MIRIŠI LI (I) MESCO NA BOŽIĆ?

Durdica Aćkar, Veronika Barišić

UVOD

Blagdani ne samo da imaju religijski i društveni značaj, nego su i posebno vrijeme u kulinarstvu i kuhinji. Kako se uza svaki blagdan vezuju običaji i karakteristični za pojedino društvo, tako postoje i posebna jela koja se u to doba pripremaju. Tako će Zagorci za Božić pripremati puricu s mlincima, Slavonci će pripremati prasetinu i francusku salatu, Dalmatinci bakan na bijelo za Badnjak… Međutim, miris Božića obično se povezuje s mirisom vanilije, cimeta, meda, klinčića, naranče, koji se koriste u pripremi slastica.

Može li i meso mirisati na Božić? Osim tradicionalnog načina pripreme, mesu možemo dodati i začine poput kadulje, kardamoma, pimenta i ružmarina i tako „pojačati miris Božića“. Ove je začine George Mateljan u svojoj knjizi srasao u najzdravije namirnice svijeta pa ćete, osim ugođaju, malo pridonijeti i blagdatima za organizem u vrijeme velikog kalorijskog opterećenja.

KADULJA

Kadulja (lat. Salvia officinalis) latinsko ime je dobila od riječi salvere, spasiti. Osim što se vjeruje da štiti od zlih duhova (Kintzios, 2000.), u tradicionalnoj medicini koristi se za grgljanje kod glebole, smanjenje simptoma gastroenteritisa, normaliziranje menstrualnog ciklusa i smanjenje valunga kod žena, poboljšanje rada jetre i lipidnog statusa, poboljšanje apetita i probave te mentalnog zdravlja (Jakovljević i sur., 2019.). U kulinarstvu i terapiji koriste se listovi kadulje, koji se beru netom prije otvaranja cvjetova, kada imaju najjaču aromu (Ljubešić, 2010.).

Glavne aktivne komponente kadulje su flavonoidi i terpenoidi. Od flavonoida dominantni su luteolin, apigenin, hispidulin, kaempferol i kvercetin, a od terpenoida α- i β-tujon, kamfor, 1,8-cineol, ahumulen, β-kariofilen, viridiflorol, karnozolna kiselina, ursolna kiselina i karnozol. Ovi spojevi daju i aromu kadulji. U odnosu na druge biljke Salvia vrste, kadulja je bogata ružmarinskom kiselinom i tujonom (Lopresti, 2017.). Osim toga, sadrži kalcij, magnezij, željego, bakar, cink, vitamine C i A te B-skupine (Fehir Šola, 2018.).

Iako je vrlo blagotvorna, kadulju treba konzumirati u vrlo malim količinama i izbjegavati upotrebu kroz duži vremenski period jer tujon izaziva ubrzani rad srca i mozga. Pelkonen i sur. (2013.) navode da je maksimalni dozvoljeni unos tujona kadulje 5 mg/dan za osobu tjelesne mase 70 kg, a
Fehir Šola (2018.) navodi da „kadulju ne smiju uzimati osobe koje boluju od epilepsije ili hipertenzije, a oprez se preporučuje i trudnicama, dojiljama i djeci, pri čemu nipošto ne smiju koristiti tinkturu od kadulje. U većoj količini ili koncentraciji nitko ne smije uzimati kadulju dulji vremenski period. Pretjerivanje može izazvati uzrujanost, tahikardiju, suha usta, teškoće sa spavanjem, vrtoglavlje, a moguće je čak i izgubiti svijest.”

Kao začin se kadulja koristi i u svježem i u sušenom stanju. Budući da je vrlo intenzivnog okusa, koristi se u vrlo malim količinama, a dobro se slaže s majčinom dušicom. Tradicionalno se u Dalmaciji koristi za posipanje junešine i ribe, a može se dodavati i jelima od iznutrica ili mljevenog mesa te je izvrstan sastojak marinada i umaka (Vrdoljak, 2019.). U Italiji se koristi za spravljanje jela od teletine (saltimbocca alla romana) i umake za tjesteninu, u Velikoj Britaniji ka-
dulja je začin i/ili sastojak punjenja za svinjetinu, gusku i patku, a u Americi puricu (Šiždrak, 2018.).

KARDAMOM

Kardamom (lat. Elettaria cardamom) potječe iz Indije, a uzgaja se i u Šri Lanki, Nepalu, Indoneziji, Meksiku, Gvatemali. U kulinarstvu se koriste sjemenke koje rastu u komuški, u kojoj najbolje zadržavaju aromu. Ovaj začin dobro poznat u tradicionalnoj medicini gdje se koristi u liječenju astme, upale zuba i desni, poremećaja rada bubrega i probave.

