



Začine u našoj prehrani najčešće povezujemo s pojmom specifičnih okusa, mirisa te neobičnih kombinacija koje nam se nude u postupcima pripremanja hrane kako bi joj oplemenili okus. Također ih često povezujemo sa tradicijom kao što je npr. cimet za Božić, ružmarin za vjenčanja, a lovorov vijenac ili grančice za pobjednike i mir. U dalekoj prošlosti, medicinska i kulinarska upotreba začina se nije promatrala posebno.

Povijest začina

Razni narodi su od davnina koristili začine tj. ljekovito i začinsko bilje na različite načine, upoznajući se sa njihovih specifičnim svojstvima. Najstariji način njihovog korištenja je bio za čuvanje svježine (konzerviranje) i za mumificiranje, s obzirom da eterična ulja začinskog bilja onemogućavaju razvoj mikroorganizama u hrani te njeno raspadanje, što je u davno vrijeme (prije pojave hladnjaka) bilo od velike važnosti.

Povijest začina je raznolika i široka, a pokriva više tisućljeća, počevši od šake klinčića nađene u nagorjeloj keramičkoj posudi pod vrućim sirijskim pijeskom, gdje se iz nagorjelih glinenih pločica moglo iščitati o postojanju i to negdje oko 1720. godina prije Krista.

Dok je "Rim još bio selo", grčki su kuhari poznavali cijeli niz različitih dodataka jelima kao što su kumin, sezam, korijandar, origano i šafran, a koji se još spominju u grčkoj u III. i IV. stoljeću prije Krista. Filozof **Teofrast** (372-297.g.pne.) znao je za papar koji se, prema zapisu, koristio u ljekarni, a ne u kuhinji.

Također postoje *biblijski zapisi* o upotrebi začina (anis, bosiljak, celer, cimet, kadulja, menta, timijan, šafran).



Začinsko bilje počelo se uzgajati prije mnogo tisuća godina u Egiptu, Kini, Indiji, Arabiji, Perziji i Grčkoj. Ne moramo naglašavati o 5 000 godina dujoj tradiciji poznavanja ljekovitih svojstava i liječenja češnjakom i đumbirom u **Kini**, gdje je liječenje biljem, upravo zahvaljujući poznavanju njihovih svojstva, bilo dovedeno do savršenstva.

Tragači za začinima

Prva veća upotreba začina počela je potkraj 13. stoljeća (1296. g.) u vrijeme "puta svile" - putovanja **Marka Pola** u Kinu. U to vrijeme začinima se pristupalo više holistički i ljudi su više bili zaokupljeni egzotičnim jelima vezujući ih uz kulturološke posebnosti Istoka. Naime, začini su stoljećima bili najvažnija i vrlo unosna izvozna roba iz Azije u Europu, a također su služili i kao platežno sredstvo. Slobodno možemo reći da su azijski začini bili poznati u Europi prije nego što su Europljani bili poznati u Aziji (osim svjetskog putnika Marka Pola).

Prava "navala" začina na europski kontinent počela je **Kolumbovim** otkrićem Amerike potkraj 15. (1492. g.), njegovim povratkom te angažiranjem brojnih moreplovaca (*Kolumbo, Vasco da Gama, Magellan, sir Francis Drake*) koji su kao "tragači" slučajno postali "otkrivači" začina.

Kolike su to količine začina koje su se dopremale u vode i luke Sredozemlja (Marseille, Barcelona, Dubrovnik) govori podatak popisa tereta sa **Magellanovog** broda "Viktorija" koji se 6. rujna 1522. godine napokon (nakon 3 godine izbjivanja) vratio u Španjolsku. Prema zapisima iz brodskog dnevnika, "Viktorija" se sa putovanja vratila sa 381 vrećom klinčića, cimeta, muškarnog oraščića i muškarnog cvijeća, ukupne težine oko 520 kvintala odnosno nešto oko 27.300 kilograma.

Međutim, Europa je nakon toga začine (najprije cimet i papar) počela sve više tražiti na nepoznatim obalama, udaljenim morima, uz potporu i paljbu topova i zveket oružja. Upravo tim otkrićima i otvaranjem novih trgovinskih putova, začini kao novost u kulinarstvu, u srednjovjekovnoj kuhinji počeli su se upotrebljavati u golemim količinama, najčešće nekontrolirano.

Njihovo korištenje je također bilo ograničeno i njihovom cijenom. Ali što se više začina dovozilo to je tržište bilo opskrbljenije, a potrebe velike. Kolika je potrošnja pojedinih začina govori

podatak o njihovom korištenju. Na primjer, prosječno domaćinstvo iz 16. stoljeća godišnje je trošilo 2.2 kg papra, 1.1 kg đumbira, 1.4 kg cimeta, 0.6 kg klinčića i 0.6 kg muškata.

