



UVOD



Uvod



Šta je to zajedničko glini, sirćetu, koprivi, osnovnim vrstama ulja i pivskom kvascu? Svi ti proizvodi imaju prirodno poreklo i višestruku namenu. Polivalentni su i neki od njih mogu se koristiti u kuhinji, u domaćinstvu, za negu tela, pa i u baštovanstvu.



Na narednim stranama...

Zašto vredi kupovati agar-agar ili magnezijum-hlorid, za šta sve može poslužiti soda bikarbona, koje sirće i maslinovo ulje treba upotrebljavati, kako najbolje iskoristiti cvetne vodice? Neka od tih pitanja svakako ste sebi već postavljali, a nije uvek lako naći odgovore u kulinarским časopisima i člancima. Naime, s vremenom su se višestruke mogućnosti primene tih materija svele na jednu jedinu upotrebu. Prodaja na veliko i pitanje troška, odnosno cene proizvoda, kao i ukus potrošača i način čuvanja uticali su primenu materija koje se dodaju proizvodu i on time gubi svojstvo sasvim prirodne, odnosno

organske materije. Zbog toga se događa da kupujemo med koji je izgubio sva svoja lekovita i korisna svojstva ili limun prepun pesticida.

Na narednim stranicama zastupljena je panorama korisnih svojstava nekoliko prirodnih, manje ili više standardnih proizvoda, koji u svakodnevnoj upotrebi na prirodan način otklanjaju mnoge muke i smetnje. Naravno, maslinovo ulje, med, vinsko sirće i pivski kvasac nisu uvek „čarobni lek“ za naše razne boljke, ali reklamne ponude tih proizvoda i često konfuzno propagiranje njihove upotrebe mogu prilično da nas zbune.

Stoga nam neće biti naodmet nekoliko praktičnih saveta kako da nabavljamo, koristimo i čuvamo te proizvode. Na stranicama koje slede pronaći ćete ključ za dešifrovanje nalepnica prehrambenih proizvoda, kao i uputstva za korišćenje cvetnih vodica, osnovnih ulja i gline u prahu.

Osnovni proizvodi



Agar-agar	12
Beli luk.....	16
Glina.....	20
Soda bikarbona.....	24
Magnezijum-hlorid.....	28
Limun.....	32
Cvetne vodice	38
Maslinovo ulje	40
Uljane esencije	45
Biljna ulja.....	48
Lavanda	50
Pivski kvasac.....	55
Mesec.....	58
Med.....	62
Kopriva.....	66
Sirće	70

Agar-agar

Bezbojan je, bezmirisan i bezukusan... Njegove odlike su iste one koje se, po tradiciji, pripisuju i vodi. Zašto onda uopšte treba dizati buku oko jednog sasvim neutralnog proizvoda koji, povrh svega, nema ni posebnih hranljivih svojstava? Pa, zapravo baš zbog toga... a i zbog njegove veoma zanimljive osobine. Taj ekstrakt crvenih algi, koji spada u svakodnevne namirnice u Japanu ali je još uvek nedovoljno poznat u Francuskoj i u Evropi, odlična je zamena za želatin u svim područjima njegove primene.



Poreklo i istorijat

Reč je o proizvodu čiji je proces proizvodnje prilično složen – to je, zapravo, želatin koji se dobija iz određenih vrsta crvenih morskih algi. Agar-agar dobija se iz ćelijskog zida algi koje spadaju u rodofite, a popularno su nazvane crvene alge.

Teško je pronaći verodostojne podatke o „pronatalaču“ agar-agara. Pouzdano znamo da potiče iz Japana, gde je poznat pod nazivom kanten, što zapravo znači „hladno vreme“. Najpoznatija je priča da je korišćenje agar-agara počelo pukom igrom slučaja... a „pronatalač“ je hotelijer Tarozemon Minoja, koji ga je koristio sredinom XVII veka u Kjotu. On je u nekoj prilici zapazio da se supa od algi koju je prosuo na sneg postepeno osušila i stegla na zimskom suncu i pretvorila se u duga bela vlakna; tada je snalažljivi gostioničar došao na misao da skuva alge i da zatim dobijenu masu ohladi u čvrsti žele.

Postoji i romantična priča o putniku koji je iz svoje gostionice uočio japanskog cara u prolazu i od uzbuđenja prolio supu u sneg. Taj žele od algi, kako se priča, veoma su cenili monasi posvećeni zen-budizmu, koji su kasnije usavršili recepturu za njegovo pravljenje.

