

# Začini

## tajna dobre probave

IRENA ŠVENDA

Trgovina začinicima započela je još 2000 godina pr. n. e. i traje sve do današnjega dana.

Indokina, Indija, Mediteran glavna su geografska polazišta iz kojih začini kreću na put diljem svijeta. Vrijednost začina bila je golema te se roba mogla razmjenjivati u vrijednosti papra, cimeta, indijskog oraščića.

Iako se začinicima danas koristimo kao dodatkom jelima radi dodatnog gastronomskog ugođaja, ta uporaba samo je jedna iz niza zanemarivih, a jednako bitnih svojstava začina u prehrani.

Uloga je začina, osim pojačanja i popravljanja okusa, boje i mirisa hrane, i medicinskoga karaktera. Dodajući začine hrani, smanjuje se mogućnost trovanja, jer mnogi imaju antimikrobna svojstva. Ta karakteristika lako se može uočiti u zemljama visokih temperatura i velike vlage, gdje zbog klimatskih uvjeta hrana postaje idealno mjesto za rast i razvoj mikroorganizama. Upravo u tropima, kao dio tradicionalne kuhinje, uobičajene su mješavine začina, s još dodatno naglašenim ljutim okusom, koji potječe od čili-papričica, đumbira, korijena galangal, različitih vrsta papra – naoružani začinicima, stanovnici tropskih krajeva bore se protiv opasnih bakterija u hrani.

Druga važna uloga začina jest poticanje probave. Uporabom začina potiče se lučenje probavnih sokova, počevši od sline u ustima, želučanih sokova, sokova gušterače, jetre te tankoga crijeva, u kojima se nalaze enzimi i druge tvari zadužene za uspješnu razgradnju pojedinih nutrijenta.

Kineska i ayurvedska medicina u svojoj praksi koriste se različitim pripravcima koji se uzimaju neposredno prije ili poslije jela kako bi se pospješila probava i time uklonile štetne posljedice nedovoljno probavljene hrane.

Postoje i začini koji pomažu lučenje mukozne sluzi, poput sluzi želuca, kako bi se želučane stanice zaštitile od jakoga djelovanja kiseline potrebne za probavu bjelancevina i zaštitu od mikroorganizama. Primjer takvih začina su kurkuma i đumbir u malim dozama.

Začini imaju i nutritivnu vrijednost, mnogi sadrže znatnu količinu proteina, masti i ugljikohidrata po težini namirnice, ali u konačnom doprinosu zanemarivi su po energetske vrijednosti jer se dodaju u malim količinama. Dobar su izvor minerala poput željeza, magnezija, bakra, cinka, što je i jedna od uloga zbog koje se u prehrani prema ayurvedskim načelima rabe u jelima.

Imaju snažnu antioksidativnu aktivnost, sadrže fitokemikalije poput fenolnih spojeva, kurkumina, alicina, koji pokazuju znatnu antikarcinogenu aktivnost.

Kao začini mogu se upotrebljavati čitava biljka ili pak njezin list, korijen, kora, cvijet ili sjemenka. Primjeri su uporabe korijena đumbira, crveni korijen kurkume, hren. Primjeri lista su: peršin, bosiljak i niz mediteranskih začina, kod gorušice i papra upotrebljavaju se sjemenke, a kod korijandra i sjemenka i list. Cimet je primjer uporabe kore drveta.

Začini se upotrebljavaju u svježem obliku, što je specifično za vijetnamsku, tajlandsku, laošku, burmansku kuhinju te se mogu upotrebljavati u sušenom obliku, što je specifično za indijsku kuhinju.

U Indokini svježi začini, poput đumbira, čilija, limunske trave, ubacuju se u drveni mužar te se neposredno prije kuhanja melju da bi se dobila pasta začina koja se dodaje jelima u woku. Na Mediteranu nalazimo i svježe i sušene začine.

Začini se mogu čuvati do dvije godine u osušenom stanju. Na biokemijske promjene utječu uvjeti skladištenja, posebno



djelovanje svjetla, zraka i vlage, te ih je najbolje čuvati u tamnim, zatvorenim posudama. Mljevenim začinima brže se s vremenom smanjuje aktivnost, čime i utjecaj na poboljšanje okusa jelima. Ako želimo dobiti najviše od začina, tad ih se preporučuje mljeti neposredno prije uporabe, a prethodno mljevene iskoristiti unutar šest mjeseci.

