

## Začini-čarobnjaci kuhinje

Autor UPPT.hr

Ponedjeljak, 10 Svibanj 2010 07:35

---



Kako bi danas objasnili riječ ili pojam "začina" Oxford English Dictionary (a njemu vjerujemo jer su Englezi bili pomorci, a sir Frances Drake glavni tragač za začinima, posebno za cimetom) kaže: "Razne stvari jakog okusa ili arome biljnog podrijetla, dobivene od tropskih biljaka, koje se obično koriste kao dodatak prehrani ili u druge svrhe zbog njihova miomirisa i očuvanja svježine."

Kemijski gledano svojstva koja začin čine začinom jesu njegova rijetka esencijalna ulja i uljne smole, vrlo nestabilni spojevi koji začinima daju njihov poseban okus, miris, boju i svježinu. Začini jednostavno "oplemenjuju" svako jelo i sve vrste hrane.

U kulinarstvu se kao začin mogu koristiti svi dijelovi biljke, kao što su listovi, cvijetovi, stabljike, korijenje, sjemenje, plodovi ili esencijalna ulja. Koncentracija aktivnih sastojaka, kao i drugih prisutnih kemikalija, ovisi o kojem se dijelu biljke radi, da li se koriste svježije ili sušene, i kojim redom se dodaju u jela (prije ili poslije kuhanja).



Govoreći o začinima kao dodacima jelima govorimo o temeljima ukusnog kuhanja vještima i umjerenim određivanjem količine svakog sastojka. Poznavajući i prihvaćajući prema osobnom nađenju pojedine od njih, moramo primjeniti pravilo ničega previše, sve umjereno, te nastojati ih uzimati svježije ili osušene (ali u manjim količinama), i dodavati ih najčešće neposredno prije samog posluživanja.

Danas se začini upotrebljavaju uz sva jela – slatka, slana, ljuta, dodaju se u svim kulinarskim oblicima pripreme hrane – u salate (bosiljak, origano, mažuran, češnjak, luk) variva (kopar, lovor, kim, origano), tijesta (bosiljak, majčina dušica, sezam), krumpir (kopar, vlasac, peršin, paprika), slastice svih vrsta (cimet, anis, kim, muškatni oraščić, menta, kadulja, lavanda), pića i čajeve (menta, cimet, anis, kim, vanilija) mliječne prerađevine (kopar, luk, mesa i mesne prerađevine (lovor, ružmarin, majčina dušica, timijan, brusnice, papar, čili, curry, kurkuma, pimet) - nema jela koje ne završi dodatkom nekog od začina, ili neke mješavine, koju odabiremo prema nama prilagodljivom i interesantnom okusu, prehrambenim navikama i sklonostima.

### Mješavine začina

U kulinarstvu se vrlo često susrećemo sa izrazima i značenjima koja se ponavljaju, pa tako predstavljamo neke izraze i mješavine općeprihvatljive i prepoznatljive kod nas, a i u svijetu kulinarstva.

Fine herbes (fino bilje) – tradicionalna francuska mješavina začina koja se sastoji od 4 svježih začina: *peršin, krasuljica, vlasac, estragon (gorušica)*, list zelene salate, koja se dodaje jelima od jaja i piletni;

Pherbes de Provence (provansalske trave) – također mješavina francuskih začina koji se sastoje od: *origana, majčine dušice, ružmarina, mažurana,* a dodaju se mediteranskim jelima, osobito umacima, varivima, pizzama, rajčicama i naravno ribi;

Bouquet garni (lijep stručak) - francuski izraz za svježnjić začinskog svježeg bilja koji sačinjavaju: *peršin, majčina dušice i lovor*, omotano aromatičnim celerom ili zelenim dijelom poriluka u svježanj, dodaje se jelima od bijelog mesa;

Pesto umak- mješavina mediteranskog umaka, koja se sastoji od bosiljka, češnjaka, parmezana i pinjola (mljevenih), koristi se skoro kod svakog jela a osobito u kombinaciji sa tjesteninom i ribom;

