



## Tema meseca decembra: **Zimske začimbe**

In že smo pri koncu leta oziroma v najlepšem mesecu decembru. In se sprašujem ali ljudje samo uživajo v decembrskih dobrotah (keksi, mesni izdelki,...ipd.), ali se pa ozirajo kaj na začimbe, ki imajo poseben cikel tudi pozimi. Vse je stvar dogovora in okusa, številne zimske začimbe nas lahko grejejo, razkužujejo in obvarujejo pred nadležnimi virusi.

### Katere začimbe najbolj prijajo pozimi?

#### Cimet



Slika 1: Dekoracija klinčkov<sup>1</sup>

Cimet je že prva med tistimi bolj zimskimi, tako vsaj pravijo proizvajalci in prodajalci, ki v mrzlih dneh prodajajo znatno več te tople, prijetno sladke in lesnate arome v obliki paličic ali prahu iz lubja cimetovca. Največ najkakovostnejšega prihaja iz Šrilanke in se nato uporablja za razne jabolčne štrudlje in druge dobrote, marsikdo pa ga uživa zgolj zaradi njegovih zdravilnih učinkovin. Zdravilnost pripisujejo eteričnemu olju, še zlasti največ navzoči sestavnimi cinamaldehyd, ki uničuje bakterije, gliste, zavira rast glivic in ima blagodejno učinke pri sladkornih bolnikih. Učinek je dokazan laboratorijsko, razkuževalno delovanje na senčila pa so potrdili tudi klinično pri ljudeh.<sup>2</sup>

Zdravilnost pripisujejo eteričnemu olju, še zlasti največ navzoči sestavini cinamaldehyd, ki uničuje bakterije, viruse, gliste, zavira rast glivic in ima blagodejne učinke pri sladkornih bolnikih. Učinek je dokazan laboratorijsko, razkuževalno delovanje na sečila pa so potrdili tudi klinično pri ljudeh.

<sup>1</sup> <http://www.lisa.si/lepota-in-zdravje/zimske-zacimbe-ki-pogrejejo-od-znotraj/>

<sup>2</sup> <http://www.slovenskenovice.si/lifestyle/okusi/scepec-zimskih-zacimb>



# DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

[www.dpae.si](http://www.dpae.si)

[info@dpae.si](mailto:info@dpae.si)

Žlička medu z nekaj cimeta vam bo v zimskih dneh pomagala krepiti imunski sistem, ščititi telo pred bakterijami, ter odpraviti neprijeten ustni zadah, če le nimate odpora do močne cimetove arome in niste zanj kako drugače preobčutljivi.

## Ingver

Je trstiki podobna začimba rastlina s čudovitimi cvetovi in z aromatičnimi, odebelenimi in grčasto razvejanimi koreniki, ki se kot začimba v naših krajih uporabljajo še največ pri peki piškotov in najrazličnejših peciv. Prav tako je ingver nekoliko specifičnega, a prijetnega vonja in dokaj pekočega, a hkrati sladkastega okusa. Korenina vsebuje do 3,3 % eteričnih olj in nekatere encime, zaradi katerih gre verjetno njegov sloves zdravila za želodčne ali prebavne težave. Ker so eterična olja v koreniki tik pod plutasto skorjo, moramo ingver lupiti zelo na tanko in previdno. Je kot nalašč za zimske mesece, saj je topla začimba, ki greje telo. Tako kot mleti cimet tudi mleti ingver lahko mešamo z medom. Ena žlička medu s približno dvema gramoma mletega ingverja bo že zjutraj dodobra poživila naš orgazem in pomagala prebroditi šok ob strganju zamrznjenega avtomobila.

Ingver si glede zdravilnih učinkov morda lahko prisluži še kakšno točko več, saj je v tradicionalni kitajski medicini veljal za eno najboljših učinkovin, ki pozdravijo telo in duha.

## Janež

Janeževa semena so v tradicionalnem zdravilstvu in kulinariki dobro znana, saj preženejo marsikatero nevšečnost, poleg tega so glavni okus legendarnih janeževih upognjencev. Snov, ki ji gredo zasluge za večino arome in zdravilnih učinkov, je anetol. Ta ima pomirjevalne učinke, blaži menstrualne krče in deluje razkuževalno. Poparek iz janeževih semen olajša izkašljevanje in pomaga pri težavah z dihalo (bronhitis, vneto grlo, astma, oslovski kašelj...), saj učinkovito razkužuje dihalne poti. Tudi nasploh delujejo antiseptično. V kitajski tradicionalni medicini ga uporabljajo tudi pri revmi in bolečinah v hrbtu. Manj znano pa je, da igra zvezdasti janež pomembno vlogo v boju z novimi vrstami gripe. Vsebuje namreč šikimsko kislino, ki je izhodiščna snov za izdelavo protivirusnega zdravila tamiflu.<sup>3</sup>

