



ZAČINI

Nika Bajzek, 6.C

Općenito o začinima

- Svakodnevno se susrećemo s raznim začinima. Oni mogu biti slani, slatki, skupi, jeftini, a mogu se koristiti u kulinarstvu ili u medicini. Još 3500 godina prije Krista upotrebljavali su se začini. Tijekom srednjeg i novog vijeka začini su dosegli iznimnu vrijednost, a bili su i vrlo unosna izvozna roba.



Slika 1 predstavlja ljude u doba antike tokom berbe začina.

Putovanje

- Zaputila sam se na Šri Lanku, azijski otok bogat svilom, zlatom i začinima. Mi smo pošli ondje prvenstveno radi začina.
- Putovali smo sa karavelom pomorskim putem oko Afrike i preko Indijskog oceana došli smo do Šri Lanke.
- Put je bio vrlo dug, neizvjestan i opasan. Oko nas su pljuštali valovi, a morski psi konstantno su vrebali gladno pokraj našeg broda... Zalihe hrane su brzo nestajale... Ipak smo na kraju uspjeli doći do Šri Lanke! Pristali smo u grad Colombo koji se nalazi na $06^{\circ} 56' 04''$ N i $079^{\circ} 50' 34''$ E
- Dočekali su nas domoroci od kojih smo uspjeli pobjeći.
Krenuli smo u istraživanje otoka i njihovih začina...



Slika 2: Karavela

Što se nalazi ondje?

- Na Šri Lanki smo naišli na svilu, zlato i naravno ono po što smo došli - začine.
- Ondje smo naišli na cimet, papar, kardamom, mušklatni oraščić, anis...
- Upoznali smo se s nekim zanimljivim običajima stanovnika Šri Lanke. Primjerice, oni kotthu, karakterističnu širlantsku, začinjenu hranu, uvijek jedu na ulici.



Šri landski i indijski začini

slatko	ljuto	kiselo	gorko
cimet	papar	kardamom	šafran
muškatni oraščić	curry		kurkuma
anis	korijander		đumbir
klinčić			kim
vanilija			

Kulinarstvo i medicina
cimet
muškatni oraščić
anis
klinčić
vanilija
papar
curry
korijander
kardamom
šafran
kurkuma
đumbir
kim

CIMET

- Cimetom se služimo u medicini i u kulinarstvu.
- Vrlo je ljekovit, a uspješno djeluje protiv mikroba, te ublažuje trbušne boli. No ne smije ga se previše konzumirati i isto tako treba biti oprezan pri kupnji jer nisu svi cimeti dobri za liječenje...
- Također od cimeta se rade razna jela, ali najčešće će se na zapadu pripremati u slatkim jelima, a na istoku u slanijim i pikantnijim jelima.



ANIS

- Anis ljekovito djeluje protiv nesаница, bronhitisa, astme, gripe, raznih virusa i još mnogih drugih problema.
- Od anisa se mogu pripremiti razna jela i pića kao čaj od anisa, anis na mlijeku, tinktura od anisa...



MUŠKATNI ORAŠČIĆ

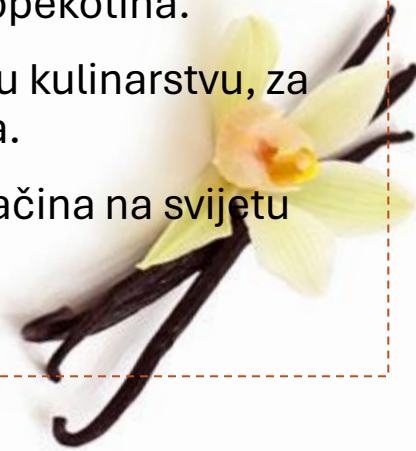
- Poput ostalih začina i mušklatni je oraščić ljekovit, a koristi se za ublažavanje upale usne šupljine, protiv žgaravice i sl.
- No ne smije se konzumirati u prevelikim količinama jer izaziva prekomjerno znojenje, anksioznost, ubrzan rad srca, a u najgorem slučaju halucinacije i grčeve te je opasan po život.

KLINČIĆ

- Klinčić se koristi za uklanjanje lošeg zadaha i boli u zubima, stoga se često upotrebljava u zubnim pastama, no i u kolačima, medenjacima i zimskim toplim napitcima.
- Zbog svog divnog mirisa stavlja se i u razne parfeme i losione za tijelo.

VANILIJA

- Vanilijino ljekovito svojstvo štiti kožu, koristi se kao lijek protiv otrova, plućnih bolesti i opekotina.
- Ima božanstven miris koji se koristi u kulinarstvu, za razne kolače, no i u eteričnim uljima.
- A također je i jedan od najskupljih začina na svijetu (cijena je oko 1600 eura po kili)



PAPAR

- Papar je jedan od najkorištenijih začina u kulinarstvu, a rabi se svjež, sušen, u zrnju, zdrobljen ili mljeven.
- Višegodišnja je biljka koja može narasti i do 10 metara, a izgledom podsjeća na lozu.

CURRY

- Curry je među zdravijim začinima jer:
 - Potiče probavu, ima snažna antibakterijska svojstva
 - Djeluje protuupalno i smanjuje bolove
 - Smanjuje rizik od raka
 - Čuva zdravlje srca, pridonosi zdravim kostima
 - Održava mentalno zdravlje, potiče detoks jetre

KORIJANDER

- Korijander se koristi kao začin u kulinarstvu.
- Također je vrlo zdrav jer sadrži tvari koje liječe oči, kožu i smanjuju kolesterol.
- Može se konzumirati kao namaz za kruh.



