



МИРИСИ И УКУСИ ЗАНЗИБАРА

Зачинска тура, или обилазак фарми зачина, један је од најпопуларнијих излета на Занзибару, а захваљујући Наташи Вуковић, која води блог *Natania travel*, ми вам доносимо јединствени водич кроз ову гастрономску авантуру која открива неко сасвим друго лице нетакнуте дивље Африке

Пише НАТАША ВУКОВИЋ
Фото NATANIA TRAVEL



Због велике и значајне улоге коју има у снабдевању целог света зачинима, Занзибар, полу-аутономна област Танзаније, вековима је позната и као *Острво зачина*. Најпознатији у гастрономској понуди тог блага јесу каранфилић, кардамон, цимет, мускатни орашчић, ванила, куркума и ђумбир, и сви су они део занзибарске кухиње, једног фантастичног микса индијских, афричких и арапских јела. На чувеним зачинским турама које се, у зависности од периода у години, организују за туристе, могуће је видети како разни зачини, биљке и воће расту на малим органским фармама. Били смо заиста изненађени како неки од њих изгледају у свом природном окружењу! Такође, то је одлична прилика да дегустирате плодове разног тропског воћа, али и да пазарите зачине које ћете као најлепши сувенир понети са собом, а потом код куће њима зачинити своја јела, а помало и сопствени живот.

Фарма зачина *Јамбо Доле*

Моје упознавање са царством зачина на Занзибару кренуло је од посете фарми *Јамбо Доле*. На овом месту о малој органској фарми стара се група млађих и старијих мештана, који вам истовремено омогућавају да се веродостојно упознате са руралном афричком средином, јер се фарма налази одмах поред села. На почетку туре добили смо корпице од палминог лишћа и цвећа у којима смо сакупљали зачине, а када смо мале делове плодова протрљали међу прстима и осетили њихов ароматични мирис - то је тек био прави рај за сва чула! Док смо се кретали између жбуња, дрвећа и биљака, имали смо осећај као да смо изгубљени у непрегледном зеленилу. Локални водич причао нам је о разним врстама зачинског биља и воћа које расте на Занзибару. Многе од њих купујемо у малим паковањима у продавницама и користимо свакодневно у нашим кухињама, не размишљајући о томе одакле долазе и како се припремају за финалну употребу.



ЗАЧИНСКУ ТУРУ ИДЕАЛНО ЈЕ ЗАВРШИТИ ШОПИНГОМ НА ОТВОРЕНОМ МАРКЕТУ. НА ОВАЈ НАЧИН ПОМАЖЕТЕ ОПСТАНАК МАЛИХ ЛОКАЛНИХ ЗАЈЕДНИЦА, А МОЖЕТЕ КУПИТИ НАЈКВАЛИТЕТНИЈЕ, СВЕЖЕ УПАКОВАНЕ АФРИЧКЕ ЗАЧИНЕ. ТУ СУ И ПРИРОДНИ РУЧНО ПРАВЉЕНИ САПУНИ НЕОДОЉИВОГ МИРИСА, СА ДОДАЦИМА ЛИМУНОВЕ ТРАВЕ, КОКОСА, АЛОЈА ВЕРЕ, КАО И РАЗНА УЉА

Кардамон

Ово је први зачин на који смо наишли. Да ли сте знали да је он један од најскупљих зачина на свету, после шафрана и ваниле? Ова биљка може да нарасте од 1,5 до 6 метара. Његов плод чине семенке које се беру или засеку пре него што сазру, затим се чисте и суше на сунцу. Кардамон има интензиван, слadak укус и сличан је нани. То је један од разлога зашто га компанија *Wrigley* користи у производњи жвакаћих гума. Углавном га употребљавају у кухињама јужне Азије и Средњег истока, али и у скандинавским пецивима. Иначе, кардамон има одлична лековита својства и његове семенке, уља и екстракти вековима се користе за очување и унапређење здравља. На пример, он смањује крвни притисак и шећер у крви, помаже у регулацији тежине и побољшава дисање. Благотворно делује и код хроничних болести, проблема са варењем и упалних стања.



Лимунова трава

Мирис лимунове траве је неодрљив! Заправо, мирише као лимун, само је интензивнији и освежавајући. Користи се у припреми хране и пића, као додаток биљним чајевима, а посебно је заступљена у ароматерапији и козметологији. Сапун са лимуновом травом је савршен за глатку кожу и дивно мирише. Ова биљка се показала и као добро средство против комараца.



