**VIR: http://sl.wikipedia.org/wiki/Začimba**

**Začimba** je snov, ki zaradi svoje naravne vsebine da jedem okus in vonj. Začimbe so največkrat deli rastlin: posušeni ali sveži listi, cvetovi, jagode in korenine. V prehrani imajo važno vlogo, saj z njimi spreminjamo in dopolnjujemo okus in vonj jedi ter spodbujamo tek in prebavo.

**Zgodovina**

Začimbe so v srednjem veku in začetku novega veka imele tako pomembno gospodarsko in politično vlogo, kot jo ima danes nafta. Niso se uporabljale samo za začinjanje, ampak tudi za konzerviranje jedi. Trgovina z začimbami, predvsem iz Azije, je bila donosen posel. Najprej je prinašal velike dobičke arabskim državam in italijanskim mestnim državam, kasneje pa kolonialnim silam. Te kolonialne sile so svoje monopole branile ali osvajale tudi z močjo orožja. Odprtje začimbne poti (pomorske poti iz Evrope v Indijo) v 14. stoletju je bil začetek evropske ekspanzije. Danes so najdražje začimbe žafran, vanilija in kardamom. Še danes poznamo frazo: Drag kot žafran. V preteklosti je bil tako dragocen npr. poper.

**Cimet** je začimba, predvsem za sladke jedi. Začimbo pridobivajo predvsem iz dveh vrst cimetovega drevesa, iz cejlonskega (znanstveno latinsko ime Cinnamomum zeylanicum) in kitajskega (Cinnamomum cassia). Kot začimba se uporablja posušena tanka notranja plast skorje, delno kot zvite paličice, delno kot prah. Značilno za cimetovo drevo je, da so mladi listi živo rdeči, ko se postarajo pa postanejo zeleni. Cimet je ena od najstarejših začimb. Domneva se, da so ga na Kitajskem uporabljali že 3000 let pr. n. št. Od 16. do 18. stoletja je cimet v Evropi veljal za zelo drago in cenjeno začimbo. Tako je trgovec Anton Fugger leta 1530 sežgal zadolžnice Karla V., na ognju iz paličic cimeta in tako dokazal svoje ogromno bogastvo. V Evropo so najprej prinašali cimet arabski trgovci. V 16. stoletju so Portugalci zasedli Cejlon (današnjo Šrilanko). Nato so zavojevali otok Nizozemci in na koncu Angleži. Vsi so od prebivalcev zahtevali davek v obliki cimeta.

**Gorčica** spada med najstarejše začimbe. Grki so jo poznali že v 4. stoletju pr. n. št., uporabljali pa so jo kot zdravilo in ne kot začimbo. Prvi recept za pripravo gorčice so v 1. stoletju zapisali Rimljani. V 8. stoletju je v srednji Evropi gorčica prvič omenjena v nekem spisu Karla Velikega. Pred razširitvijo uporabe popra in čilija sta bili gorčica in hren edini ostri začimbi, ki so ju imeli na razpolago evropski kuharji in sta bili temu primerno razširjeni in priljubljeni. V starem Rimu so zdravniki priporočali gorčico kot zdravilo zoper kačje pike, izpadanje las, gobavost in uši. V srednjem veku so že bolje poznali lastnosti gorčice in trdili »Gorčica krepi prebavo in drobi težke jedi«. To so dokazali tudi moderni znanstveniki - gorčica ureja prebavo in je odlična priloga k mastnim jedem. Francosko mesto Dijon je dobilo v 13. stoletju monopol za izdelavo gorčice. Gorčica se uporablja v obliki semen, mleta in v obliki industrijsko pripravljene paste.

Semena se dajejo:

* v vložene kumarice in drugo vloženo zelenjavo
* v nekatere klobase in salame
* kuhanemu in pečenemu mastnemu mesu, hrenovkah in klobasah, mesu, pečenemu na žaru
* v zmes za zrezke iz mletega mesa
* pred pečenjem z njo premažemo mesne zvitke, mastne pečenke, kotlete, meso za pečenje na

žaru

**Ingver** (znanstveno ime Rhizoma zingiberis) je začimbna rastlina, ki raste v tropskem in subtropskih pasovih. Je večletna rastlina, ki zraste do 50 cm visoko. Oblikuje do 20 cm dolge korenike, ki se uporabljajo v kulinariki pa tudi v zdravstvu. Pradomovina ingverja je jugovzhodna Azija. Ingver je med začimbami, ki jih je človek spoznal med prvimi. Znani kitajski filozof Konfucij ga je zelo cenil in je hotel imeti vsako jed pripravljeno z ingverjem. V starem Rimu so uporabljali ingver tudi v lepotnih salonih. V Evropi v srednjem veku je bil tako priljubljen, da so zdravniki in moralisti trdili: »Vino, poper, cimet in ingver kvarijo kri mladim dekletom«. Kljub tem svarilom je postal priljubljen med Angleži in Skandinavci, pri nas pa ga nikdar nismo uporabljali na veliko.