Prirodan, ali ne i „bio“

Bez obzira na to da li su alge od kojih se dobija „divlje“ ili su namenski gajene u morskom okruženju, što ih isključuje iz kategorije „čistih bio-proizvoda“, agar-agar je ipak prirodni proizvod. Agar-agar od gajenih algi uglavnom se ne prodaje u pravim prodavnicama bio-proizvoda.

Kako ga koristiti?

Ovaj proizvod ima sposobnost stezanja mase kojoj se dodaje osam puta veću od klasičnog želatina životinjskog porekla i doživeo je veliki uspeh u svetskom kulinarstvu, pa čak i kada je reč o tradicionalnim receptima. Želatin je proteinski proizvod koji se bazira na kolagenu iz životinjskih tkiva i dobija se, pre svega, iz govedih i svinjskih kostiju, kože i tetiva. Stoga korišćenje tog želatina predstavlja problem za sve vegetarijance, a takođe i za Jevreje, muslimane i druge grupe naroda koje iz verskih razloga ne jedu svinjetinu ili govedinu. Biljni želatin je i lako svarljiv, te je agar-agar počeo naveliko da se koristi u vreme epidemije takozvane „bolesti ludih krava“ krajem devedesetih godina XX veka.

Kao prehrambeni aditiv agar-agar se pojavljuje pod komercijalnim nazivom E 406, a koristi se kao stabilizator i stezač mase kod pripremanja raznih vrsta kolača i sladoleda, kao

i jogurta. Neutralan je i ni na koji način ne utiče na hranu kojoj se dodaje, ne menja aromu supstance kojoj se dodaje i može se ubaciti u svaku prehrambenu mešavinu.

Gledano sa zdravstvenog stanovišta, agar-agar odlično se uklapa u sve dijete za smanjenje telesne težine, jer nema skoro nikakvih hranljivih elemenata – oko 80 odsto njegovog sastava čine vlakna koja se u stomaku naduju ako dođu u dodir sa tečnošću i tako stvaraju osećaj sitosti. Ta vlakna imaju i drugu ulogu kada se nađu u crevima – ubrzavaju varenje hrane. Ipak, ta njihova svojstva ne treba zloupotrebljavati: ne treba ih jesti istovremeno sa drugom vlaknastom hranom (kuvano vlaknasto povrće, integralne žitarice...), a laksativno dejstvo agar-agara može biti nezgodno ako se konzumira u

Molekularno kulinarsvo

Agar-agar je jedan od najvažnijih dodataka u takozvanoj molekularnoj kuhinji. U toj vrsti kuhinje koristi se za modeliranje hrane u neobične oblike, pa se, recimo, pomoću njega mogu napraviti perlice ili špageti od gela pomešanog sa drugim sastojcima. On je i važan element preparata za pravljenje lakih penastih proizvoda.

velikim količinama. Stoga se preporučuje da se ne uzima više od 3 grama agar-agara dnevno. U takvim slučajevima vlakna ovog proizvoda upiće deo masti i šećera unesenih sa drugim namirnicama i smanjiti procenat lošeg holesterola u krvi.



Kako ga koristiti?

Agar-agar se koristi ne samo kao najpopularniji biljni želatin u pripremanju raznih jela već i zbog toga što je

praktičniji od tradicionalnih namirnica koje stežu masu hrane. Naime, u te svrhe se obično koristilo brašno, jaja ili želatin životinjskog porekla. On utiče na bolje stezanje sosova, želea, suflea, sladoleda i preliva za kuvano povrće, a pritom se bitno smanjuje kalorijska vrednost jela.

Potrebno je samo da se agar-agar pomeša sa manje-više tečnom hladnom masom hrane, koja zatim treba da se zagreje i da vri dva minuta, te

da se potom postepeno ohladi. Masa će početi da se steže čim temperatura padne ispod 40 stepeni Celzijusa. Bitno je i napomenuti da se agar-agar ne zgrudvava, za razliku od brašna i drugih praškastih proizvoda koji se dodaju hrani da bi se ova zgusnula. Jela kojima se dodaje agar-agar uspešno će se zgusnuti čak i ako ih priprema osoba koja nema mnogo iskustva u kuvanju.

