

PETRA PEUNIK OKORN  
Čebelarka, apiterapevtka in zeliščarka

# ZELIŠČA V KULINARIKI

Zelišča, ki jih uporabljamo v kuhinji za izboljšanje jedi, imenujemo tudi **začimbnice** oz. **dišavnice**. Zelišča so ljudje od nekdaj uporabljali za izboljšanje jedi, obenem pa so si z zdravilnimi močmi le-teh lajšali številne težave. Tisočletja so bila zelišča nepogrešljiva v usakdanu ljudi, danes pa se nam zdi, kot bi njihovo uporabo ponovno odkrivali.



## SVEŽE ZAČIMBNICE NA KUHINJSKEM PULTU

Priprava hrane ni le nuja, je tudi zelo priljubljen način preživetja časa. Pomemben del pri izboljšavi in razvijanju novih jedi so zagotovo začimbnice, ki jih lahko gojimo kar v svoji kuhinji. V lončkih lahko uzgajamo baziliko, timijan, majaron in številne druge, ki jih uporabimo kar sveže.



## KAKO SHRANITI ZAČIMBNICE?

Zelišča je mogoče uživati sveža, iz njih pa lahko pripravimo tudi različne shranke. Pri shranjevanju se potrudimo, da ohranimo čim več arome in okusa. Poleg sušenja in zamrzovanja poznamo namreč še številne druge načine shranjevanja.

Začimbnice (npr. bazilika, majaron, česen, ...) lahko dodamo za nekaj tednov v olje, precedimo in tako izdelamo čudovito **aromatično olje**. Odličen je tudi **zeliščni kis**, za katerega potrebujemo poljubno vrsto kisa, v katerega namočimo poljubno zelišče. Suha so nepogrešljiva za pripravo **zeliščnih soli**, ki jih prilagajamo svojemu okusu in jedem.

Pripravimo si lahko **zeliščno pasto** (pesto) z dodatkom olja, soli in drugih poljubnih sestavin (npr. sir, oreščki). Pesto je lahko dodamo k jedem, uporaben pa je tudi za pripravo **namaza**. Le-te si lahko pripravimo iz masla, skute, stročnic, ki jim dodamo zelišča.

Vse bolj so priljubljeni **zeliščni sirupi** za pripravo osvežilnih napitkov. Zelišča pa lahko z dodatkom sladkorja namočimo v domače žganje in si pripravimo **likerje**.

Pri namakanju zelišč v različne medije upoštevajmo čas namakanja, ki je običajno tri do štiri tedne.



## KATERI PRIPRAVEK NAJ NAREDIM?

Premislite, kateri okusi so vam blizu in kaj radi pripravljate v svoji kuhinji. Ne bojte se preizkušati novih kombinacij začimb. Že sedaj razmislite, kako boste zelišča ustrezno pripravili za vaše kulinarčne podvige. Tourstni pripravki so lahko tudi lepo darilo za vaše najbližje.