

usitnjeni BOSILJAK

pitomi bosiljak

Dodaj me (kuhanom ili pečenom) jelu u zadnji trenutak jer mi termička obrada uništava aromu!

BASIL
(/'bæzəl/)

Jednogodišnja zeljasta biljka porijeklom iz Indije. Dobar za pripremu (gaganjivi) povrtnih juha, umaka, tjestenine, za pripremanju lakših jela od mesa, te kao začim u umacima za salate. Pitomi bosiljak lijek je protiv kašlja.

*secret
spices
of family*

usitnjeni ORIGANO

divji majuran

Savršeno se slažem s češnjakom, lukom, timijanom, bosiljkom, peršinom i maslinovim uljem!

OREGANO
(/'ɔrɪ'gɑːnoʊ/)

Samonikla biljka mediteranskog podneblja. U kuhinji se najbolje spaja s rajčicom i čili papričicama. Izvrstan je kao dodatak jelima od krumpira, morskim plodovima, mahunarukama, te svjetlom siru. Divlji mažuran liječi probavne smetnje.

*secret
spices
of family*

sjeckani RUŽMARIN

Dodaj me kao začim masnijim jelima i težim umacima, uz maslinovo ulje i ribu jer povoljno djelujem na rad žuči.

ROSEMARY
(/'rəʊz.mər.i/)

Grmolika zimzelena biljka za čiji rast vrlo povoljan povjetarac s mora, koji donosi vlagu. Izvrstan začim za juhe, pirjano povrće, meso, sve vrste pečenja i mekih sireva. Ružmarin potiče cirkulaciju i tok krvi prema mozgu, te na taj način poboljšava koncentraciju i liječi glavobolju.

*secret
spices
of family*

usitnjeni LOVOR

lovorov list

Želiš li me izvaditi iz jela prije konzumiranja, stavi me u vrećicu za čaj i ubaci tijekom kuhanja!

BAY
(/beɪ/)

Zimzeleno stablo ili grm od antike vrlo cijenjen kao sveto drvo. Lovorov list se upotrebljava kao začim, kao dodatak juhama, gulašima, jelima s mesom i ribom. Eterično ulje lovora je dobar dezinficijens i insekticidno sredstvo.

*secret
spices
of family*

mljeveni ĐUMBIR

Dodaj me u tijesto za prhke keksiće i napravi svoje Ginger Bread čovječuljke.

GINGER
(/'dʒɪŋ.dʒər/)

Gomoljasti korijen čiji sušeni prah ima oštar okus. Kao začim se koristi za gotovo sva jela od mesa, peradi, ribe, juhe, variva i ukuhanog voća. Đumbir se koristi za liječenje bolesti zglobova, mučnine kod vožnje, želuca, za povećanje apetita i poboljšanje probave.

*secret
spices
of family*

mljeveni CHILI

čili u prahu

Znaš li da sam sastavni dio karija (currija), tabasco umaka, meksičkih salsa i poznatog meksičkog jela Chili con carne?

CHILI
(/'tʃɪ.li/)

Plod različitih tropskih vrsta paprike s vrlo sitnim plodovima koji se suše i melju u prah. Upotrebljava se za začimljanje jela od povrća, pikantnih umaka, namaza, kao dodatak kravljem siru. Snižava razine kolesterola u krvi, jača imunitet i djeluje kao afrodisijak.

*secret
spices
of family*

LOVOR

lovorov list

Na kilogram mesa za gulaš dovoljan je jedan veći list lovora!

BAY LEAF
(/'beɪ.liːf/)

Zimzeleno stablo ili grm od antike vrlo cijenjen kao sveto drvo. Lovorov list se upotrebljava kao začim, kao dodatak juhama, gulašima, jelima s mesom i ribom. Eterično ulje lovora je dobar dezinficijens i insekticidno sredstvo.

*secret
spices
of family*

mljevena PAPRIKA

slatka paprika

Ubaci me kao tajni sastojak u paella i druga španjolska jela.

PAPRIKA
(/'pæp.rɪ.kə/)

Koristi se kod pripreme paprikaša, gulaša, variva, mesnih jela, jela s povrćem, jela s rižom i namaza od sira. Uz to što jela začimjava svojim okusom, također im daje i karakterističnu crvenu boju.

*secret
spices
of family*

mljeveni

MUŠKATNI ORAŠČIĆ

Malo oraščića u muesli doručku pomoći će u reguliranju probavnog trakta, jer je iznimno bogat vlaknima.

NUTMEG
(/'nʌt.meɪg/)

zimzeleni grm koji raste u ravnim tropskim šumama. Tradicionalna aroma oraščića kod kolača najviše je prisutna u medenjacima, ali odličan je dodatak i raznom pivu, sirevima, pa čak i kobasicama. Muškati oraščić koristi se za poboljšanje koncentracije, protiv lošeg raspoloženja, potiče probavu i apetit, a pomaže i kod nesanice i anksioznosti.

*secret
spices
of family*

usitnjeni KLINČIĆ

Dalmatinska paštica nije ništa bez klinčića!

CLOVE
(/kloʊv/)

Tropsko drvo od kojeg se sušenjem cvjetnih palica dobiva aromatični začim. Neizostavan je začim kruha s đumbirom, daje slatku aromatičnu notu piti s bundevom te fino pristaje juhama od graška i graha, a zapečenom grahu s čilijem. Klinčić doprinosi ublažavanju zubobolje, ublažava gripe i bolju, ubrjava zacjeljivanje rana, liječenje porezotina i akni.

*secret
spices
of family*

mljeveni CIMET

Kavu pomiješajte s malo narančine korice, vanilin šećera i cimeta te pripremiti omiljeni napitak s novom aromom.

CINNAMON
(/'sɪn.ə.mən/)

Mljeveni cimet dat je istančan egzotičan okus mesnim jelima od janjetine, piletine i mljevenog mesa, a savršen je dodatak i slastica s voćem i orašastim plodovima, poput savijsa od jabuka i šljiva, baklava, kruasada, kompoti i džemova. Istraživanje je pokazalo, kako cimet smanjuje srčana oboljenja i dijabetes, a pomaže i kod upala i infekcija.

*secret
spices
of family*

MIX

pećena peletina

Pile obilato natrljajte kombinacijom ova dva začina i pecite oko 60 minuta na oko 200 °C.

Okus prave paprike i odlične kombinacije začinskog bilja za hrskav okus i zlatno-smeđu boju. Na ovaj način možete pripremiti i cijelo pile. Pile obilato natrljajte kombinacijom ova dva začina i pecite oko 60 minuta na oko 200 °C. Sok od pečenja dodajte malo bijelog vina i promiješajte.

*secret
spices
of family*

RUŽA

*secret
spices
of family*

CRNI SLJEZ

*secret
spices
of family*

ANIS

*secret
spices
of family*