Ђумбир

Популаран широм света, ђумбир се обично користи као додаток вегетаријанским јелима, као и онима са месом, али и за прављење сокова, сладоледа, колача, чоколаде. Познат је и чај од ђумбира, али и безалкохолна и алкохолна пића, вина и пива обогаћена овим зачином. Вумбир је одлично средство у борби против болова и упала, а доста се користи и у ајурведској медицини. Добар је за крвоток, а благотворно делује и код мучнине, пробавних сметњи, лечи акне и жуту грозницу. Користи се и у припремању јела за труднице и дојиље, а има и бонус ефекат - пошто побољшава крвоток, добар је као афродизијак!



Куркума

Куркума је цветна биљка жуте боје, слична ђумбиру. Основни састојак јој је куркумин, веома снажан антиоксидант који има јака противупална и антибактеријска својства. Помаже код болести срца, у превенцији рака, артритиса и у лечењу Алцхајмерове болести. Као зачин користи се у кухињама јужне Азије и Средњег истока. Такође је и састојак многих индустријских производа као што су конзервирана пића, пецива, млечни производи, сладоледи, колачи, сосеви, цереалије... И, наравно, основни је састојак карија у праху.

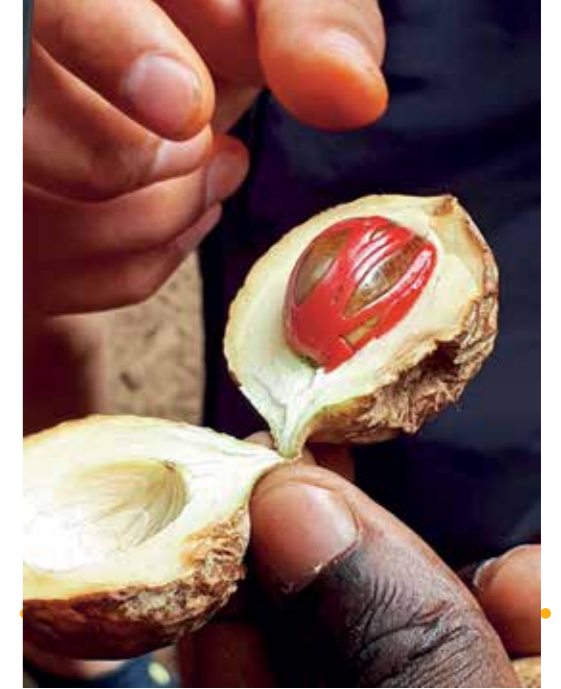
Каранфилић (клинчић)

Главни разлог због којег је Занзибар добио надимак *Острво зачина* јесте каранфилић. Зову га још и *краљем зачина*. Током 19. века, под владавином оманских Арапа, Занзибар је производио 90 одсто укупне светске производње каранфилића! Овај зачин је слаткастог и ароматичног укуса. Користи се у азијској, афричкој, медитеранској и блискоисточној кухињи као додаток разним јелима, пићима и воћу. Такође, каранфилић се употребљава у традиционалној медицини као анагетик, за регулацију шећера у крви, код болести јетре, алергија на храну и као превенција канцера. Добар је антиоксидант, а користи се и у ароматерапији.



Цимет

Један од омиљених зачина свуда у свету, а такође и мој омиљени, јесте цимет. Расте као жбунасто дрво, а зачин се добија из његове коре. Има фантастичан мирис, а због своје слатке ароме додаје се разним врстама хране, посланицама, пециву, напицима и карију. Не знам за вас, али ја цимет обично додајем у кафу, колаче и поспем га преко исечених јабука и поморанџи. Вековима се употребљавао у медицинске сврхе, и то у превенцији срчаних обољења, као регулатор инсулина, за лечење упала и у превентиви, за смањење ризика од развоја канцера. Користе се сви делови биљке - лишће, цветови и корен. Будући да побољшава проток крви у пределу стомака, има својство афродизијака.