Umak Harissa - koji se radi od *čilija, kumina, sjemenka korijandera, klinčića, maslinovog ulja i soli*, osnovni je sastojak juha i variva Sjeverne Afrike koji se služi uz couscous sitnu tjesteninu; izvrstan dodatak sendvičima;

Tapanada - mediteranski namaz od mljevenih maslina, uobičajen u čitavoj Italiji, Grčkoj i Turskoj, sastojci: *mljevene masline, kapare, pupoljci raznih biljaka, maslinovo ulje, te bosiljak, kopar, sušene rajčice i limunov sok*;

Cajun mješavine – koje se sastoje od *paprike, crnog papra, kumina, sjemenki gorušice, kajenskog papra (mljeveni čili), timijana (majčine dušice), origana*, češnjaka, luka, soli i tajnih sastojaka; kuhari u New Orleansu (Amerikanci francuskog porijekla koji se nazivaju Cajuni) na tajni svojih recepata izgradili su reputaciju kulinarke meke američkog juga;

Mirisni kotlić - kineska mješavina od *octa, šećera, čilij, soka limete, češnjaka*; ovu mješavinu inače zovu Pet začina – pet aroma i okosnica je kineske kuhinje kao marinade za meso, recepti se razlikuju jedino u omjerima dodanih sastojaka, a količine pojedinih sastojaka određuju specifičnost arome;

Nam prik– Tajlandski umak - od *octa, šećear, čilia, soka limete, češnjaka*; Nam prik znači "čili umak"; Tajlandska kuhinja koristi puno varijacija nam prika, često začinjenoj kako bi se slagao s određenom hranom poput piletine, ribe ili povrća, začini koji začinjaju umak variraju od regije do regije, možete probati dodati korijandar, tamarind, sušenu ribu ili riblji umak, voće i orah;

Umak iz Jemena - sastojci: *crni papar, sjemenke kima, kumin, sjemenke kardamoma, svježa ljuta papričica, češnjak, sjeckano lišće korijandra (cilantro)*; ova tradicionalna mješavina začina koristi se u Jemenu, svježe sastojke možete nasjeckati i onda začine zgnječiti u pastu ili dodajte vode i krčkajte 10 minuta; koristite smjesu na kruhu ili u juhama; čuvajte ju u hladnjaku u zatvorenoj staklenci, na vrh ulijte sloj ulja.


Masale-indijske mješavine začina- koje se sačinjavaju: *crveni čili, sjemenke korijandra, kumin, sjemenke crne gorušice, crni papar, sjemenke piskavice, lišće currya ili lovora, đumbir,*

*kurkuma; m* ješavine začina, ili masale, su srce indijske kuhinje; ima toliko masala koliko ima kuhara, a indijske obitelji često imaju vlastite tradicionalne mješavine; sastojci variraju od pokrajine do pokrajine, od sjevera do juga; ovo je temeljna mješavina, ali također možete dodati ili zamijeniti mnoge sastojke, poput cimeta, muškata, muškatnog oraščića ili klinčića.

### Zaključak

Mudrost predaka i tisućljetna tradicija upotrebe ovih zanimljivih biljaka ne smije se ni danas zanemariti, jer korištenjem začina itekako može organoleptički obogatiti naša jela i kuhanje učiniti zanimljivije i nutritivno vrijednije.

Danas u doba 21. stoljeća mističan i "rajski" značaj začina se pomalo izgubio i zaboravio, jer uveliko su prisutni u svim trgovinama i mogu se za manje od 24 sata nabaviti iz svih dijelova svijeta, a također su mnogi od njih postali kultura koja se uzgaja. No, ipak njihovo "rajsko podrijetlo" se sačuvalo, samo kao simbol jednog vremena povezanog kroz njihovu dugu povijest. Možda dio njihove privlačnosti i izvor velikog dijela njihove vrijednosti – leži upravo u tome da su i danas – neobjašnjiv, ali i potrebni. (Mirela Vidović)

*Pozivamo vas u ponedjeljak, 10.05. na predavanje **Začini iz drugog kuta** koje će u prostorijama Udruge za prevenciju prekomjerne težine, Trg Francuske republike 11, održati web urednica  Mirela Vidović.*

### Video