



Zazdravje.net

Začimbe

*skrivnosti
najboljših kuharjev*

SANJA LONČAR, SABINA TOPOLOVEC,
MARIJA KOČEVAR



Zazdravje.net

Skupaj za zdravje
človeka in narave

Začimbe

*skrivnosti
najboljših kuharjev*



SANJA LONČAR, SABINA TOPOLOVEC,
MARIJA KOČEVAR

Naslov: Začimbe – skrivnosti najboljših kuharjev

Delno povzeto po uspešnici Ščepec ustvarjanja, Kako od začimb dobiti največ

Avtorice: Sanja Lončar, Sabina Topolovec, Marija Kočevar,
v sodelovanju z Nino Medved in dr. Petro Ratajc, univ. dipl. biol.

Izdajatelj in založnik:

Zavod za celostno samooskrbo Škofja Loka v sodelovanju z informacijskim
središčem Zazdravje.net [www.zazdravje.net].

Trženje:

Založba Primus, založništvo in distribucija knjig d.o.o.
Brezina 19, 8250 Brežice, Slovenija, info@primus.si [znanje.zazdravje.net]

Jezikovni pregled:

Aleksandra Rekar

Oblikovanje in prelom:

Saša Vučina (Opa:celica)

Fotografije:

Mirta Zajc, Rajko Škarič, Sanja Lončar, Saša Vučina, Franc Muren, Adobe Stock

Ilustracije:

Adriana Dolinar

Tisk:

ABO Grafika d.o.o., Ljubljana
Število natisnjenih izvodov: 1500

Kraj in leto izdaje:

Ljubljana, 2025

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

615.322:635.7(035)
664.5(083.12)

LONČAR, Sanja, 1965-
Ščepec ustvarjanja : kako od začimb dobiti največ / Sanja
Lončar, Sabina Topolovec, Marija Kočevar ; [fotografije
Mirta Zajc ... [et al.] ; ilustracije Adriana Dolinar]. - Ponatis. -
Ljubljana : Javno in glasno, 2022. - (Skupaj za zdravje človeka
in narave)

ISBN 978-961-93452-8-3
COBISS.SI-ID 98399235

Opozorilo

Avtorji v knjigi ne dajejo medicinskih
nasvetov in ne svetujejo uporabe ali
opustitve katerega koli zdravila brez posveta
z lečečim zdravnikom. Vse napisano je plod
osebnih in profesionalnih izkušenj avtorjev.
Vse tukaj navedene podatke in priporočila
bralec uporablja na lastno odgovornost.

Brez pisnega dovoljenja Založbe je
prepovedano reproduciranje, distribuira-
nje, javna priobčitev, predelava ali druga
uporaba tega avtorskega dela ali njegovih
delov v kakršnem koli obsegu ali postopku,
hkrati s fotokopiranjem, tiskanjem ali shra-
nitvijo v elektronski obliki, v okviru določil
Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah.

KAZALO

SEZAM, ODPRI SE - KAKO IZ ZAČIMB DOBIMO TO, KAR ŽELIMO? - I. poglavje

KAKO IZ ZAČIMB DOBIMO TO, KAR ŽELIMO? 12

Uglaševanje orkestra 13

Skrivnost je v aromah..... 13

KAKO RAVNAMO Z NEŽNIMI ZAČIMBAMI? 14

Ohranjanje arome občutljivih lističev 15

Mehansko odpiranje arome 16

KAKO RAVNAMO Z ZASPANIMI ZAČIMBAMI? 16

Odpiranje arome z namakanjem 18

Odpiranje arome s toploto... 22

KAKO RAVNAMO S PREMOČNIMI ZAČIMBAMI? ... 28

Kako omilimo pekoči okus 28

Kako zmanjšamo presežek grenčin in trpkost 28

ZAČIMBNE MEŠANICE - II. poglavje

KAJ SO ZAČIMBNE MEŠANICE? 32

Kako so nastajale začimbne mešanice? 33

ZAKAJ NISO VSE MEŠANICE ZA VSE LJUDI? 36

Prevladujoča konstitucija vata	36
Prevladujoča konstitucija pita	37
Prevladujoča konstitucija kapha	38

