



DRUŠTVO ZA  
ZDRAVILNE RASTLINE  
ZASAVJE

# ZAČIMBE

za dopolnjen okus jedi



# Vsebina

|                              |    |
|------------------------------|----|
| ■ Uvod                       | 3  |
| ■ Začimbe na splošno         | 4  |
| ■ Skupine začimb             | 5  |
| ■ Pridelava začimb           | 6  |
| ■ Dodatki                    | 7  |
| ■ Priprava začimb za uporabo | 8  |
| ■ Recepti                    | 10 |

## Uvod 3

V **Društvu za zdravilne rastline Zasavje** vsako leto pripravimo zloženko s tematiko, za katero menimo, da bo zanimiva za odrasle in otroke. V društvu se ukvajamo predvsem z gojenjem, nabiranjem in pripravo zdravilnih rastlin za razne čajne mešanice, pripravo sirupov in tinktur. Menimo, da moramo spoznati tudi začimbe, ki imajo pomembno vlogo pri naši prehrani. Z začimbami ne popestrimo samo okusa, začimbe v telesu pripomorejo k boljši presnovi in prabavi hrane.





## 4 Začimbe na splošno

Odločitev, kaj sodi v skupino kuhinjskih zelišč in kaj sodi med začimbe, ni preprosta. Sčasoma so jih ljudje vedno pogosteje imenovali kar začimbe. Blagodejni učinki začimb ugodno vplivajo na telo in hrani dajo prijeten okus. Z uživanjem pridobimo potrebne rudninske snovi, vitamine in minerale. Med zelišča uvrščamo vse užitne rastline, ki jih kuharji dodajajo jedem zaradi njihovega vonja in okusa. Naziv začimbe največkrat uporabljamo za tropske rastline, predvsem njihove aromatične korenine in korenike, lubje, semena, plodove. Dodajamo jih v manjših količinah in pogosto jih pred serviranjem vzamemo iz jedi. V tem zapisu bomo za vse vrste zelišč in začimb uporabili besedo **začimba**.



Ljudje so začimbe in zelišča sprva uporabljali kot zdravilne rastline zaradi njihovih zdravilnih lastnosti. Toda v sedanjem času, jih pogosteje imenujemo kar začimbe, saj blagodejni učinki ugodno vplivajo na prebavo. Z uživanjem pridobimo veliko potrebnih rudninskih snovi, vitaminov in mineralov.



Začimbe imajo in so vedno imele, zelo pomembno mesto pri pripravi hrane. Še posebno so bile pomembne v preteklosti, ker so zaradi vsebnosti eteričnih olj, podaljševale čas uporabnosti jedem (marajon – meso) in ob tem še

dopolnjevale okus. Z lepim videzom, čudovitimi vonjavami (vrtnica, boraga, ognjič,...), pa začimbe ugodno vplivajo tudi na naša druga čutila, saj hrano ne uživamo samo z brbončicami (nos, oči).

## Skupine začimb

5

Poznamo več skupin začimb:

- **Sladke začimbe**

(ognjič, bazilika, lovor, pelargonija, koromač, sivka, cimet, koriander, vanilija, rožnati poper, paprika)



- **Kiselkaste začimbe – limonaste**

(monarda, citronka, melisa, kislica, tamarinda, granatno jabolko)



- **Grenke, trpke začimbe**

(zelena, luštrek, ožepok, kapre, triplat, žafranika)



- **Pekoče, pikantne začimbe**

(origano, majaron, rožmarin, žajbelj, timijan, šetraj, koriander, poper, sveži ingver, piment, klinčki, čili).



- **Limonaste začimbe**

(citronela, limeta, limona, galgant, agrumi)



Začimbe lahko delimo na **tople** (žafran, kardamom, kumin, kumina, muškatni oreh, kurkuma) in **hladne** (zelena, luštrek, meta). Našli bi lahko še kakšno razdelitev. npr. **osvežilne** in **blage** začimbe (peteršilj, boraga, melisa, ..); **sladke, janežaste** začimbe (krebujica, pehtran, koper, komarček, ožepok, zvezdasti janež); **čebulaste** začimbe (čebula, česen, drobnjak) itd..



