

Svježe začinsko bilje

IRENA ŠVENDA
FOTOGRAFIJA: DAMIR FABIJANIĆ

*Tajna koja jednostavna jela
pretvara u delicije!*

Svi koji su kušali svježe i suho začinsko bilje znaju da se njihovom uporabom dobivaju potpuno različita jela. Svježe začinsko bilje može dobro jelo pretvoriti u izvrsno, i to je njegova najveća vrijednost.

Upotrebljava se u salatama, umacima i juhama kao posip na kraju pripreme, stavlja se u paste i žitarice te na kraju kuhanja jela od mesa. Jela u kojima posebno dominira njegov svjež okus jesu umaci pripremljeni od svježega začinskog bilja, poput talijanskoga pesta, indijskog *chutneyja* od korijandera ili poznate meksičke salse.

Svježe začinsko bilje obiluje eteričnim uljima, hlapivim komponentama koje mu daju miris, specifičan okus, ali i ljekovita svojstva. Najčešće se rabi u vrijeme sezone tih biljaka te u krajevima poput vlažnih tropa tijekom cijele godine. Tako se kurkuma, koju smo navikli rabiti gotovo isključivo u prahu, baš kao što se njome i većina Indijaca koristi, u Tajlandu uvijek priprema svježa te se riba i usitnjava u taroniku tik prije pripreme jela.

Život u stanovima odnio je većinu kontakata s prirodom i vrtom te nije moguće skoknuti do vrta i ubrati nekoliko grančica peršina za juhu. Ipak, to nas ne mora sprečavati da uživamo u svježem začinskom bilju, koje možemo uzgajati u teglama na prozoru ili ga skladištiti te mu produljiti svježinu.

Svježi bosiljak

Svježi bosiljak ključ je pripreme dobrog pesta, a tjestenini daje osebujuć okus zbog kojega ga obožavamo.

Bosiljak je raširena biljka od Madagaskara, preko Indije do Mediterana i naših krajeva. Bosiljak na grčkom jeziku (*basilicum*) znači kraljevski, o prijevodu dakle kraljevsko bilje. U Indiji se spominje kao sveta biljka Krišne, boga ljubavi i radosti. Indijski bosiljak (*Ocimum sanctum*) razlikuje se od mediteranskog (*Ocimum basilicum*).

Ocimum basilicum bogat je spojem metilkavikolom koji djeluje na opuštanje napete mišićne muskulature i protuupalno. Bosiljak poboljšava probavu i pomaže umanjiti napuhnutost i kronični umor, pa ga je zimi i početkom proljeća izvrsno uzgajati u teglicama i konzumirati svakodnevno.

Kućni uzgoj: Bosiljak se može lako uzgojiti iz sjemenke, potrebno je prekriti ga zemljom i čekati nekoliko tjedana do nicanja mladice. Posuda u kojoj se bosiljak uzgaja treba imati dovoljno otvora kako bi višak vode mogao istjecati. Voli sunčano vrijeme te ga je potrebno povremeno *sunčati*. Iz istog razloga potrebno ga je držati na sunčanom prozoru, a ljeti ga je poželjno odnositi na otvorene prostore poput terasa. Lišće se bere sve vrijeme te će ga u jednom trenutku biti više od naših potreba u kulinarstvu. Tada se od

Juha od mrkve i svježega začinskog bilja

MRKVA, CRVENA	1
MRKVA, ŽUTA	1
LUK	1
SVJEŽI PERŠIN	2 ŽLICE
SVJEŽI KORIJANDER	1 ŽLICA
RUŽMARIN	½ ŽLIČICE
MASLINOVO ULJE	
SOL, PAPAN	

1 Na malo ulja propirajte luk. Dodajte mrkvu narezanu na kolutiće i pirajte dok ne omekša te dodajte zavrelu vodu, papar i sol. Kuhajte 2 min te na kraju kuhanja dodajte nasjeckane svježe začine i ružmarin. Ružmarin stavite u infuzor za čaj ili napravite lopticu od gaze i uronite u juhu te ga izvadite nakon 10 min.

viška može pripremiti pesto, čime mu produljujemo rok trajanja, ili ga se pak može sušiti za kasniju uporabu. Ako se bosiljak ostavi do vremena cvjetanja, dat će sjemenke koje nam ponovno mogu poslužiti za uzgoj mladice. Ipak, time ćemo smanjiti broj ukusnih listova, pa je u tom slučaju poželjno cvjetiče otkidati kako se ne bi razvili u sjemenke.

Svježi korijander

Kao začinsko bilje rabi se lišće i sjemenke korijandera. Svježe lišće korijandera daje specifičnu aromu i okus jelu, a upotrebljava se za salate, juhe i *curry* te je potpuno drukčijeg okusa od sjemenki.