Pripremanje povrća: agar-agar je idealan za pripremanje jela od povrća, naročito onih koja su deo raznih dijeta za mršavljenje. Uz vrlo malo dodatih kaloričnih sastojaka moguće je napraviti razne ukusne niskokalorične proizvode: kolače sa voćnim želeom, pene (musove), aspik, paštete, a sve to se postiže ubacivanjem agar-agara u piree od voća i povrća ili mešanjem sa njihovim komadićima; može se napraviti i kombinacija pirea i komadića voća ili povrća. Naročito je pogodan za pripremanje prolećnih i letnjih jela, jer tada ima dosta svežeg voća i povrća, a i hladni specijaliteti su po vrućini veoma cenjeni. Pošto zadržava isti sastav i do temperature od 100 stepeni Celzijusovih, agar-agar dozvoljava da se jela pripremljena sa njim zagreju u mirkotalasnoj rerni.

Pripremanje mesa i ribe: kod pripremanja mesa sa sosom problem je obično u prejakim i premasnim sosovima. Što se tiče riba, one se obično preporučuju iz zdravstvenih razloga, jer imaju dobar odnos kalorijske i hranljive vrednosti (u tabelama se obično navode kalorije i procenat takozvanih dobrih masti), ali najčešće

nam brzo dosadi da jedemo kuvanu ribu. Rešenje može biti pripremanje ribljih pašteta i aspika, a postoji i mogućnost mešanja ribe i mesa (naročito nemasnog živinskog mesa) sa povrćem i njihovo spajanje u ukusan žele na bazi agar-agara. Takva hladna predjela naročito su privlačna u toplim letnjim mesecima.

Pripremanje slatkiša: ako niste majstor za kolače ili se plašite da će vas oni odvući u „kalorijsku močvaru“, evo lepih vesti: agar-agar će vas spasiti! Kao i u slučaju pripremanja želea od povrća, on vam omogućava da

voće upotrebite sveže, a takvim slatkišima možete dodati i malo šećera, jogurt ili niskomasni beli sir, neko biljno mleko – kokosovo, pirinčano, sojino (koje nije manje masno od obranog životinjskog mleka, ali je ta masnoća biljnog porekla). Po želji možete praviti kremove i pudinge – laku čokoladnu penu (mus) ili razne posne žele i tortice.

◇◇◇◇◇

Gde ga nabaviti i kako ga čuvati?

Ranije se agar-agar mogao kupiti skoro isključivo u prodavnicama azijske hrane, no danas ga ima u radnjama zdrave hrane, a može se nabaviti i preko interneta. Ima ga i u nekim apotekama, ali je tamo cena veća. Tradicionalna pakovanja agar-agara sastoje se od dugih snopova belih vlakana, a može se naći i u formi pahuljica ili praha, jer je tako pogodniji za upotrebu. Po prirodi je bež boje, ali je često sasvim izbeljen hemijskim postupkom. Treba ga čuvati na suvom mestu zaklonjenom od svetla i voditi računa o roku trajanja.

Upotreba u kozmetici

Ako nije prerađen u agar-agar, gel koji se nalazi u algama može se koristiti i u druge svrhe, a posebno u kozmetici. Često se nalazi u sredstvima za skidanje šminke koja se reklamiraju kao prirodna. Ima više dobrih svojstava i doprinosi hidrataciji i revitalizaciji kože. U kremama za mršavljenje i uljima za masažu pomaže oslobađanju masnih kiselina i izaziva efekat zatezanja kože. Koristi se i u fitoterapiji, u obliku gel kapsula koje ubrzavaju i poboljšavaju varenje.

Beli luk

Poznat i korišćen još od najstarijih vremena, beli luk je biljka koja ne liči na ostale. Pridavana su mu razna svojstva i moći (stvarne ili izmišljene), kao i dobre i loše osobine medicinske i magijske prirode, a njegovo dejstvo je često bilo precenjeno. Pošto se veoma lako gaji, ima ga u celom svetu, a njegove različite sorte su prava radost za gurmane. Jedina njegova loša strana je jak miris koji je mnoge „osećljive noseve“ naterao u bekstvo.



Poreklo i istorijat

Beli luk nije zahtevna biljka, te uspeva i na relativno posnom i neplodnom tlu, prija mu umerena i topla klima, a njegove glavice lepo se čuvaju kada se jednom osuše. Ne zahteva posebnu negu i traži malo đubrenja. Zato se može gajiti kao „biološka“ kultura bez ikakvih problema. Vodi poreklo iz prostranih centralnoazijskih stepa, a u evropske krajeve je svakako stigao sa raznim nomadskim plemenima, osvajajući i trgovcima, putujući iz Kine i Indije do obala Sredozemnog mora i severnog dela Evrope, da bi u XVI veku konačno stigao i do Amerike. Pripisuju mu se mnoga izuzetna terapijska dejstva, ali i neka iracionalna magična svojstva – recimo, negde se veruje da on štiti od uroka, zmija ili vampira.

