunčane, vrele boje kojom se zatim može bojiti bilo koje jelo. Šafran se gotovo uvek dodaje na ovakav način, ali ponekad u nekim vrstama pilava dodaje se na kraju kuvanja, tako da jelo bude prošarano mnogim nijansama, narandžastog. Šafran u prahu (takođe skup) je supstitucija sušenim žigovima. Postoji veoma jak španski prah, colorante alimentario (koji sadrži tartrazin, E102) koji dodaje boju bez arome i koristi se kao malo ekonomičniji dodatak u pripremi jela.

KAPAR - mediteranska biljka koja se stavlja u salate i pikantne soseve. Pomešana sa peršunom, bifteku daje poseban ukus i dobar je dodatak turšiji.

MELISA (limun-trava) - sveži ili osušeni listići ove aromatične biljke sa mirisom limuna koristi se prvenstveno za začinjavanje zelenih salata, pikantnih biljnih soseva, divljači i čorbi.

ČILI - Plodovi čilija koriste se cijeli, osušeni ili samljeveni. Samljeveni plodovi čuvaju se u tamnim, suhim i dobro zatvorenim posudicama. Kako je veoma pikantan i izuzetno ljut u jela se dodaje u malim količinama. Može se koristiti za začinjavanje gulaša, raznih umaka i supa, mesnog fondua i mesa pečenog na žaru.

Tabasco, Red peper, Chilli powder... samo su neki od oblika prerade ovog začina. Ovaj ljuti začim uglavnom troše same države proizvođači (Indija, Etiopija, Tajland, Meksiko, Japan, Pakistan...)

Čili podsjeća na papriku, ali je puno manji i ljući jer sadrži velike količine alkaloida kapsaicina. Obično je ljutina čilija obratno srazmjerna veličini plodova. Po okusu čili je manje aromatičan od paprike, a po boji svjetliji. Boja plodova zavisi od vrste, uvjeta branja i sušenja. Promjenu boje plodova i praha pripisuju oksidaciji pigmenta, na koju utiče vlaga, temperatura skladištenja i svjetlost.

Kapsaicin koji sadrži čili koristi se kao sastojak mnogih ljekovitih preparata, koji se upotrebljavaju za liječenje reumatskih i sličnih oboljenja. Oleorezin čilija, crveni, smolasti tekući ekstrakt se koristi u prehrambenoj i farmaceutskoj industriji. Tinktura i esencija čilija koristi se za povećanje paprenosti duhana za pušenje i žvakanje, nekih pića od đumbira, ruma i slično.

Sredinom 16. stoljeća španski putnik po Peruu C. de Leon je zapisao da je čili omiljeni začim tamošnjih Indijanaca, dok su ga Indijanci Maja iz sjeverne Gvatemale koristili u svrhu liječenja. Od 1650. g. se uzgajanje i korištenje začina proširilo po cijeloj Evropi, kao i u azijskom i afričkom tropskom području.

Na različitim krajevima svijeta, zbog različitih pedoklimatskih uvjeta i zbog izabrane selekcije, danas se dobijeni plodovi razlikuju po obliku, veličini, ljutini i boji.

KARANFILIĆ - tropsko drvo sa Filipinskih i južnih Moluckih ostrva čiji se cvetni pupoljci koriste za jela od mesa, soseve, tople napitke i neke vrste zimnica. Koristi se vrlo umereno, jer je veoma aromatičan. Obavezan je sastojak u kuvanom vinu i poslasticama sa medom ili voćem.

MAJORAN - baštenska biljka koja ima široku primenu u kulinarstvu. Posebno se koristi kao začim za jagnjetinu, jela od sira, nadeve za živinu, čorbe i povrće. U nekim delovima Vojvodine se dodaje domaćim kobasicama.

NANA - Upotrebljava se kao dodatak masnim i teškim jelima, pasulju i drugim mahunarkama, sosovima i salatama, kao dodatak likerima i slatkim kremovima. Čaj od nane smiruje i ublažava stomachne tegobe.

KARI - veoma pikantan indijski začim u prahu, kombinovan od raznih sastojaka. Poznato je više od 200 vrsta, od najblažeg do najljućeg. Čuveni specijalitet je pile u Carry-u. Veoma je pikantan kao dodatak raznim sosovima i prelivima. U Indiji je veoma omiljen i koristi se za začinjavanje svih vrsta mesa i povrća.