Upotreba začina



Prije nego što ćemo govoriti o začinima u kulinarstvu, spomenut ćemo, s obzirom na njihovu mnogostruku korist, upotrebu začina u medicinske svrhe (najstarija upotreba) u smislu mogućnost preveniranja mnogih bolesti današnjice kao što visoki krvni tlak, prehlade, snižavanje šećera, snižavanje masnoća, poboljšanja probave, čišćenje organizma, umirujuće djelovanje, te ostalih zdravstvenih tegoba današnjeg vremena i načina života. Prema njihovoj nutritivnoj i kemijskoj vrijednosti, unošenjem u naš organizam, začini (biljke) mogu biti izvori:

- vitamina i minerala (kadulja – A vitamin, papričica, komorač, vlasac i đumbir – vitamin C, peršin i kopar – željezo, češnjak – kalcij, kim – kalij, ružmarin – željezo i kalcij itd.);
- antioksidansa - izvori A, C, E i Beta karotena (đumbir, anis, peršin, komorač i kadulja);
- čistači organizma (diuretici) – koje najčešće koristimo kod detoksikacije organizma i primjene nekih od dijetnih programa prehrane – cimet, kadulja, komorač, kopar, kim, peršin, maslačak, menta, bosiljak;
- inicijatori metaboličkih procesa – tj. svojim eteričnim uljima i kemijskim sastavima (kao npr. "piperin" i "kapsaicin") koja im daju ljutinu i snažniji okus, potiču rad jetre, gušterače i bubrega (papričica, chilli, češnjak, luk, đumbir, timijan, curry, kurkuma, senf, pelin, cimet, origano, majčina dušica);
- karminativi -poticati ispuštanje plinova iz gastro trakta, tj. potiče izlučivanje želučanih sokova koji sprječavaju nadutost, grčeve i težinu u želucu (kopar, komorač, anis, kim, bosiljak, vanilija, cimet, đumbir, kardamon, vanilija);
- repelenti – tj. svojim mirisom i kemijskim sastavom odbijaju razne kukce i insekte (npr. lovor, kadulja, timijan, lavanda, bosiljak), pa su ih naše bake često stavljale u blizinu žitarica ili pak brašna;
- antiseptici, antibiotici, analgetici i protubakterijski kao najstariji oblik liječenja i zaštite zdravlja, jer su njihova eterična ulja i svojstva toliko bili jaki da su mogli blokirati osjećaje boli;
- fitocide - antibiotskog djelovanja: anis, papar, lavanda, kadulja, limun, curry, kim,

komorač, klinčić, hren, češnjak, đumbir, stolisnik, trputac, timijan (majčina dušica), korijander, origano, kurkuma, kadulja, đumbir, crveni luk, čili, češnjak, gorušica (hren);

Sirupi, eliksiri, oblozi

Ljekovito bilje (u koje spadaju i navedeni začini) danas se primjenjuje u medicini za različite oblike liječenja ili prevencije određenih bolesti i tegoba kao spoj tradicije i rezultata moderne medicine jer su njihove aktivne tvari, izolirane i sintetizirane, osnova su mnogih suvremenih lijekova.

Tako se koriste kao oblozi, tinkture, eliksiri, sirupi (npr. islandski lišaj, trputac), uvarci (najčešće tvrdi dijelovi biljaka kao što je npr. kora breze, hrasta ili korijen maslačka), tablete (npr. persen protiv nesanice - sadrže valerijanu (gospinu travu) ili tablete za srčane tegobe koje sadrže melisu (matičnjak), macerati (biljke koje ispuštaju sluz kao npr. sljez za liječenje kašnja i dišnih problema), te razne vrste ulja (kantarionovo ulje npr. protiv opekline, ožiljaka i za poticanje cirkulacije).

Znanje o biljkama daje nam danas mogućnost da kontrolom i njihovim odabirom pomičemo granice njihove upotrebe, što je nekad bilo samo u službi zdravlja i osnovne prehrane.

Pripremila:

Mirela Vidović, web urednica portala Udruge za prevenciju prekomjerne težine

Izvori podataka: internetske stranice-www.suban.hr, wikipedia.org; knjiga "Začini – povijest jednog iskušenja", Jack Turner

www.uppt.hr

Začini u medicini

Autor UPPT.hr

Srijeda, 03 Ožujak 2010 12:29

