



Zelišča v naši kuhinji

Lana Bahar, Gimnazija Ledina



Majoron
(*Origanum majorana*)

Majaron lahko uporabljamo surovega ali posušenega.

Pri nas doma uporabljamo posušenega. Vsako leto ga nabereemo pri prijateljih na vrtu v Zambratiji. Rastline porežemo tik pred cvetenjem, največkrat konec poletja. Osmukane lističe temeljito posušimo in shranimo v dobro zaprte steklene posodice. Začimbo porabimo v enem letu, kar je tudi priporočljivo.

Pri nas doma ga najraje uporabljamo v zelenjavnih juhah in obarah. Le redko ga dodamo mesu. Občasno pripravimo tudi majaronov čaj, ima prijeten, blag okus. Včasih ga uporabimo tudi za pripravo inhalacij, s katerimi omilimo astmo.

Majaron



Bazilika
(*Ocimum basilicum*)

Bazilika

Bazilika je začimba, ki je močno aromatična. Njen adut je tudi privlačen izgled. Uporabna je kot celota: zdravilna cvetoča zel, listi in seme. Lahko uporabljamo svežo ali posušeno.

Je enoletnica, ki redno najde mesto med zelišči na našem balkonu in terasi. Ker je zelo občutljiva na nizke temperature, zime zunaj ne preživi, v notranjih prostorih pa nam žal ne uspeva. Najraje uživamo svežo. En del pridelka shranimo in posušimo. Posušeno hranimo v nepredušno zaprti embalaži. Tako ohrani aromatičen okus, saj preprečimo izhlapevanje eteričnih olj.

Svežo baziliko dodamo solatam, svežemu siru, testeninam in tudi mesu. Včasih jo tudi zvečimo (prehlad grla, zoba, zadrž). Posušeno baziliko pa uporabimo pri pripravi juh, paradižnikove omake za pico in pri pripravi govedine.



Drobnjak
(*Allium schoenoprasum*)

Drobnjak

Drobnjak je začimbna rastlina trajnica. Zaradi svoje trdoživosti preživi in kljubuje različnim vremenskim pogojem. Pri nas uspeva v večjem loncu in ga čez zimo le umaknemo pod streho, kjer prezimi, pomladi pa že lahko uživamo svež pridelek.

Drobnjak vedno uživamo svež. Nikoli ga ne sušimo, saj izgubi okus, ki nas pri njem privlači. Je poln vitaminov A in C, vsebuje pa tudi vitamin B12. Po zgradbi je zelo podoben sorodnima česnu in čebuli.

V naši kuhinji ga v velikih količinah dodajmo juham, vseh vrst. Redno ga dodajamo tudi krompirju, še posebej pečenemu, in sveži solati.



Timijan
(*Thymus vulgaris*)

Timijan ima rad vročino in sonce. Tako kot drobnjak uspeva pri nas doma, kjer na terasi kljubuje tako poletni vročini kot tudi zimski zmrzali.

Timijan uživamo svež in posušen. Za sprotno uporabo režemo liste in zgornje dele poganjkov. Konec poletja ga skrbno porežemo in posušimo. Shranimo ga v steklen kozarec. Tudi posušeni listki imajo močno aromo.

V naši kuhinji je redno v uporabi. Je ena naših najljubših začimb. Uporabljamo ga v vseh jedeh iz mesa, pri pripravi rib, juh in obar. Dodamo ga tudi na praženo zelenjavo. Doma imamo tudi timijanov čaj, ki pomaga pri težavah z želodcem, saj se je že večkrat izkazal za učinkovitega pri črevesnih krčih

Timijan

Meta
(Mentha)



Meta

Meta sodi med najbolj razširjena trajna zelišča na slovenskih vrtovih. Njena vzgoja je enostavna, ko jo enkrat zasadimo na vrt, jo imamo za zmeraj, saj se širi sama. Njena vzgoja v loncih je malce bolj zapletena, a uspeva tudi na naši terasi, kjer prezimi le poredko.

Meto vedno uživamo svežo. Priznam, da včasih kar na terasi odtrgam listek in jo pojem skupaj z jagodo, ki je njena soseda.

Mete v naši kuhinji ne dodajamo jedem. Čez poletje jo dodamo, poleg limone, vodi in tako dobimo osvežilno pijačo. Naredimo tudi ledene kocke z meto - v modelčke za led damo metine liste in zalijemo z vodo ali limoninim sokom. Včasih ledenim kockam poleg mete dodamo že jagodičevje - na naši terasi rastejo ribez, jagode in borovnice. Te kocke potem lahko dodamo v različne pijače. So okusne in tudi odlično (i)zgledajo.

Avtorica fotografij:

Lana Bahar