## 6 Pridelava začimb

Kar nekaj začimb si lahko pridelamo doma na zeliščnem vrtu ali v lončkih na kuhinjski polici. Za čim boljšo kakovost poskrbimo tako, da imajo rastline dobro zemljo in zdravo okolje. Ne uporabljajmo umetnih gnojil in škropiv, temveč uporabimo pripravke narejene iz različnih zdravilnih rastlin, ki vzpodbujajo k zdravi rasti rastlin (kopriava, rman, kamilica,...)

Kdaj »delamo« z rastlinami:

- **Ob prvem kraju**

*(ko ima luna obliko črke D, se debeli) pripravimo potaknjence*

- **Ob polni luni**

*začimbam prija mirovanje, počivanje*

- **Zadnji krajec**

*ko ima luna obliko črke C, crkuje) se energije stekajo v koreninski predel, zato v tem času sejemo, sadimo, izkopavamo rastline, katerih korenine bomo kasneje uporabljali*

- **Mlaj ali mlada luna**

*je čas za pomlajevanje. Takrat obrezujemo, čistimo, sadimo ali sejemo začimbe*

Zelo pomemben je tudi čas v katerem pobiramo začimbe. Rastline, kjer uporabimo cvet, pobiramo v dnevu za cvet. Če uporabljamo liste, jih pobiramo v času za list, korenске rastline, pa v času za koren.



## Dodatki hrani 7

Začimbne rastline največkrat izboljšajo okus in izgled jedi. V naše kraje jih je največ prišlo iz tropskih predelov Azije. Največkrat dodajamo jedi več vrst začimb. Poleg soli, popra, dodajamo jedem razne mešanice začimb. Lete se v enaki jedi spreminjajo, tako po državah, kot po pokrajinah. Skoraj vsak kuhar uporabi pri pripravi hrane malce drugačno mešanico začimb, po svojih zamislih in okusu.

Pri pripravi jedi moramo paziti, da z začimbami ne pretiravamo, saj lahko kaj hitro pokvarimo okus jedi. Največkrat v jedi prevladuje ena začimba, z ostalimi začimbami samo podkrepimo okus jedi. Okusno pripravljeno hrano si zagotovimo s tem, da vključimo v jed vse okuse; slano, sladko, kislo, grenko in pekoče.

V primeru, da z začimbami še nimate dovolj izkušenj, je najbolje, da najprej začnete s preizkušenimi začimbnimi mešanicami (npr. juha – začimbni šopek).

V različnih deželah v kuhinji uporabljajo različna »nacionalna« zelišča. Pri nas so poleg soli in popra, najbolj cenjeni peteršilj, zelena, česen, čebula. V Franciji so pristaši bazilike in žajblja, rožmarin cenijo v Italiji, sinonim za Grčijo je origano, koperc blesti v skandinavskih deželah, v Veliki Britaniji prisegajo na žajbelj, timijan, lovor.



## 8 Priprava začimb za uporabo

Poleg **svežih** začimb (peteršilj, bazilika, ...) v kuhinji pogosto uporabljamo **posušene** začimbe. Za sušenje so bolj primerne tiste, ki so po obliki bolj robustne, kot so npr. origano, timijan, šetraj, rožmarin, lovor, ....

### • Nabiranje, sušenje, hramba

Za lepo posušena zelišča je pomemben čas nabiranja. Začimbe nabiramo v lepem, suhem, sončnem vremenu. Rastline bodo maksimalno »izkoriščene«, če jih nabereemo v dopoldanskem času, ko sonce že popije roso. Nikakor pa jih nismo nabirati v vročem soncu, saj je v tem času v rastlinah bistveno manj eteričnih olj.

Preko cele rastne sezone sušimo rastline v temnih, suhih, zračnih prostorih (origano, šetraj, žajbelj, timijan....). Peteršilj, zeleno, luštrek sušimo v popolni temi, da ostanejo rastline lepo zelene. Por in korenje se najlepše posušita v sušilcu do 40 °C. Dobro, kvalitetno posušene liste dobimo, če pri baziliki in žajblju sušimo posamezne liste brez stebelc. Drobnjak sicer lahko posušimo v popolni temi, toda izgubi vse koristne učinkovine. Bolje je, da ga zamrznemo.

