

Brazila. Iz Indije na svetsko tržište dolaze, pre svega, biber, paprika, muskatni orah, đumbir, kurkuma i kim. Iz Indonezije – biber, muskatni orah, đumbir, kardamom i vanila. Brazil prodaje uglavnom biber, karanfilić i đumbir.

LEČENJE I PRIMENA ZAČINA

Svi začini polako dobijaju ravnopravno mesto među odomaćenim začинима kao što su: cimet, kim, biber...Sa nekim od njih smo već dobro upoznati i sa lakoćom ih dodajemo hrani, a na druge gledamo sa blagom sumnjom: dodati ili ne? Ništa jednostavnije: saznajmo sve o tim poznatim strancima i koristimo ih sa namenom – kako začina, tako i lek. Trudili smo se da obradimo najpopularnije, ali i one više egzotične začine koji se mogu naći u slobodnoj prodaji (uglavnom u prodavnicama zdrave hrane). Oni su se vekovima upotrebljavali u azijskoj i evropskoj kuhinji, a popularni su i danas. Osim što ćemo saznati kako da ih pravilno koristimo u kuhinji, svaka od ovih biljaka ima svoju dragocenu lekovitu vrednost, što omogućava da ih koristimo i kao lek u raznim prilikama. Veoma je zanimljivo saznati kako se možemo izlečiti cimetom, kimom, biberom i dr. Dobrodošli u čaroban svet začina!

Indijski kim (*Carum coptium*)

Otadžbina ovog začina je Indija. Rasprostranjen je i kultivise se u zemljama srednje Azije, Indije, Egiptu, Avganistanu, Moldaviji, Ukrajini. Cveta u julu–septembru.

Hemijski sastav: Plod indijskog kima sadrži 2,5–5% eterskog ulja (preovlađuje tinol), do 30% masnog ulja i 15% belančevina.

Lekovito delovanje: Seme indijskog kima primenjuje se u slučaju poremećaja funkcije digestivnog trakta. Iz plodova se dobija etersko ulje koji je jak antiseptik, sa antibakterijskim osobinama. Koristi se za poboljšanje varenja, za lučenje žuči, koja izaziva nestanak gasova, i kao sredstvo za toniziranje.

U Indiji se koristi kao sredstvo protiv kolere.

Napomene: Može razdražujuće da deluje na kožu i sluzokožu. Ne treba da ga primenjuju trudnice i oboleli od bubrežnih bolesti.

Kineski đumbir (*Alpinia officinarum*)

Porodica đumbirnih. Otadžbina – jugoistočna Kina. Kultivise se u Kini, Indoneziji, Tajlandu i Japanu.

Lekovito delovanje: Kineski đumbir je antiseptik, bakterijsko sredstvo i lek protiv nadimanja. Koren pomaže kod dispepsije, mučnine i povraćanja, bolova, meteorizma.

Anis

(*Pimpinella anisum*)



Otadžbina anisa je srednji Istok i ostrva istočnog dela Sredozemlja. Kao poljoprivredna kultura gaji se u Južnoj i Centralnoj Americi, Libanu, Indiji, Italiji, Mađarskoj, Španiji, Turskoj i Nemačkoj. Anis je jednogodišnja zeljasta biljka, visoka 20–60 cm. Raste divlje oko istočnog dela Sredozemnog mora. Lek potiče samo od gajene biljke. Anis je vrlo prijatnog, jakog aromatičnog mirisa na anetol, a ukusa slatkog, aromatičnog, toplog i naljutog, sličnog moraču. Anis se razlikuje od plodova ostalih štitarica po tome što je obrastao malim jednočelijskim, bradavičastim dlakama debelih zidova i ima mnogo sitnih masnica.

Hemijski sastav: Anis sadrži 1,5–4% eterskog ulja, oko 10% masnog ulja, 20% belančevine i šećera. *Anisi aetheroleum* dobija se destilacijom pomoću vodene pare iz zrelih svežih plodova.