<sup>3</sup> <http://www.slovenskenovice.si/lifestyle/okusi/scepec-zimskih-zacimb>



## Kurkuma



Slika 2: Kurkuma<sup>4</sup>

Je en od najpomembnejših začimb indijske kuhinje, najdemo jo v številnih začimbni mešanicah, na primer v kariju, slavni worcestrski omaki in različnih marinadah. Kurkuma ima prijeten vonj, ki nekoliko spominja na ingver, ter pikanten, oster in malo grenak okus. Prah ima intenzivno rumeno barva in se poleg začinjania uporablja kot naravno rumeno barvilo. Kurkumin kot glavna in aktivna substanca spodbuja jetra in žolčnik pri izločanju žolča, bilirubina in holesterola. Pozimi, ko se naša prebava nekoliko poleni, kurkuma spodbuja k presnovnim procesom. Po tradicionalni vzhodni medicini med njene izjemne zdravilne učinke spadajo čiščenje krvi in prebavil, ščiti jetra pred strupi in kemikalijami, učinkovita je pri zdravljenju virusnega hepatitisa, izboljšuje celo izločanje zaščitnih snovi v želodcu, ki ščitijo želodčno steno.

Ker deluje antiseptično in antibakterijsko, se uporablja za dezinfekcijo ran in opeklin, ker pa tudi pospešujejo prebavo in uravnava presnovo, je priljubljena pri ljudeh, ki si želijo izgubiti nekaj kilogramov.

## Klinčki

Klinčki brez katerih ni zimskega groga ali kuhanega vina. Te začimbe poleti človek skoraj ne zaduha, toliko bolj popularna pa je v zimskih mesecih. Še sreča, saj nas lahko dobro ščiti pred tegobami mrzlih dni. Klinčki oziroma nageljnovc žbice so posušeni cvetni popki dišečega klinčevca, tropskega drevesa z dišečimi zimzelenimi listi. Imajo zelo aromatičen, specifičen vonj in močan, pikanten, skoraj pekoč okus. So močna začimba, s katero je treba precej previdno ravnati, da ne prevlada v okusih.<sup>5</sup>

<sup>4</sup> <http://ljekarne-lipa.hr/kurkumin-kapsule-snaga-kurkumina-na-vasoj-strani/>

<sup>5</sup> <http://www.slovenskenovice.si/lifestyle/okusi/scepec-zimskih-zacimb>



# DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

[www.dpae.si](http://www.dpae.si)

[info@dpae.si](mailto:info@dpae.si)

Vsebujejo veliko eteričnega olja evgenol, to je substanca, ki učinkuje razkuževalno in se dodaja v zobne paste, ustne vode, v zobozdravstvu pa je sestavina izpopolnjevalnih mas in služi za zdravljenje zobnih korenin. Kitajci so jih že od nekdaj uporabljali za zdravljenje slabe prebave, diareje, atletskega stopala in drugih glivičnih okužb pa tudi za izboljšanje daha in čiščenje dihalnih poti. Tako kot vse močnejše zimske začimbe imajo tudi klinčki močan učinek na centralno živčevje, tako da je potrebna zmernost pri rabi, saj ob pretiravanju lahko povzročajo glavobol in slabost.

## Čili

Čili – kajenska ali pekoča paprika znana po žgočem okusu, ki se dodaja nekaterim indijskim, mehiškim, kitajskim jedem, vse več pa za Slovenci uporabljamo. Za njegove zdravilne lastnosti so zaslužne oljne spojine, imenovane *kapsaicinoidi*.

Razširjena je predstava, da jedi s čilijem nevzdržno žgejo v ustih in še kje, vendar je na razpolago širok izbor pekočih okusov in ni treba, da v jedi prevladujejo. Če čili uporabljamo z občutkom, lahko lepo poskrbi za oplemenitenje arome. Le ljudje, ki redno jedo čili, se na njegov pekoč okus privadijo in si včasih pripravijo tudi resnično ostre jedi.<sup>6</sup>

## Kumina

Kumina je dvoletna rastlina, ki v prvem letu razvije samo listnato rozeto, v drugem letu pa do meter visoko steblo. Iz cvetov, ki so združeni v kobule, se razvijejo temno rjava srpasta semena.