KAKO IZBRATI MEŠANICE GLEDE NA POTREBE 40

Izbira začimbnih mešanic glede na dejavnost	40
Izbira začimbnih mešanic glede na letne čase	40
Izbira začimbnih mešanic glede na starost.....	41
Kaj se zgodi, če uživamo napačne začimbne mešanice?	43
Začimbne mešanice za sadni čaj.....	46
Začimbna mešanica za črni čaj.....	48
Začimbne mešanice za kavo.....	50
Začimbna mešanica za kuhano vino	52
Začimbna mešanica za kruh	54
Začimbna mešanica za fižolove jedi	56
Začimbne mešanice za žar 1	58
Začimbne mešanice za žar 2	60
Začimbne mešanice za ribje jedi	62
Začimbne mešanice za pico.....	64
Italijanska začimbna mešanica	66
Provansalska začimbna mešanica	68
Kitajska mešanica petih začimb	70
Začimbna mešanica za vok	72
Badšah - pandžabska začimbna mešanica za čičerko	74
Birjani masala - mešanica za »vroči« riž	76
Mešanica začimb za sladki riž	78
Kari	80
Garam masala.....	82

Tajska začimbna mešanica.....	84
Arabska začimbna mešanica	86
Berberska začimbna mešanica	88
Začimbne mešanice za solate	90
Začimbne mešanice za peciva	92
Začimbne mešanice za vloženo sadje	96
Začimbni sladkorji.....	98
Začimbne soli	102

KAKO PODALJŠATI OBSTOJNOST ZAČIMBNIH MEŠANIC..... 106

Sušenje	107
Shranjevanje v nasičeni maščobi	107
Shranjevanje v soli.....	108
Začimbe v »naravni embalaži«	109

MOJSTRSKI TRIKI ZA OHRANJANJE MOČI ZAČIMB - III. poglavje

KAKO PRAVILNO SHRANJEVATI ZAČIMBE?.....112

Osnovna matematika shranjevanja začimb.....	113
Na kuhinjskem pultu ali v omari?.....	113
Izbira embalaže.....	114
Barva stekla	114
Zlato pravilo: kupujte cele začimbe.....	115
Življenjska doba celih začimb v primerjavi z mletimi.....	115

KAKO PRAVILNO MLETI ZAČIMBE? 116

Skrivnost dolgotrajne arome 117

KAKO OHRANITI ZAČIMBE S SUŠENJEM..... 122

Katere začimbe sušimo? 122

Kako sušimo? 122

Kako shranjujemo?..... 123

KAKO OHRANITI ZAČIMBE Z ZAMRZOVANJEM.. 124**KAKO OHRANITI ZAČIMBE V SOLI..... 125****KAKO SHRANJEVATI ZELIŠČA V OLJU..... 127**

Katera zelišča izbrati? 127

Katera olja izbrati?..... 127

Možne nevarnosti..... 129

Uporaba aromatičnega olja..... 130

KAKO SHRANJEVATI ZELIŠČA V KISU 132

Katere začimbe lahko vlagamo v kis?..... 133

Kako pripravimo zeliščni kis? 133

KAKO OHRANITI ZAČIMBE V MAŠČOBI..... 134

Sanjine začimbne maščobe 135

NA KAJ JE TREBA BITI POZOREN PRI NAKUPU?.. 138

Oblika pakiranja 139

KAKO ZAČINITI RAZLIČNE VRSTE JEDI? 140

VELIKA MOČ MAJHNIH KAPLJIC - IV. poglavje

**KATERA OLJA SMEMO UPORABITI
ZA AROMATIZIRANJE ŽIVIL? 148**

KOLIKO MOČI JE V ENI KAPLJICI? 149

**KAKO AROMATIZIRATI JEDI
Z ETERIČNIMI OLJI? 150**

Kako aromatizirati čaj? 152

Kako aromatizirati kakav? 154

Kako aromatizirati med? 156

Kako aromatizirati olja? 158

Kako aromatizirati sir? 160

Kako aromatizirati sladke namaze in marmelade? 162

Kako aromatizirati peciva? 164

Kako aromatizirati jogurt? 166

Kako aromatizirati paštete in namaze? 168

Kako pripraviti olja za uporabo v vodi 169

Kako pripraviti olja za uporabo v vodi (kopeli, losjoni, juhe ...) 169