Lekovito delovanje: Upotreba i dejstvo slični su kao kod zvezdastog anisa i morača: Ekspektorans, karminativ, stomahik (spazmolitik), galaktagog, i poboljšava miris i ukus mnogih neprijatnih lekova. Stimuliše sekreciju žuči i pljuvačke. Dejstvo ulja na neuromuskularni sistem objašnjava njegovo uspešno dejstvo protiv kašlja i kolika.

Anis i preparati iz njega imaju antiseptičko, antispazmatično dejstvo, smanjuju temperaturu, a takođe su efikasno sredstvo protiv gasova, diuretik i sredstvo za iskašljavanje. Upotrebljavaju se kod proliva, gastritisa, bolnih menstruacija, nervne migrene, pojačanog lupanja srca, astme, tuberkuloze, bronhijalnih spazma, dispepsije. Korisno je da ga uzimaju ljudi koji su zimogrožljivi, jer anis “greje želudac i creva”.

Ima sposobnost da poboljša krvotok u mozgu (slično kimumu, mirođiji, moraču), pomaže obolelim od encefalopatije, moždanog udara i epilepsije, a takođe poboljšava raspoloženje kod melanholijske, agresivnosti, razdražljivosti. Primena pare eterskog ulja anisa, nane, lavande u dečjim sobama povećava emocionalno raspoloženje kod dece, jača imunitet, smanjuje količinu mikroba na koži. Anisovo etersko ulje, nezavisno od načina korišćenja, izbacuje se kroz sluzokožu bronhija i nadražujuće deluje na bronhije, stimuliše disanje i olakšava iskašljavanje sluzi.

Dejstvo antibiotika se pojačava njihovim kombinovanjem sa anisovim eterskim uljem.

Anis je široko poznati dezodorans, efikasan protiv lošeg zadaha iz usta (treba ga dodati dobrom vinu ili trljati zube anisom, jer on istovremeno čisti zube), otklanja neprijatan miris belog luka. Dim od anisovog semena, pomoću slamčice uvučen u nos, ublažava glavobolju. Takođe, korisno je žvakati anis kod glavobolje. Nekoliko kapi ulja od anisa zaceľjuje rane od ugriza i uboda insekata. Ako istucano anisovo seme pomešano sa toplim ružinim uljem i natopljenu vatu stavimo na uho, bolovi nestaju.

Komponente eterskog ulja izdvajaju se kroz znojne žlezde i odstranjuju neprijatan miris iz pazuha.

U narodnoj medicini, plodovi anisa se upotrebljavaju za povećanje lućenja mleka kod dojilja i podstiču menstruaciju. Često dosadno štucanje ili podrigivanje odmah prestaje ako se popije šoljica toplog čaja od anisa. Ulje od anisa (*Oleum Anisi*), 2–6 kapi rastvoreno u vinskom sirćetu, jača želudac i deluje umirujuće kod grčeva, a u obliku masti postiže dobre uspehe protiv vašiju u kosi i svraba. Mast se priprema tako što se jedan deo ulja od anisa pomeša sa 10 delova svinjske masti.

Priprema čaja od anisa: uzeti 1 kašičicu za 1 šolju, ostaviti 10 minuta da odstoji i procediti. Tokom dana popiti u gutljajima 2–3 šoljice.

Ranije su hodočasnici nosili sa sobom seme anisa i žvakali ga protiv skorbuta. U Indiji se plodovi anisa koriste kao sredstvo za mokrenje i protiv nadimanja. U Francuskoj je popularan aperitiv od anisa, koji se savetuje kao domaće sredstvo protiv prehlade.

Upotreba anisa i njegovog ulja je česta i raznovrsna i u kulinariji. Razne bombone, likeri i druga sredstva za užiti

vanje, preparati za zube i usta i dr. takođe sadrže anisovo ulje. Plod se dodaje hlebu i kolačima kao i kim.