Pri kuharju se uporablja seme, ki ima zelo intenziven okus, zato se praviloma uporablja zmleta semena.

Kumina je prastara začimba, poznali so jo že v kameni dobi. Najprej so z njo preganjali bolhe in čarovnice, nato pa so ugotovili, da pomaga pri prebavi. Pospešuje prebavo in se zato uporablja pri pripravi težko prebavljivih jedi. Kumina se dodaja oziroma jo uporabljamo pri pripravi: zelja, ohrovtja, rdečega zelja, svinjine in bravine, liptavskega sira, kuminovih in rženih kruhkov, nekatere mesne klobase in slano pecivo.<sup>7</sup>

## Majaron

Majaron je zelišče in začimba, ki ga uporabljamo za blaženje napetosti, tesnobe, krčev, zniževanja visokega krvnega pritiska. Je naravno pomirjevalo, dobro vpliva na delovanje črevesja in lajša izkašljevanje.<sup>8</sup>

<sup>6</sup> <https://www.bodieko.si/cili>

<sup>7</sup> <https://sl.wikipedia.org/wiki/Kumina>

<sup>8</sup> <https://www.bodieko.si/majaron>



# DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

[www.dpae.si](http://www.dpae.si)

[info@dpae.si](mailto:info@dpae.si)

Majaron je drugače na mraz občutljiva rastlina z majhnimi okroglimi listi in zraste do nekje 50 cm v višino. Cveti od julija so septembra, v času cvetenja pa nabiramo liste, ki jih lahko uporabljamo tako sveže kot posušene. Listi imajo močan aromatičen vonj; če jih večkrat obrežemo, se tudi lepo nazaj obrastejo.

Majaron je predvsem uporaben kot dodatek različnim jedem, na primer kot začimba enolončnicam, golažem, obaram in juham. Dodaja se ga mesnim jedem in izdelkom, recimo v klobase, hkrati primeren za odišavljenje kisa. Še posebej dobro se dopolnjuje s timijanom, zato je kombinacija teh dveh začimbnic prava izbira v vsaki kuhinji.<sup>9</sup>

## Melisa

Melisa je zdravilna rastlina in začimba, ki uspeva v Sredozemlju, predvsem v vinorodnem podnebjju.

Raste na suhih tleh na sončni legi na posekih in ob zidovih, kjer je zavarovana pred vetrom. Kot zdravilna rastlina se uporablja za lajšanje oz. zdravljenje želodčnih težav, napenjanje in za pomiritev.

Kot začimba se največkrat uporablja kot dodatek v jedeh in pijačah, v katerih hočejo dodati limonast okus oz. nadomesti uporabo limone. Tako se dodaja ribam, perutnini, solatam. Iz melise se z dodatkom sladkorja pripravlja sirup, ki se redči z vodo, da dobimo osvežujoč sok.<sup>10</sup>

## Rožmarin

Rožmarin spada v družino ustnatic in je trajnica, ki v hladnejših predelih cveti poleti, v toplejših pa vse leto. Rožmarin je ime dobil po latinski besedi *rosmarinus*, kar pomeni morska rosa. Rožmarinove vejice nas spominjajo na borove iglice in to z razlogom, saj je rožmarin ne nazadnje tudi borov daljni sorodnik. Cvetovi rožmarina so lahko bele, rožnate, vijolične ali modre barve. V kulinariki, še posebej v sredozemski kuhinji, uporabljamo svež ali posušen rožmarin. Rožmarin je zelo aromatičen, njegov okus pa je nekoliko grenkoben. Odlično pa se poda k enolončnicam, juham, mesno-zelenjavnim jedem, solatam...

Mleti rožmarin je sicer lažje vključevati v jedi kot cele iglice svežega rožmarina. Pred pečenjem ga lahko na primer posipamo na krušno testo, ki smo ga premazali z oljčnim oljem.<sup>11</sup>

<sup>9</sup> <https://www.bodieko.si/majaron>

<sup>10</sup> [https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadna\\_melisa](https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadna_melisa)

<sup>11</sup> [https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadni\\_ro%C5%BEmarin](https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadni_ro%C5%BEmarin)



*Slika 3: Božični piškoti<sup>12</sup>*

Še malo in bo na naša vrata potrkal Božič, najlepši družinski praznik. Na naši mizi ne smejo manjkati božični piškoti, kjer skrivnost ni samo v receptu, temveč s skrbno izbranimi začimbami: cimet, janež, ingver,...

**Mojca Klemenčič, dipl. inž. agr. ekon.**

---

<sup>12</sup> <http://okusno.je/recept/cimetove-zvezdice>