GORUSICA - kao zacin koriste se semenke koje mogu biti crne ili bele.Od njih se pravi poznati senf (gorčica, slačica) razlicitih okusa i mirisa.U crnom semenu nalazi se vise etericnih ulja a po mirisu djeluje ostrije i aromaticnije. Bele semenke sadrže više drugih vrsta ulja. Semenke gorusice koriste se za kiseljenje krastavaca, luka, mešane kisele salate. Namirnicama daju pikantan ukus a istovremeno ih konzerviraju. Senf napravljen od semenki gorusice dodajemo majonezu, pikantnim sosovima prelivima za salate, viršlama.

Kleka - Koriste se osušeni i istucani plodovi u malim količinama kao dodatak marinadi za divljač i ribu, kuhani kupus, kuhanu ribu i pečenje.

KIM - je često upotrebljavani začin.Koristi se osušeno seme, celo ili mleveno, koje je inače i jače po delovanju. Stavlja se u zelene salate, cveklu, gulaš, meso, pečenja, kiseli kupus. Kim se stavlja u razne namaze i vrlo je cenjen dodatak slanom pecivu.Olaksava varenje i smanjuje nadutost zbog cega se koristi kao začin teškim jelima, prije svega pasulja, kupusa, mahunarki, divljači. Danas se koristi u spravljanju različitih vrsta peciva i namaza od sira

KRASULJICA - upotrebljavamo mlade zelene delove.Osušena nema ni mirisa ni ukusa.Sveža ima prijatnu, slatkastu aromu. Bere se u rano proleće.Zajedno sa ostalim začinskim i mirisnim biljkama kuva se u supi, sosovima , priprema se sa jajima i povrćem.Dodajemo je puteru i pečenim jajima. Sadrži mnogo vitamina C

KUKURMA - tropski začin izrazite žute boje. Sastavni je deo karija. Kao začin koristi se rascepljeni koren koji je nalik na gomoljiku. U radnjama se može nabaviti u prahu. Stavlja se u razne začinske mešavine, prelive za salate, jela od pirinča, piletinu i neke supe.Lazarkinja - bere se u maju u bukovim šumama. Koristi se pre cvetanja. Dok vene širi ugodan miris koji potiče od kumarina. Služi i za aromatizovanje vina.

LJUPCAC (selen) - koristi se mlado zeleno lišće i osušeno korenje. Koren ima izrazeniju aromu. Po aromi podseća na celer i zato ga dodajemo raznim supama. Poboljšava ukus jelima od mesa, pečenju, sosovima. Vrlo je aromatičan pa se dodaje u malim količinama.

PERŠUN - koristi se lišće i koren.Najvažniji je domaći začin. Nenametljivog mirisa je I ukusa. Dodaje se gotovo svim slanim jelima. Dobro se nadopunjuje sa ostalim mirisima. Kovrdzavi peršun je dekorativniji ali je slabijeg mirisa. Nezaobilazan je začin za mesne supe i supe od povrća, jela od jaja, salate, mlevene mesne mešavine. Služi i za ukrašavanje jela. Sadrži vrlo mnogo vitamina i minerala. Njegovi sastojci su kvalitetniji i izražajniji ako se doda jelima pri kraju kuvanja ili se samo pospe po već pripremljenom jelu. Iseckan ne sme dugo da stoji.

PIMENT - naziva se još novi ili engleski začin. To je plod sa dve semenke. Po ukusu i mirisu podsjeća na biber. Dobro se slaze sa klinčićima, cimetom i đumbirom. Stavlja se u jela koja trebaju da imaju pikantan ukus: supe, meso, divljač, jela od ribe. Ponekad služi i kao začin za salame. Posebnost je u testu nekih slatkiša, naročito u testima sa medom. Sadrži mnogo eteričnog ulja.

RUZMARIN - svež ili osušen stavlja se u supu od paradajza i sosove, koristi se za kiseljenje namirnica, za marinade, a posebno za jela od divljači. Grančice ruzmarina stavljamo u trbušnu suplinu peradi pre pečenja. Oplemenjuje jagnjeće pečenje.

VANILA - koriste se plodovi nalik na mahunu graška. U radnjama prodaju ih fermentirane i osušene. Mirisni delovi su nakupljeni u sredini mahune koja se otvori i sastruže. Vanila se smatra kraljicom mirisa i začina zbog izuzetno prijatnog mirisa koji joj daje vanilin. Što je plod sočniji, miris mu je jači. Čuvamo ga u zatvorenoj kutiji da se ne osuši i ne izgubi miris.

www.turbo-kuvar.com