Beseda ingver spada med besede selivke, ker je nastala pred več stoletji v sedaj že izumrlem srednjeindijskem jeziku, kjer je označevala rastlino z imenom Singivera. V Grčijo je pripotovala v času Aleksandra Makedonskega z vračajočimi vojaki in se razširjala po mediteranu, mali Aziji, Balkanu, Rusiji in zahodni Evropi. Na tem potovanju je dobivala razne govorjene oblike in zapise. Slovenska oblika verjetno prihaja iz nemške oblike Ingwer, srbska oblika Đumbir pa iz madžarske oblike Gyömbér in romunske oblike Ghimber. Tako se je selila dalje kot sledi:

Ime začimbe ingver v različnih jezikih

|  |  |
| --- | --- |
| Albansko | Zenxhefill |
| Angleško | Ginger |
| Arabsko | Zanjabil |
| Češko | Zázvor |
| Dansko | Ingefaer |
| Finsko | Inkivääri |
| Francosko | Gingembre |
| Grško | Zingiberis |
| Hebrejsko | Zenghebhil |
| Irsko | Gingigsear |
| Italijansko | Zenzero |
| Latinsko | Zingiber officinale |
| Madžarsko | Gyömbér ali: közenséges gyömbér |
| Nemško | Ingwer |
| Nizozemsko | Gember |
| Perzijsko | Zanjabil |
| Poljsko | Imbir Lekarski |
| Portugalsko | Gengivre |
| Rusko | Inbir |
| Srbsko | Đumbir |
| Špansko | Jengibre |
| Švedsko | Ingefära |
| Turško | Zencefil |

**Kardamóm** (znanstveno ime Elettaria cardamomum) je večletna začimbna rastlina, ki ima živo zelene suličaste liste in razvije rdečkasto rjava semena nepravilnih oblik. Semena so v strokih.

Kardamom izvira iz južne Indije in Šrilanke. Danes ga veliko gojijo tudi v Gvatemali. Čeprav dobimo v trgovinah praviloma že zmlet kardamom, ima sveže zmleti ali zdrobljeni veliko močnejši vonj in okus. Pri nas je malo znan, značilen je za kulinariko jugovzhodne Azije. Je obvezna sestava curryja, tam ga veliko uporabljajo v slanih jedeh. V arabskih deželah ga dodajajo v kavo.

**Nageljnove žbice** (klinčki) so močno dišeči in pekoči posušeni cvetni popki dišečega klinčevca (Syzygium aromaticum). To drevo je doma na Moluških otokih (»Dišavnih otokih«). Drevo je zimzeleno in zraste približno 12 metrov v višino. Domačini sušijo popke 3 dni, njihova rožnata barva preide pri tem v rjavo. Žbice so dobile ime zato, ker imajo obliko starinskega žeblja.

Pri kuhanju se uporabljajo posušeni, tik pred cvetenjem obrani cvetni popki. Nageljnove žbice (ki z nageljni nimajo nobene zveze) so prastara začimba. Najprej so jih spoznali v vzhodni Aziji. V Evropi so to začimbo spoznali relativno pozno, menda šele v četrtem stoletju in Evropejci dolgo niso vedeli, od kod izvira. Z nageljnovimi žbicami so sprva začinjali praktično vse jedi. Pri kuhanju se uporabljajo praviloma cele, le za peko se uporabljajo zmlete. Nageljnove žbice uporabljamo pri pripravi svinjske pečenke, nekaterih salam in včasih krvavic, kompotov, vročih pijač (na primer kuhanega vina), sadnih sladic in drobnega peciva.