U XX veku ljudi su konačno razjasnili tajnu dobrog delovanja belog luka. Naime, saznalo se da je ova biljka prepuna vitamina, minerala i oligoelemenata (naročito je važan

selen, koji se inače ne nalazi u povrću, a spada u jake antioksidante koji sprečavaju starenje ćelija), no nezgodno je što ga treba konzumirati u većim količinama da bi se pokazali značajni efekti i došlo do poboljšanja zdravlja. Otkriveno je i da beli luk sadrži sumpor, alicin i derivate koji mu daju karakterističan jak miris i ukus, ali takođe imaju i antibakterijsko, antivirusno i antiflogističko dejstvo.

Velika porodica

Allium je naziv cele porodice lukovica u koje spada beli luk i ona broji preko 600 članova. U Francuskoj se gaje četiri veoma rasprostranjene vrste belog luka. Cenjen je i divlji beli luk (medvedi luk), koji raste u mahovinom podnožju drveća.

Više energije nego što bi se pomislilo

Beli luk sadrži relativno mali procenat vode – u proseku oko 64 odsto, dok većina svežeg povrća sadrži oko 85 odsto vode. Međutim, zato sadrži relativno veliki procenat glicida – 27,5 odsto. To su složeni šećeri – originalni kompleksi glicida, a naročito polimera fruktoze, koji čine rezervu šećera te biljke i omogućavaju da se beli luk dobro održava – ali ti elementi nisu lako svarljivi u ljudskom probavnom traktu. U njemu se nalaze i neki prosti šećeri kao što su fruktoza i glukoza, a ima i mali procenat saharoza. Proteini čine 6 odsto mase svežeg belog luka (a oko 20 odsto suvog, što je mnogo za povrće) i uglavnom se sastoje od amino-kiselina. Kao i većina povrća, beli luk ne sadrži masti (lipide). Hranljiva vlakna čine 3 odsto mase i sastoje se od pektina i sluzi, zbog kojih kuvani luk ima pomalo pihtijastu strukturu; beli luk sadrži i mali procenat celuloze.

Pošto sadrži dosta glicida, beli luk je bogat kalorijama: 100 grama belog luka sadrži 135 kilokalorija, što je izuzetna količina za povrće. To je više nego što sadrži 100 gr pirinča, testa, krompira, zelenih maslina, većine riba, džigerice ili piletine bez kože, a istu količinu kilokalorija sadrži, recimo, 100 grama zečetine. Ali za sve te namirnice važi činjenica da se obično pojede nekoliko stotina grama dnevno, dok sa belim lukom to svakako nije slučaj, jer jedan čen prosečne veličine teži u proseku 3 grama i sadrži samo 4 kilokalorije. Stoga se ne treba plašiti kalorijske vrednosti belog luka.

◇◇◇◇◇

Zašto treba jesti beli luk?

Aktivni princip delovanja belog luka utvrđen je tek nedavno, ali su njegova pozitivna dejstva na

Ne davati beli luk životinjama!

Sve vrste belog luka veoma su toksične za pse, mačke, konje, prasiće, ovce, pa čak i za majmune. On može da izazove trovanje krvi, pa čak i da dovede do smrti životinje.

ljudsko zdravlje odavno poznata. Zahvaljujući alicinu i njegovim derivatima, beli luk ima „odgušujuće“ dejstvo na disajne organe, a deluje i kao dezinfekciono sredstvo za probavni trakt. Može da posluži i za lečenje nekih gljivičnih oboljenja kože. Smanjuje arterijsku hipertenziju i povećava elastičnost zidova krvnih sudova. Redovno

konzumiranje belog luka pozitivno utiče na zaštitu organizma od nekih vrsta kancera. Ipak, za tako nešto neophodno je svakodnevno konzumiranje ove namirnice, što u mnogim situacijama nije izvodljivo. Beli luk i u malim količinama ima pozitivno dejstvo... naročito u kombinaciji sa drugim namirnicama. Zato je dobro jesti ga da bi se povećala raznovrsnost i ravnoteža ishrane, koja je glavno sredstvo u borbi protiv preterivanja u jelu i debljanja.