KARDAMOM

- Kardamom je jedan od skupljih začina u svijetu.
- Štiti zube od karijesa, osvježava dah, pomaže kod dijabetesa, snižava krvni tlak i pomaže kod astme i drugih dišnih bolesti.
- Sadrži vitamine A i C, aluminij, željezo, magnezij, bakar što ga čini iznimno zdravim.

KURKUMA

- Kurkuma se koristi u kozmetici, te kao prirodan pesticid i prirodno bojilo.
- Kurkuma je u kombinaciji sa drugim prirodnim svojstvima pravi lijek.



ĐUMBIR

- Kažu da je đumbir najbolje sredstvo protiv mučnine na svijetu.
- Đumbir se može naći u čaju, kolačima, pecivu ili u tako zvanom đumbirskom piću.



KIM

- Kim je začin koji se nalazi na pecivu, u juhama...
- Pretpostavlja se da je kim najstariji svjetski začin.
- Pomaže pri liječenju bolest jetra i žući, uravnotežuje masnoće, te umanjuje tegobe s bubrezima i mjehurom.
- Zanimljivo je to što se čak i u Bibliji kim spominje kao ljekovita biljka.

Najskuplji začin

- Crveno zlato odnosno šafran je najskuplji začin na svijetu.
- Cvjeta samo jednom godišnje, a koristi se samo mali dio cvijeta.
- Sve se radi ručno i zahtijeva puno strpljenja, nježnosti i smirenosti.
- Jedan gram se prodaje po cijeni između 20 i 50 eura.
- A po cijeni šafran slijede vanilija i kordamom



Slika 3: Šafran

Zanimljivosti

A sada se nakratko prebacujemo u 21.stoljeće, gdje ćemo izdvojiti nekoliko zanimljivosti...

- *Sol koja je najkorišteniji začin zapravo nije začin, već pojačivač okusa.*
- *U starome Rimu se sol smatrala toliko vrijednom da su je mijenjali za vojnike.*



Slika 4: Sol

- *Stari su Egipćani prije 3500 godina koristili začine za balzamiranje mrtvih.*
- *Stari su Egipćani vjerovali da će im češnjak i drugi začini donijeti zagrobni mir. Pa su tako i u Tutankamonovoj grobnici pronađena par reznjića češnjaka.*

Još malo zanimljivosti

- Vojnicima je prije crvena paprika služila kao oružje. Nosili bi sa sobom vrećice mljevene, crvene paprike te bi ih bacali jedni drugima u oči.
- Vanilija vrijedi više od srebra.
- Crni papar je najtrgovaniji začin svijeta, a zovu ga „crnim zlatom” ili „kraljem začina”.
- Papar je u davna vremena bio toliko popularan da se njime plaćala stanarina ili porez.
- Zbog začina su se nekada vodili i ratovi.
- Vjerovalo se da je muškadni oraščić lijek za kugu.
- Najstariji zapisi o začinima dolaze iz asirskih mitova.



Slika 5: Papar

Zašto su začini važni?

- Začini su važni jer su uvelike doprinijeli razvoju Europe.
- Prije kada nije bilo hladnjaka ljudi bi začinili (posolili) meso koje bi tada bilo zaštićeno od kvarenja.
- Začini su također vrlo važni jer su ljudi otkrili mnoge korisne lijekove koji su veliko otkriće ne samo za Europu, već i za cijeli svijet.



Slika 6: Razni začini

Korišteni izvori

- [James A.Duke: Zelena ljekarna, 2002., nakladnik: Marjan Tisak](#)
- [Željko Brdal, Margita Madunić Kaniški, Toni Rajković: Klio 6, udžbenik povijesti u šestom razredu osnovne škole, 2021. Školska knjiga](#)
- <https://punkufer.dnevnik.hr/clanak/zanimljivosti/zanimljivosti-o-zacinima---717789.html>
- <https://vitamini.hr/hrana-i-zivot/kratka-povijest-zacina-14778/>
- <https://www.naturala.hr/zacini-kroz-povijest/>
- <https://harissa.hr/blog/kratka-povijest-zacina>
- <https://www.skole.hr/zacini/>
- <https://perzepolis.hr/sri-lanka/>
- <https://diva.vecernji.hr/lifestyle/kuhinja-sri-lanke-2040>
- <https://enciklopedija.hr/Abecedarij?q=indijski+za%C4%8Dini>
- <https://www.slobodenpecat.mk/hr/najpopularni-indiski-zachini-neodolivi-dodatoczi-vo-jadenata/>
- <https://sensa.story.hr/Sretna-kuhinja/Recepti/a553/Indijski-zacini.html>

- <https://t1.gstatic.com/licensed-image?q=tbn:ANd9GcSNppP6-P1lBOCoQFGszayV37HiZrWa1FHtiueJTx53Dc0UjCs5LieLuRJ-MZoX7zYz>
- <https://n1info.hr/zdravlje/cimet-zacin-s-brojnim-zdravstvenim-blagodatima/>
- <https://www.tportal.hr/lifestyle/clanak/zasto-je-zvezdasti-anis-tako-dobar-zacin-20130322>
- <https://krenizdravo.dnevnik.hr/prehrana/morska-sol-ili-kamena-sol-koja-je-zdravija>
- <https://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/crni-papar>
- <https://www.halo-doktore.hr/blog/prehrana/zacini-mogu-oplemeniti-svako-jelo-raznolikoscju-boja-mirisa-i-okusa-173>
- <https://www.kotanyi.com/hr/otkrivanje/zacini/korijander/>
- https://vitamini.hr/upload/2021/02/henry-dick-q7g7duhie4e-unsplash_602cc5f791ff1.jpg