**Koriánder** (znanstveno ime Coriandrum sativum) je enoletna začimbna rastlina, ki zraste od 50 do 60 cm visoko. Cvete v belih ali bledo rdečkastih kobulih. Rastlina je mehka in rahlo gnilega vonja. Listi imajo različno velikost, so široko loputasti pri dnu rastline in manjši ter pernati višje na rastlinskem steblu. Cvetovi so v malih kobulih, nesimetrične oblike. Cvetni listi, ki so usmerjeni od središča kobula so dolgi od 5 do 6 mm, tisti, ki pa so usmerjeni proti središču kobula, so dolgi le od 1 do 3 mm. Plod je oblaste oblike, suh in njegov premer je od 3 do 5 mm. Ime koriander izhaja iz latinske besede coriandrum, ki jo je prvi omenjal Plinij starejši. Latinska beseda izhaja iz grške besede corys, kar pomeni posteljna stenica in -ander, podoben. Nanaša se na domnevno podobnost vonja zmečkanih listov z izrazitim vonjem stenic, ki ga danes v dobi insekticidov skoraj ne poznamo več. Užitni so vsi deli rastline. Pri kuhanju se največ uporabljajo zreli listi in zrela ter posušena semena. Koriander je ena najstarejših začimb, mnenja o njem so bila v preteklosti deljena. Zdravniki so od antike do srednjega veka svarili pred preobilnim uživanjem koriandra, ker naj bi povzročal nespamet. Kljub temu sodi koriander med zelo priljubljene začimbe na Orientu, Sredozemlju, Južni Aziji, Latinski Ameriki, Kitajskem, Afriki in Jugovzhodni Aziji. Koriander raste v jugozahodni Aziji in Severni Afriki. Koriander dodajamo v jedi iz svinjine, nadev za perutnino, korenje, zelje, ohrovt in rdečo peso (tudi pri vlaganju), nekatera peciva, večino curryjev. Koriandrovi listi imajo drugačen okus kot semena. Okus je podoben peteršilju, vendar je sočnejši s citrusovim priokusom. Nekateri opredeljujejo njihov okus kot neprijeten, sladkoben in celo smrdljivega vonja. Menijo, da je okus pogojen genetsko, vendar to dejstvo ni v celoti raziskano. Sveži listi so sestavni del mnogih vietnamskih jedi, azijskega vloženega začinjenega sadja in mehiških sals ter guacamol. Nasekljane liste uporabljajo tudi kot dodatek jedem kot je sal in mnogo curryjev. Ker toplota hitro uniči njihov okus, se koriadnrovi listi uporabljajo pogosto surovi ali pa jih dodajajo pred razdelitvijo jedi. Po mnogih indijskih in srednjeazijskih receptih pa se koriandrovi listi uporabljajo na veliko in se kuhajo skupaj z omakami.

**Kumina** (znanstveno ime Carum carvi) je dvoletna rastlina. V prvem letu razvije samo listnato rozeto, v drugem letu pa do meter visoko steblo. Iz cvetov, ki so združeni v kobule, se razvijejo temno rjava srpasta semena. Pri kuhanju se uporablja seme, ki ima zelo intenziven okus, zato se praviloma uporablja zmleta semena. Kumina je prastara začimba, poznali so jo že v kameni dobi. Najprej so z njo preganjali bolhe in čarovnice, nato pa so ugotovili, da pomaga pri prebavi. Pospešuje prebavo in se zato uporablja pri pripravi težko prebavljivih jedil (zelje, svinjina ...).

Kumino uporabljamo pri pripravi zelja, ohrovta, rdečega zelja, svinjine in bravine, liptavskega sira, kuminovih in rženih kruhkov, nekatere mesne klobase, slanega peciva. Iz kumine se izdelujejo tudi likerji. Nesladkane vrste se močno ohlajene uporabljajo za digestiv.

**Kurkuma** (znanstveno ime Curcuma) je rastlina doma v tropskih gozdovih jugovzhodne Azije. Danes jo gojijo na jugu Kitajske, v Indiji, v Indoneziji in še posebno na Javi. Kurkuma je tesna sorodnica ingverja. Trsju podobna trajnica v višino zraste do enega metra. Ima izredno dekorativne in velike liste ter čudovite belorumene cvetove. Imenujejo jo tudi »Indijski žafran«, »rumeni ingver« ali »kitajske korenine«. Deli rastline, ki jedi in oblačila obarvajo rumeno, so rizomi, torej podzemna stebla.

**Navadni lovor** (znanstveno ime Laurus nobilis) iz družine Lauraceae) je aromatično vednozeleno drevo ali velik grm, ki doseže višino 10–18 m. Razširjen je po vsem Sredozemlju.