Primena u lečnju životinja: Delovanje anisa u obliku toplog čaja pomaže i domaćim životinjama, suzbija i smiruje grčeve. Ulje od anisa se mnogostruko upotrebljava kod domaćih životinja kao sredstvo za trljanje, pri čemu se životinje oslobađaju od nesnosnih buva i grinja. Seme anisa istucano u prah daje se domaćim životinjama kod upale pluća i to konjima i govedima 60–90, svinjama 10–15 i psima 2–5 grama. Da bi se mladi golubovi privikli na golubarnik, unutrašnji zidovi golubarnika se premažu uljem od anisa.

Zvezdasti anís, kineski ili indijski anís (*Anisum stellatum*)



Otadžbina: jugoistočna Kina. Kultivise se u Kini, Vijetnamu, Kambodži, Kampučiji, Japanu, na Filipinima. Uvek zeleno do 6 m visoko tropsko drvo, daje plodove koji se, kad postignu svoju punu zrelost, otvore u obliku zvezde, pa otuda i ime začina. Zeleno-žuti cvetovi podsjećaju na narcise, a zeleni usnati, šiljati listovi na lišće lovora. Drvo počinje da daje prve plodove nakon 6 godina, a može rađati još 100 godina.

Hemijski sastav: Plodovi sadrže 5–7% aromatičnog eterskog ulja čija je osnovna komponenta atenol; on čini miris zvezdastog anisa sličnim mirisu anisa.

Lekovito delovanje: Ovaj anis se preporučuje kao sredstvo za jačanje, povećava otpornost na stres, infekcije, poboljšava dejstvo nervnog, endokrinog, imunološkog sistema, procese metabolizma. Preporučuje se ljudima “hladne prirode”. Za lečenje se koriste svi delovi ovog anisa (listovi, seme, stablo, koren) u slučaju začepljenja krvnih sudova, u grudima, jetri, slezini, bubrezima i mokraćnom mehuru, kao i za otklanjanje bolova u tim organima zbog hladnoće. Najefikasnije dejstvo anis može da ima u slučaju upale gornjih disajnih puteva. U svim slučajevima, kada je neophodno dobiti omekšavajući, iskašljavajući efekat, poboljšati pročišćavajuće funkcije bronhija, otkloniti sluz, preporučuje se anis. Zvezdasti anis jača vid, želudac, otklanja nadimanje, podstiče varenje, rastvara guste materije, pojačava lučenje mleka kod dojilja (posebno svež anis). Deluje kao diuretik, podstiče menstruaciju, čisti otrove životinjskog porekla. Čaj od semena anisa ima lekovito delovanje kod pojačanog lupanja srca, bolova u bokovima i pazuhu. Čaj od anisa sa medom koristi se kod zapuštenih i hroničnih groznica. Čaj od anisa u vinu dobro deluje kod ujeda otrovnih insekata, škorpiona, osa i sl. Primena kineskog anisa omogućava apsorbovanje drugih lekova.

Drevna legenda govori da ako čovek svake godine, tokom perioda izlaska sunca iz sazvežđa Oвна i pre nego što pređe u sazvežđe Raka, svakog dana pojede po jedan prstohvat semena anisa sa isto toliko šećera u prahu, te godine se neće razboleti ni od jedne bolesti.

Asafetida

(*Asa foetida*)



Ova biljka je bila poznata još u VI veku p.n.e. Uvezena je na teritoriju severne Afrike, ali već u I veku je bila istrebljena zbog velike potražnje. U XIX veku asafetidu su koristili u Nemačkoj za pripremu krvavica i švargle, kao i ovčetine.

Botanički opis: U gotovom vidu, začim asafetide predstavlja zrna razne veličine, spolja su žuta i mlečno–bela, sa rozikastim žilicama. Ova zrna su međusobno povezana žutobraonkastom masom, obrazujući, zajedno sa njima grudvice različitog oblika i dimenzija.

Ukus asafetide je veoma intenzivan. Miris podseća na kombinaciju mirisa crnog i belog luka, a preovladava beli. Ukus asafetide se oseća u ustima tokom nekoliko časova i ne može se odstraniti ni ispiranjem vodom, niti alkoholom, ni sirćetnim rastvorom. To je usled prisustva sumornih jedinjenja.