Мускатни орашчић

Мускатни орашчић изгледа заиста божанствено - као мали слатки поклон. Заправо, реч је о зачину *2 у 1*. Кад се расече ово мекано и жуто воће, појављује се смеђи мускатни орашчић, али поред њега је и мускатни цвет или *маџис* прекривен црвеним влакнима која су мало деликатнијег укуса. Обично се мускатни орашчић додаје десертима, хлебу и воћним салата због свог слатког, ароматичног укуса. Такође, њиме се зачињавају месо, поврће, хладни и топли напици. Садржи снажне антиоксиданте, контролише ниво шећера у крви, има антизапаљењска и антибактеријска својства. Али будите опрезни - у великим дозама изазива психоактивне и халуциногене ефекте. Осим тога, таква употреба може довести и до смртног исхода, нарочито ако се комбинује са неким лековима. Иначе, мускатни орашчић сматра се и природном вијагром за жене.



Бибер

Један од најпопуларнијих зачина, које све кухиње света већ хиљадама година користе као основни додаток јелима, има љут укус због хемијског састојка пиперина, који је отприлике исто што и капсаицин у љутим папричицама. Бибер је биљка пењачица и може да нарасте од једног до

четири метра у висину. Његов плод су зрна која расту као зелена, беру се док не постану црвена и суше док не добију црну боју. Тачније, зависно од процеса производње и сушења, постоје различите врсте бибера, а све се добијају од само једне биљке. Зелени бибер се суши кратко време или се маринира, црвени подразумева зрела црвена зрна и маринира се постепено, док се црни бере док је зелен, али се дуже суши, све док не поцрни. Постоји и бели бибер који захтева посебан третман - скидање горњег слоја са црвених зрна и сушење. Бибер је веома значајан за наше здравље - снажан је антиоксидант, побољшава варење и апсорпцију хранљивих материја, а има и противупално дејство.

Воћка-кармин

Прави назив овог воћа је *Achiote* или *Bixa Orellana*. Расте као грм или мало дрво, а унутар стабла смештене су мале смоласте семенке. Када их протрљате међу прстима, оне се претварају у црвену пасту. Традиционално се користе као природна козметика, то јест као кармин за усне и за бојење тела приликом верских ритуала. То је уједно и разлог зашто ово воће зову *воћка-кармин*



Ванила

Други најскупљи зачин на свету, ванила, припада породици орхидеја. Ова биљка пењачица расте обично на плантажама и захтева посебан третман приликом узгоја. Заправо, потребне су три године да би се појавио први цвет који је само 24 сата отворен за опрашивање. Занимљиво је да цвет могу природно опрашити само посебне врсте пчела или то ручно чине радници на плантажама, због чега је ванила скуп зачин и обично се замењује вештачком аромом која се зове ванилин. Иначе, цветови су хермафродити, имају и женске и мушке органе. Осим целе махуне, ванила се користи у праху, као екстракт и у облику ванилиног шећера. И, наравно, основни је састојак колача, кекса, сладоледа, напитака, као и козметичких препарата.

Кокос

Кокос је плод палме, а фасцинантно је то на колико се све начина користи. Наиме, унутар кокоса налази се кокосова вода коју смо имали прилике да пијемо, што је било савршено освежење на температурама правог тропског јунског дана. Веома је укусна, а одлична је као средство против дехидратације. Кокосово месо и крем добијају се хладним пресовањем свежег унутрашњег дела и користе се за кување и печење. У последње време имамо праву помаму за кокосовим уљем у кулинарству, али и у козметичке сврхе, за израду препарата за негу коже и косе. Кокос садржи велике



количине минерала и антиоксиданата, и има вишеструко позитивне ефекте на здравље. Мештани од лишћа праве корпе, колиба и кућа. Током посете фарми имали смо и мали перформанс - користећи само конопац од палминог дрвета, младић са фарме пењао се уз кокосово стабло певајући познату занзибарску песму *Хакуна Матата*. То је био врло занимљив призор! Том приликом од мештана смо добили круне за главу, направљене од палминог лишћа и украшене црвеним цветом. ■



НОЋУ ШУНКУ, АЛИ

ЗЛАТИБОРАЦ®

DOMAĆI PROIZVOD

NIZAK % MASTI

ČISTO MESO OD BUTA

IZVOR PROTEINA



DEUTSCHE
LANDWIRTSCHAFTS
GESELLSCHAFT*

*NEMAČKO POLJOPRIVREDNO DRUŠTVO (DEUTSCHE LANDWIRTSCHAFTS GESELLSCHAFT - DLG) JE JEDNA OD NAJVAŽNIJIH MEĐUNARODNIH INSTITUCIJA ZA OCENJIVANJE KVALITETA PREHRAMBENIH PROIZVODA