Lovor ima bogato zgodovino. Starogrški mit pripoveduje, da je bog Apolon z ljubezenskimi željami zasledoval nimfo Dafne. Ko mu ni mogla več uiti, je poklicala na pomoč samega Zevsa. Ta jo je spremenil v lovorjev grm. Lovor je od tedaj posvečen Apolonu. Z lovorjem so krasili njegove templje, njemu v čast so sadili nasade lovorja in svečenica Pitija v delfskem svetišču je žvečila lovorjeve liste. Lovor je postal znamenje zmage in ustvarjalne sile. Vence iz lovorja so nosili rimski cesarji, z njimi so in še slavimo zmagovalce, športnike, ustvarjalce ...

Lovor zbuja tek. Lovor uporabljamo kot začimbo za

* riž ali moko tako da dodamo v posodo, kjer jih hranimo (s tem pridobita prijeten okus),
* polnejši okus dosežemo z drobljenjem lovorovih listov,
* vonj prekajenih lovorjevih listov preganja mrčes,
* lovor deluje kot naravni konzervans pri vlaganju zelenjave, rdeče pese, kumaric, gob v kis,
* goste juhe, predvsem krompirjeve in fižolove,
* enolončnice, predvsem če vsebujejo stročnice,
* jedi iz kislega in svežega zelja.

**Muškatovec** ali muškatno drevo je katerakoli izmed vrst dreves v rodu Myristica, ki uspevajo predvsem v jugovzhodni Aziji. Najbolj pomembna komercialno uporabljena je vrsta Myristica fragrans, zimzeleno drevo, katerega domorodno rastišče je na otokih Banda v Indoneziji. Muškatovec je pomemben zaradi dveh začimb, pridobljenih iz plodov – muškatni orešek in muškatni cvet. Muškatno drevo zraste od 15 in celo do 20 metrov visoko. Vsako leto rodi do 2000 plodov, ki so podobni marelicam. V notranjosti imajo kot manjši oreh velika, rjava semenska jedra (muškatni orešček), ki jih obdaja rdeč semenski ovoj. Muškatni orešček je seme, ki ima obliko jajca in meri od 20 do 30 mm v dolžino in od 15 do 18 mm v širino, s posušeno težo med 5 in 10 g, medtem ko je muškatni cvet posušena »čipkasta« rdečkasta obloga oziroma arilus semena. Prvo obiranje muškatovcev poteče 7−9 let po zasaditvi, medtem ko polno produktivnost drevesa dosežejo po 20 letih. Muškatni orešek se ponavadi uporablja v obliki praška. To je edini tropski sadež, ki je vir dveh različnih začimb. Izdelki, narejeni iz muškatovca, so še eterična olja, smole in maslo. Navadni oz. dišeči muškatovec (Myristica fragrans) gojijo tudi na otoku Penang v Maleziji in na Karibih, še posebno v Grenadi. Prav tako raste v Kerali, državi južne Indije. Med ostalimi vrstami muškatovca sta še M. argentea iz Nove Gvineje in M. malabarica iz Indije, oba se uporabljata pri izdelavi izdelkov M. fragrans.

**Orientalska kumina** (tudi kumin, rimska kumina ali laški kumin) (znanstveno ime Cuminum cyminum iz družine Apiaceae) je rastlina, razširjena od vzhodnega Sredozemlja do vzhodne Indije. Uporablja se predvsem v pakistanski in indijski kuhinji. Ne smemo je zamenjati s kumino.

**Navadna dobra misel** (znanstveno ime Origanum vulgare - Grki so rastlino imenovali Orosganos, gorsko veselje; slovensko tudi divji majaron, kot začimba navadno pod imenom origano) je trajnica z drobnimi škrlatnimi cvetovi, ki zraste približno pol metra visoko. Sodi v družino ustnatic. Dobra misel vsebuje dišavno olje (okoli 2 %), katerega glavna sestavina je timol, ki daje močan aromatičen okus. Uporablja se kot dišavnico, začimbnico ali pa zdravilno rastlino.