Asafetida je na vazduhu stvrdnut mlečni sok (*Oleogumi-resina*), koja curi iz ozleđenog ili presečenog rizoma i korena *Ferula asa foetida* (smrdljiva vitina, devesilj, nevestilj) i drugih *Ferula-Umbelliferae*. To su dugovečne sočne zeljaste biljke iz Irana i Avganistana.

Lekovito delovanje: Asafetida se upotrebljava kao sredstvo za smirenje, protiv nadimanja creva i, u sastavu složenih lekova, za iskašljavanje. Po mišljenju azijskih lekara toliko je efikasna, da se pomoću nje može izlečiti od loše probave čak i konj.



Vanila

(*Vanilla planifolia*)

Otađbina vanile je Meksiko i Centralna Amerika. Kultivise se u mnogim zemljama Karipskog basena i Južne Amerike, kao i na Cejlonu, u Maleziji i Polineziji, a najveće plantaže vanile se rasprostiru na ostrvima Madagaskara (do 50% svetske proizvodnje).

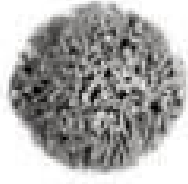
Krupni beli cvetovi vanile otvaraju se samo na jedan dan i oprašuju ih pčelice koje žive samo u Meksiku (u drugim zemljama oprašivanje se vrši veštačkim putem).

Vanila se smatra jednim od najskupljih začina na svetskom tržištu. Miris boljih sorti vanile je prosto poražavajući. Poznati su slučajevi kada su plodovi vanile potpuno sačuvali svoju aromu (pravilnim čuvanjem) 36 godina nakon berbe.

Šipke vanile (obično dužine 10 do 20 cm) treba da budu meke, elastične, malo smežurane, tamnobraon boje. Šipke boljih sorti su prekrivene beličastim kristalima. Ako su šipke svetle boje, otvorene, potkresane ili krte, znači da je vanila lošeg kvaliteta.

Lekovito delovanje: Vanila ima balzamičko dejstvo, ponekad se sadrži u balzamima.

U farmaceutskoj industriji vanila se primenjuje kao aromatični lek.



Karanfilić, klinčić

(*Caryophyllus aromaticus*)

Otađbina karanfilića je Indonezija. Danas se karanfilić kultivise po celom svetu, ali osnovni deo proizvodnje začin se odvija u Tanzaniji, zatim na ostrvima Zanzibar, Pemba, Madagaskar i na Filipinima.

Čovek se upoznao sa ovim načinom veoma davno, koristio se za dodavanje nopicima, za olakšavanje disanja, kao sredstvo protiv zubobolje. U Evropu je karanfilić došao iz Aleksandrije i Konstantinopolja, gde je stizao karavanima sa Crvenog mora, a tamo – sa Cejlona. Prvi Evropljanin koji ga je ugledao bio je Marko Polo (XIII vek). Kada je Vasko de Gama otkrio Molučka ostrva, Arapi su izgubili monopol trgovine karanfilićem, a zamenili su ih Portugalci. Cena karanfilića u to vreme bila je izuzetno visoka. Tek 1770. god. Francuzi su uspeali da izvezu sa Molučkih ostrva seme drveta karanfilića i da pokrenu njegovu eksploataciju na ostrvu Mauricijus.

Hemijski sastav: Glavni sastavni deo karanfilića je eterično ulje – 20% čija je osnovna komponenta eugenol – oko 90%, u sastav ulja takođe ulaze eugenin, vanila.

Cveta dva puta godišnje. Listovi su mu tamnozeleni, blistavi, a cvetovi žuti, sakupljeni u cvasti. Oni se sakupljaju i suše, da bi se dobio svima poznat začin – karanfilić. Pre nego što se pusti u prodaju, prolazi kroz specijalnu obradu. Sakupljeni pupoljci se blanširaju – nekoliko minuta se drže u ključaloj vodi, zatim se suše na suncu sve dok se pri lom-