Kada govorimo o probavi, danas trećina odraslih osoba ima problema s probavom, od neprepoznate opstipacije, nadimanja, bolova u trbuhu do dijareje. Kako probavni sustav čini prva vrata za dotok većine potrebnih nutrijenata za život organizma, narušavanjem ravnoteže u probavi nastaje prvi preduvjet za malnutriciju i pothranjenost. Danas se u zapadnom svijetu problem neuhranjenosti nalazi i kod pretilih osoba koje pate od nedostatka vitamina i minerala, unatoč prehranjenosti u smislu makro-nutrijenata. Prema *ayurvedskim* načelima nedovoljno snažna probava uzrokuje ujedno i nastanak toksina u probavnom sustavu, koji se poslije apsorbiraju kroz lumen crijeva u krvotok i limfotok. Sve to zajedno čini prvi preduvjet za nastanak mnogih kroničnih bolesti današnjice.

Upravo u tom segmentu u istočnim medicinama nalazimo spregu prehrane i medicine, gdje se male doze ljekovitih sastojaka svakodnevno dodaju hrani u obliku začina. Ti isti začini upotrebljavaju se i u liječenju, kada se dodaju u znatno većoj količini, u obliku pripravaka s vodom, medom, alkoholom ili uljem, kako bi se liječile određene bolesti. 🍷

### Mješavina đumbira i soli

*Primjer priprema za poticanje lučenja probavnih sokova – iz kineske i ayurvedske medicine.*

SOK SVJEŽEG ĐUMBIRA 300 G KORIJENA  
HIMALAJSKA SOL 2 ŽLIČICE

1. Popijte pola žličice 15 min prije jela; dodatno se može razmutiti u malo vode i dodati nekoliko kapi limunova soka. U isti pripravak može se dodavati crni papar i korijandar, kako bi se pospješilo djelovanje.

SAVIET: Osobe s visokim krvnim tlakom, kao i osobe s oštećenom sluznicom želuca, moraju pripaziti kod uzimanja.

Đumbir (*Zingiber officinale*) karakterističan je začin Azije, ljutkasta okusa i mirisa po limunu. Pripada istoj obitelji kao i kurkuma, galangal te kardamon. Dodaje se u jela od mesa do povrća te je sastavni dio raznih *curryja*. Jelo bez đumbira gotovo je nezamislivo u tim krajevima. Ima baktericidno djelovanje, potiče lučenje probavnih sokova, smanjuje upalne čimbenike te se upotrebljava za smanjenje bolova u trbuhu, kod probavnih smetnji, za smanjenje mučnine te za ublažavanje upala i bolova kod artritisa. Istraživanja govore u prilog primjene đumbira prije operativnih zahvata kako bi se smanjile postoperativne mučnine, s poboljšanjem čak 38%. Od đumbira priprema se i čaj, a nariban u našoj kući dodaje se u limunade s kojima često započinjemo dan.

Nasuprot azijskim vještinama u medicini i prehrani, ostavština Mediterana do današnjega dana sačuvala je *pesto* – umak od bosiljka, pinjola, maslinova ulja i u većini slučajeva rajčice. Čim pomislim na bosiljak (*Ocimum basilicum*), osjetim njegov okus svježega lista na rajčici prelive- noj djevičanskim maslinovim uljem. Upravo taj okus odgovoran je za poticanje lučenja probavnih sokova gušterače kako bi se dobro razgrdila hrana koju unosimo obrokom. Eterična ulja bosiljka lako su hlapiva te se svježiji nježni listovi preporučuju dodavati potkraj kuhanja kako bismo sačuvali njegovu ljekovitost. Baš kao i đumbir, bosiljak je baktericidan te smanjuje nadimanje i neugodne bolove u trbuhu zbog nemogućnosti probavljanja hrane. Rabi se u salatama, jelima od riba i tjestenina.

Crtica za kraj: i u našu tradiciju ušuljao se običaj kojem možda dosad nismo pridavali dodatno značenje – dodajući malo soli i papra jelima, osim što popravljamo tek, potičemo lučenje probavnih sokova i osnažujemo probavu.