**Črni poper** (pogosto samo poper, znanstveno ime Piper nigrum) je rastlina, katere sadež je začimba z ostrim okusom. Rastlina je ovijalka, ki se vzpenja ob drevesih do 10 metrov visoko. Do 30. leta lahko z vsake rastline dvakrat letno nabirajo sadeže. Domovina popra je Indija, predvsem provinca Malabar. Danes so največje pridelovalke popra Vietnam, Indija, Brazilija, Indonezija in Malezija. Beli poper so zrela semena, s katerih odstranijo meso sadeža. Črni poper so posušena nezrela semena. Zeleni poper so prav tako nezrela semena. Od črnega se razlikuje po tem, da semena takoj po nabiranju vložijo v slano vodo ali hitro posušijo na visoki temperaturi. Zaradi takega sušenja ohranijo originalno zeleno barvo. Poper vsebuje alkaloid piperin, ki mu da oster okus. Rdeči poper pridobivajo iz zrelih semen rastline Schinus terebinthifolius. Pogosto imenujejo rdeči poper tudi posušene in zmlete sadeže čilija. Sečuanski poper in nobena od prej omenjenih rastlin ni v sorodu s pravim poprom. Poper uporabljamo v zrnih in zmlet. Lahko se doda v vsako slano jed.

Črni poper uporabljamo predvsem pri pripravi:

* pečene in dušene govedine
* temnih omak
* jedi iz stročnic

Beli poper uporabljamo zaradi njegovega okusa predvsem pri pripravi:

* svetlega mesa, predvsem perutnine
* svetlih omak
* krompirjevih jedi
* majoneze
* sirove jedi

**Kuhinjska sol** oziroma krajše sol je nujna sestavina velike večine jedi, pogosto tudi sladkih. Sol kot kemijska spojina je sicer natrijev klorid (NaCl). V kulinariki ni enotnega mnenja o tem ali je sol začimba ali osnovna sestavina hrane kot maščoba, moka ... Praktično v vsako jed spada sol, v organizmu ima sol posebno fiziološko vlogo pri večjih naporih ali v poletni vročini, ko se močneje potimo, saj uživanje soli pomaga ohranjati ravnovesje ionov v telesnih tekočinah. Ločimo morsko, kameno in evaporirano sol. Predvsem kameni soli danes dodajajo razne dodatke (predvsem jod). Jodiranje soli se izvede z dodajanjem 10 mg kalijevega jodida ali z ekvivalentno količino natrijevega jodida na 1 kg soli. Ta ukrep prepreči napačno delovanje funkcij organov v telesu zaradi pomanjkanja joda. Morska sol velikokrat vsebuje pretirane količine magnezijevega klorida in drugih mineralnih primesi in ni uporabna za človeško prehrano. Kvalitetna sol mora vsebovati najmanj 97 % natrijevega klorida in ne več kot 0,5 % natrijevega sulfata. Sol je imela v zgodovini velik pomen. Imeti sol je pomenilo imeti bogastvo in moč.

**Vanilja** oz. vanilija je dišava, ki jo pridelujejo iz strokov kukavičevke vrste Vanilla planifolia, ki izhaja iz Mehike. Ime izhaja iz španske besede 'vainilla' , ki pomeni 'majhen strok, luščina'. Vanilija je cenjena zaradi njenega sladkega okusa in vonja, v veliki meri se uporablja za pripravo sladic in parfumov. Večina svetovne proizvodnje vanilije se nahaja v eni manjših regij otoka Madagaskar v Indijskem oceanu.

**Pravi žafran** (znanstveno ime Crocus sativus) je rastlina iz družine perunikovk (Iridaceae). Cvet ima tri stigme, kar so distalni konci karpelov rastline. Skupaj z vratom, ki povezuje stigme s preostalo rastlino, te sestavne dele pogosto sušijo in uporabljajo kot začimbo in barvilo. Žafran, ki je že desetletja najdražja začimba na svetu po teži, izvira iz Jugozahodne Azije. Gojiti so ga začeli blizu Grčije. Žafran odlikujeta grenak okus in jodoformska- ali senu-podobna aroma; vzrok temu sta kemični snovi pikrokrokin in safranal. Vsebuje tudi karotenoidno barvilo krokin, ki da hrani bogat zlatorumen odtenek. Zaradi teh lastnosti je žafran zelo cenjen v kulinariki po vsem svetu. Uporablja pa se tudi v medicinske namene. Beseda žafran izvira iz starofrancoske besede safran, ki jo prvič zasledimo v 12. stoletju in izvira iz latinske besede safranum. Safranum je povezano tudi z italijanskim zafferano in španskim azafrán. Safranum izvira iz arabske besede aṣfar, kar pomeni »rumeno« preko paronimskega zaʻfarā, imena začimbe v arabščini.