### • Trenje

Za uporabo lahko pripravimo začimbe s **trenjem** v terilnicah ali s sekljanjem.

Za **trenje** začimb ali izdelavo pireja lahko uporabljamo kuhinjski možnar (terilnico). Trenim začimbam običajno dodajamo olje, sol, parmezan, ... (recept na zadnji strani »pesto«)

### • Zamrznjenje

Nekatera zelišča je težko posušiti, zato jih zamrznemo. Tako ohranijo vonj in okus (3-4 mesece). Rastline operemo, osušimo, drobno sesekljam,

dodamo malce olja in jih v majhnih posodicah (za pripravo ledenih kock) zamrznemo. Začimbne kocke nato hranimo v hladilnih skrinjah v plastičnih vrečkah. Zamrznemo lahko tudi začimbne pireje.

V tujini (najbolj v Franciji), zadnje čase tudi pri nas, so zelo moderni začimbni (zeliščni) šopki. Šopek povežemo z nitko ali rastline zavijemo v krpico iz gaze ter jih dodamo v jed. Pred serviranjem začimbni šopek odstranimo.

### • Praženje

Nekatere začimbe pred uporabo **prepražimo** (kumina, kumin, koriander, janež, komarček..). Debelo ponev segrejemo toliko, da z dlanjo nad dnom začutimo vročino. Začimbe stresemo v ponev (zmerna temperatura) in jih vseskozi mešamo, da se sprostijo vonji. Pazimo, da se ne prismojijo. Če spremenijo barvo, jim takoj še znižamo temperaturo. Pražene začimbe stresemo v možnar in malce ohlajene, zdrobimo.

**Robustnejše začimbe** dodajamo kmalu po začetku kuhanja, saj bodo v jedeh sprostile svoj okus in vonj. Zelišča z **močnejšim okusom** dodajamo med kuhanjem (komarček, majaron, luštrek), medtem ko uporabimo začimbe z veliko **vsebnostjo eteričnih olj** tik pred koncem kuhanja (bazilika, drobnjak, koper, melisa).

Nekatere začimbe – drobnjak, koriander narežemo v celoti, ker imajo mehka stebila, pri večini drugih pa je potrebno liste pred uporabo osmukati z žilavih ali lesnatih stebel. Za rezanje uporabimo čim ostrejši nož, sicer bomo začimbo bolj mečkali kot rezali. Dobro nasekljane začimbe se lepo povezujejo s sestavinami v jedeh, grobo sesekljane, pa dalj časa ohranijo svoje značilnosti, predvsem teksturo in vonj.





## 10 Recepti

Za pripravo različnih začimbni mešanic, začimbe zdrobino ali zelo drobno sesekljamo. V Društvu za zdravilne rastline Zasavje močno cenimo zeliščne soli, ki jih pripravljamo iz domačih začimb (zdravilnih rastlin) in kvalitetne piranske soli.

Že v začetku smo dejali, da začimbe izboljšajo okus jedi. Jedi postanejo bolj zanimive in okusne. Skoraj vsem jedem, za boljši okus, dodamo sol in poper. Vendar moramo s soljo varčevati. Prav dodajanje začimb omogoča varčevanje pri uporabi soli, saj nekatere začimbe že same osolijo jedi (zelena). Še ena zanimivost: skoraj v vsako jed damo lahko lovorov list, pa tudi čili prija veliki večini jedi (tudi čokoladi), obenem pa poskrbi za dobro delovanje notranjih organov. Na slovenskem bi poleg čilija morali uporabljati hren (pekoč okus), ker je naše telo na avtohtone rastline bolje pripravljeno. V knjižici nemoremo navesti vseh posebnosti začimb. Dobro pa je, da vemo, da težkim, mastnim jedem prija žajbelj, brin, marajon, ker so tako jedi lažje prebavljive.

Za konec še nasvet: naredite domača zeliščna olja nap. bazilika, pehtran (osnova je ekstra deviško oljčno olje) ter domače zeliščne kise, ki bazirajo na jabolčnem kislu. Še najbolje je, da kis pripravimo kar sami iz ekoloških jabolk.