◇◇◇◇◇

Kako koristiti beli luk?

Svež ili sušen, u čenima, prahu ili gel-kaspulama, fermentisan u alkoholnom rastvoru (samo sasvim zreo beli luk) ili kao uljana esencija, beli luk može se koristiti na razne načine, ali imajte u vidu da nisu svi podjednako dobri. Ako želite da

očuvate sve aktivne komponente ove biljke, poželjno je da ga ne kuvate. Beli luk se može koristiti, sirov ili kivan, za začinjavanje i poboljšanje ukusa raznih jela.

Lekovita svojstva belog luka: neki ljudi rado koriste beli luk u vidu gel-kaspula ili u prahu, da bi tako izbegli njegov neprijatan miris. Postoji i beli luk u obliku tinkture ili uljane esencije (koja je prilično nesvarljiva), a možete naći u prodaji i fermentisan zreo beli luk u alkoholnom rastvoru. Ovaj poslednji proizvod potiče iz Japana i ima sva svojstva svežeg belog luka, ali je pritom lišen neprijatnog mirisa. U receptima naših baka mogu se naći preporuke za pravljenje raznih esencija i tejova na bazi belog luka, a služe kao lek protiv reume ili infekcija digestivnog trakta. Osim uloge namirnice i začina hrane, ova biljka ima, dakle, još mnogo korisnih dejstava. Ipak, mali sadržaj sumpornih komponenti čini beli luk teže svarljivim za osobe sa osjetljivim želucem.

Upotreba u baštovanstvu: ako se beli luk posadi u blizini ružičnjaka, leja sa šargarepom ili u polju sa krompirom, on deluje kao zaštita protiv nekih vrsta biljnih štetočina.



Gde ga nabaviti i kako ga čuvati?

Beli luk treba kupovati na pijaci kod redovnih prodavaca povrća ili nabavljati na veliko na kvantaškim pijacama, a kao dodatak hrani može se naći u prodavnicama zdrave

hrane, apotekama i prodavnicama dijetetskih proizvoda. Ako kupujete stari beli luk, treba izabrati okrugle, pune i cele glavice. Mladi beli luk je kompaktniji od starog i ima zelena pera. Čuva se od šest meseci do godinu dana na prozračnim mestima u kojima temperatura ne prelazi 18 stepeni Celzijusa. Treba izbegavati velike temperaturne razlike u prostoriji u kojoj se čuva, jer nagli nalet hladnoće može doprineti njegovom smrzavanju. To znači da glavice belog luka ne treba držati i u kuhinji.

Ako želite da imate beli luk uvek pri ruci, možete sami pripremiti ovaj začim u prahu. Možda ukus neće biti isti kao kod svežeg belog luka, a i izgubiće deo vitaminskog sadržaja,

ali rastvor ovog praha može biti sasvim prihvatljivo rešenje. Da biste sami napravili beli luk u prahu, treba uzeti stari luk, oljuštiti ga i peći u pećnici nekoliko minuta. Zatim ga treba iseći na sitne komadiće i samleti u vodenici, dok ne dobijete prah, malo ga prosušiti, pa ga zatim čuvati na suvom mestu.



Šta još treba znati?

Postoji veliki broj vrsta gajenog belog luka koji se razlikuje po vremenu setve i vađenja, kao i po boji i ukusu. Na jugu Francuske se, recimo, beli luk posaden u jesen vadi u aprilu; u nekim manje toplim krajevima sadi se u februaru i martu, a vadi se u toku leta. Taj luk se najčešće može naći u prodavnicama, a neke ređe vrste nose posebnu nalepnicu i uputstva za gajenje. Ružičasti i ljubičasti beli luk uglavnom imaju jači miris od klasičnog belog luka, naročito kada se troše sveži. No svi oni imaju iste aktivne principe. Divlji (medvedi) beli luk je sitniji i nalazi se pod nekim drvećem po šumama. On se takođe može koristiti u kulinarstvu, ali je pre svega poznat kao lekovita biljka.

Kako se rešiti neprijatnog mirisa?

Postoje brojni recepti za osveženje daha posle konzumiranja belog luka: recimo, možete grickati anis ili zrna kafe ili kima, što obično dobro deluje.

Prema nekim novim studijama pokazalo se da je dobro grickati peršun, bosiljak, spanać ili nanu, ili malo kivanog pirinča, a i popiti mleko ili pojesti jajce, jer te namirnice utiču na razgradnju molekula koji nose neprijatan miris.