U začinskoj terminologiji svježe lišće naziva se *cilantro*, dok se sjemenke nazivaju korijander. Cilantro nazivamo i kineski peršin jer mu je rasprostranjenost u azijskim i kineskim jelima slična kao kod nas peršina.

Korijander (*Coriandrum sativum*) se tradicionalno rabi u medicinama Istoka zbog protuupalnih svojstava i za ublažavanje probavnih tegoba. Današnja znanost nastoji dokazati navedena svojstva korijandera te dodatno otkriva učinak te biljke na sniženje razine kolesterola i njezina antidijabetička svojstva.

Kućni uzgoj: Korijander se uzgaja iz sjemenki. Bitno je da se sjemenke stave na dubinu od otprilike 1 cm, pokriju zemljom te da se zemlja tijekom rasta obilno zalijeva

vodom. Nakon tri tjedna mogu se očekivati prve mladice. Ako je posijano odveć gusto, dio mladica prorjeđuje se rezanjem i odmah se rabi u jelima. Ono što korijander ne voli jest da ga se presađuje, tada mladice često uvenu. Uzgojeni korijander može se rabiti tijekom cijelog vremena rasta, od mladica do prave stapke s obilnim lišćem koja naraste čak do 50 cm. Želimo li sjeme, biljku treba pustiti da i dalje raste. Zanimljivo je da upravo temperatura stana korijanderu odgovara za rast.

Svježi ružmarin

Lišće ružmarina omiljen je dodatak morskim specijalitetima Mediterana, ali se često nalazi u raznim jelima Provanse, Toskane te u receptima s divljači ili janjetinom. Osim u kulinarnstvu, zbog osebujna mirisa bitna je komponenta u izradi parfema.

Kao i bosiljak pripada u istu porodicu *Laminaceae* – usnjače, s tipičnim oblikom cvijeta s gornjom i donjom usnom.

Aktivan sastojak ružmarina, karnosična kiselina, prema znanstvenim istraživanjima utječe na zaštitu mozga s više različitih razina: zaštićuje od moždanog udara te djeluje neuroprotektivno na područje hipokampusa (dijela mozga zadužena za memoriju i prostorno snalaženje) od djelovanja i kemijskih reakcija slobodnih radikala. Pozitivan učinak pokazuje i u prevenciji i liječenju Alzheimerove bolesti. Također noviji znanstveni radovi upućuju i na antitumorsko i protuupalno djelovanje.

Kučni uzgoj: lako se ružmarin može dobiti iz sjemena, taj proces zahtijeva vrijeme i veću vještinu, pa je ružmarin najlakše uzgojiti iz ubrane grančice. Grančica se stavi u posudu sa

zemljom, lagano zalijeva i drži na sunčanom mjestu, koje će pomoći da ta mediteranska biljka dobije prve korjenčice nakon tri tjedna. Ružmarin je za zaboravne idealna biljka, jer zahtijeva da ga se neredovito, rjeđe zalijeva. Voli toplija mjesta te je teglu ružmarina zimi idealno premjestiti u zatvoreni prostor.

Svježi peršin

Iako je u našim krajevima svježi peršin čest u kuhinjama tijekom proljeća i ljeta, zimi postaje rijetkost. Bogatim sadržajem vitamina C svježe lišće peršina znatno bi pridonijelo jačanju imuniteta.

Peršin je diuretik te se u narodnoj medicini rabi kao sredstvo za izlučivanje vode iz tijela i pri upali mokraćnih putova.

Kučni uzgoj: Peršin se lako uzgaja iz sjemena, ali se nerado, baš kao i korijander, presađuje, pa ga treba odmah sijati u posudu u kojoj će poslije rasti. Tijekom zimskih mjeseci, peršin treba držati u relativno toplim prostorijama, s dosegom dnevnoga svjetla. Kako ga trošimo u velikoj količini, moguće je da nam nekoliko sadnica u tegli neće biti dovoljno, ali će svježe lišće zasigurno dati svježinu tijekom zimskih dana.

Kako skladištiti svježe začinsko bilje

Peršin, metvica, korijander – bilje na dugim stapkama stavlja se u čašu s vodom, prekrije plastičnom vrećicom te pohranjuje u hladnjak. Ako imamo bilje koje naglo gubi hlapive sastojke, poput kadulje, origana, timijana, tada se biljke zamataju u suhe papirnate ručnike, stave ih u plastičnu vrećicu i zatvorene stave u hladnjak. Na taj način produljuje se svježina biljke do dva tjedna. 