### Recepti začimbni mešanic za lažji začetek:

#### • Govedina

lovor, peteršilj, timijan, zeleni deli pora; vsa jušna zelenjava: korenje, por, peteršilj, zelena, luštrek, čebula, česen, lovor, žafranika in po okusu tudi muškatni orešček; za malo bolj nenavaden okus: kumina, klinčki, paprika, čili ali hren

#### • Svinjina

klinčki, kumina, koriander, pimet, malo rožmarina, lovor

#### • Ribe

komarček, lovor, citronski timijan, košček limonine lupine

#### • Perutnina

pehtran, lovor, malo rožmarina. (balzamičen kis, med)

#### • Zelenjava

origano, timijan, peteršilj, žajbelj ali zelena, šetraj, pehtran, bazilika

#### • Zasavska začimba

Tudi mešanica »Zasavska začimba« (zelena, origano, bazilika, luštrek, rožmarin, lovor, paprika, šetraj, žajbelj, timijan, petršilj, ožepok, kraški šetraj, janež, cit. timijan, piranska sol), ki jo pripravljamo v Društvu za zdravilne rastline Zasavje, se odlično poda k mesnim jedem. Začimbna mešanica je že slana, zato jedi dodatno ne solimo.

#### • Provansalska začimba (iz posušenih začimb)

3 deli timijana, 2 dela majarona, po 1 del rožmarina, šetrja, sivkinih cvetov, dodamo lahko tudi baziliko, lovor, ožepok.

Provansalsko začimbo uporabimo pri jedeh iz paradižnika, korenske zelenjave, dušenih jedi iz divjačine oziroma jedi, ki jih pripravimo v omaki iz rdečega vina.

#### • Začimba za pražen krompir (po grškem receptu)

Origano, timijan, seme gorčice, sladka paprika, marajon.

Poskusite tudi pražen krompir z žajbljem. Čebula, sol, žajbelj, kanček popra. Njami!

#### • Kuhinjski poper

Kuhinjski poper je ime za zelo staro začimbo. Uporabimo ga pri pripravi enolončnic, zimskih juh, fižolovih jedi, jedi iz rdečega zelja. V nekaterih predelih z začimbo posujejo zelenjavo in jo nato pečejo ali pražijo.

1 žlička črnega popra, 1 žl. klinčkov, 2 muškatna oreščka (nastrgamo), 3 koščki posušenega ingverja, 1 žl. janeža, 1 žl. koriandrovih semen.

#### • Pesto genovski

Pesto genovski, je primeren za testenine in zelenjavne omake, pa tudi kot namaz. 4 pesti bazilikinih listov, 1 velik strok česna, 30 g pinjol, 30 g nastrganega parmezana (trdi sir), 5-6 žlic deviškega olivnega olja. V hladilniku lahko dober mesec hranite pesto v dobro zaprtem kozarcu.



Veliko užitka pri pripravi jedi iz novih začimbni mešanic. Jedi bodo še bolj okusne, če jim boste dodali tudi vitamin L. (ljubezen)



Društvo za zdravilne rastline Zasavje  
Kidričeva 11a, Zagorje

**Telefon:** 040-625-513

**E-mail:** drustvo.dzrz@siol.com

**Spletna stran:** [www.zdravjeizrastlin.si](http://www.zdravjeizrastlin.si)

**Davčna štev.:** 54251095

**TRR.:** Delavska hranilnica, Zagorje ob Savi SI56 6100 0000 5586 674

## PRISTOPNA IZJAVA

PODPISANI/NA: \_\_\_\_\_

DOJSTNI DATUM: \_\_\_\_\_

POKLIC: \_\_\_\_\_

STANUJOČ/ČA: \_\_\_\_\_

TELEFON/FAX/GSM: \_\_\_\_\_

E-MAIL: \_\_\_\_\_

Izjavljam, da bom spoštoval/a društveni Kodeks, vse pravice in dolžnosti, ki izhajajo iz članstva. Izjavljam, da se bom po svojih močeh udeleževal/a društvenih aktivnosti. Želim postati član/ica.

Datum: \_\_\_\_\_

Podpis: \_\_\_\_\_

Zloženko je izdalo Društvo za zdravilne rastline Zasavje.

Naklada 2000 izvodov, leto izdaje 5/2014.

Pripravila: Cvetka Drnovšek in članice društva.