Kardamom sadržava značajne količine esencijalnog ulja, u kojem dominira 1,8-cineol, α-pin, α-terpineol, linalool, linal acetat i nerolid. Svi ovi spojevi imaju antioxidantivno djelovanje te im se pripisuju protuupalno, antikancerogeno, antilijabetičko, antifungalno i antivirusno djelovanje. Osim toga, kardamom je dobar izvor kalcija, magnezija, kalija, fosfora, sumpora i željeza (Ashokkumar i sur., 2020.). Pearley i sur. (2017.) navode i da je dobar u zaštiti zdravlja usne šupljine jer sprječava razvoj Candida al-
bicans i Streptococcus mutans.

U kulinarstvu se sjemenke kardamoma koriste u pripravi slatkih i slanih jela, a jelima daje ljutkasto-slatkasti okus. Uočeno je i njegov utjecaj na sklađenje i miris janjetine. Osim što kardamom potiče pozitivno utjecane na okus i miris janjetine, zaključuvala su da mu produce trajnost zbog svoj antioksidativnog i antibakterijskog djelovanja.

**PIMENT**


Okusom podsjeća na smjesu čimeta, klinčića i mšukatnog orašića pa se u engleskom jeziku često naziva i „all-spice“. Koristi se u proizvodnji pimento sira u kojem ostvara crvene točkice (Edwin i Price, 1952.). Osim toga, izvrsno se slaže sa svijetlinom i piletinom, a čest je sastojak marinada, začinskih mješavinama i likera.

Piment je jedan od začina koji se koristi i u proizvodnji kравica, bilo to u domaćoj ili industrijskoj proizvodnji. Ovisno o običajima i o području u kojem se proizvode, piment se kombinira i s klinčićima i kuminom (Majić i sur. 2006.). Također je poznato da se može koristiti i u izradi domaćih kobsica (Pavičić i Ostović, 2008.).

**RUŽMARIN**

Ružmarin (lat. *Rosmainus officinalis*) dobro je poznata biljka na našim prostorima, no, na žalost, nedovoljno iskorištena u kulinarstvu. Ovaj grm igličastih listova intenzivno zelene boje i svjećelovljiv cvjetova uzgaja se kao ukras vrtova upravo zbog svog intenzivnog mirisa.

Tradicionalno se ružmarin koristi u lijecenju loše probave, slabe prokrvljenosti i kao diuretik, a prokuhan u kožnom mišljevima i za liječenje tuberkuloze. Navodno se i kao lijek za dijabetes i hipertenziju, a ima i nekoliko kliničkih djelovanja poput smanjenja bolja, antispazmatskog, anti-reumatskog, diuretskog djelovanja, sniženja krvnog tlaka, kolesterolna, potiče rast kose te ima antimikrobno djelovanje (Farkhondeh i sur., 2019.).

Biološki aktivni spojevi ružmarina najvećim su dijelom diterpeni, triterpeni i fenolne kiseline, a najaktivniji su karnozolna kiselina, karnozol i ružmarinska kiselina (Farkhondeh i sur., 2019.). Osim toga, sadrži i vitaminne A i C te B-skupine, magnezij, bakar, željezo.

Okus mu je pikantno, blago opor i ljut te se dobro slaže s mesom, a ekstrakt ružmarina koristi se i kao antioksidans (E392). Maksimalno dozvoljena koncentracija ovog aditiva je 15 – 400 mg/kg, ovisno o tipu proizvoda, a u Europskoj Uniji koristi se u 33 proizvoda, među kojima su i sušene kobsice, riba i rblji proizvodi (EFSA, 2018.). U kulinarstvu se grančicama ružmarina premazuje riba, na njima se prave ražnjići, a dodaje se i pečenjoj janjetini. Vrlo je intenzivnog okusa i mirisa pa valja pripaziti na njegovu količinu. U Dalmaciji se pripravlja i maslinovo ulje aromatizirano grančicama ružmarina, a poznat je i ocat s njegovim dodatkom.

Budući da se ekstrakt ružmarina koristi kao antioksidans, Zhang i sur. (2016.) su zaključili da ekstrakt ružmarina može značajno smanjiti rast mikroorganizama, oksidaciju masti i produžiti rok trajanja svježe piletine.

**RJEđE KRAJ**

Kao autorice članka, nadamo se da smo vas potaknule da začine poput ružmarina, kardamoma, kadulje, pimenta, ali i ostalih koje nismo spomenule u tekstu, koristite u svojim jelima. Nemojte se bojati eksperimentirati, kombinirati, mijenjati okuse i mirise, kako vidite iz našeg kratkog teksta ne samo da ćete unijeti dašak promjene u svoju kuhinju, nego ćete učiniti male blagotvorne korake za Vaše zdravlje.
Literatura