



Aromaterapija u suvremenom životu i turizmu - GROŽĐE, MATAR, ŽIŽULA

GROŽĐE (lat. Vitis vinifera)

Vinova loza biljka je iz porodice Vitaceae. Uz masline, žitarice i smokve najstarija je uzgojena kultura na otoku. Mnoge antičke amfore pronađene u podmorju cresko-lošinjskog arhipelaga svjedoče o bogatim trgovačkim pomorskim putevima, naročito onom kroz Osorski kanal, kojima se vino u amforama dopremalo iz Grčke prema sjeveru Jadrana. Vinova loza je biljka penjačica koja formira grm visok od 5 do 15 metara. Ovisno o vrsti, listovi su različitih oblika i raznih nijansi zelene boje. Zanimljivo je da cvatnja vinove loze traje samo četiri do pet dana. Plod je u obliku grozda, a bobice mogu biti tamnoplave do crne, blijedo žućkaste do crvene boje. Dozrijeva od kolovoza do listopada, ovisno o sorti i podneblju u kojem raste. Vinova loza uzgajala se još prije četiri tisuće godina. Prenesena je iz područja Kavkaza, Irana i Afganistana u Egipat a kasnije u Grčku i Italiju. Nakon otkrića Amerike prenesena je u Sjevernu i Južnu Ameriku. Danas se uzgaja na svim kontinentima, a može se naći čak i u najjužnijim dijelovima hladnog Sibira.

MATAR (Crithmum maritimum L.)

Matar naziva se još motar, morski petrovac, morski kopar, šćulac, petrovo zelje. Raste uz obalu i na otocima u velikim skupinama polugrmova na stijenama uz more, u kamenu, zidovima, suhozidovima i na krovovima zapuštenih kuća. Višegodišnja je zeljasta biljka visine do 50 cm. Ima glatku razgranatu zeleno žućkastu stabljiku koja se rascvate u štitasti cvat sa žućkasto zelenim sitnim cvjetovima. Listovi su sočni i sjajni, svjetlo zeleni do tamnozeleni, usko kopljasti i mesnati, rasporeni u parne grančice. Cvate od travnja do kolovoza.

ŽIŽULA (lat. Zizyphus jujuba)

Poznata je i pod nazivom Kineska datulja ili čičimak. Višegodišnja je biljka koja raste kao drvo-grm i naraste od dva do pet metara. Ima duguljaste jajolike i asimetrične listove. Bogata je malim žutim cvjetovima. Plod je duguljast i koštuničav. Mladi plodovi su zeleni, a zreli crvenkastosmeđe do tamnosmeđe boje. Grane su viseće i povijene obrasle oštrim trnjem. Ugodna je mirisa, a okus joj je slatkasto brašnast. List se bere prije cvatnje a plod kad dozrije u rujnu i listopadu čim se površina nabora i meso omekša. Cvate od travnja do svibnja. Svojim dekorativnim izgledom lijep je ukras svakog mediteranskog vrta. Potječe iz Sirije te se proširila po istočnoj Aziji i sve do Mediterana, Amerike i Novog Zelanda.



LJEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE GROŽĐA

Grožđe je dobar izvor hranjivih tvari bitnih za naše tijelo. Izvor je vitamina A, B, B6 i folne kiseline, sadrži minerale kalij, kalcij, fosfor, magnezij i željezo. Detoksificira i čisti organizam te potiče mršavljenje. Sadrži složene tvari, pterostilbene, koji smanjuju kolesterol i trigliceride. Grožđe je lužnato voće koje pomaže smanjenju kiselosti mokraćne kiseline i eliminaciji kiseline iz organizma čime potiče rad bubrega. Znanstvene studije pokazale su da sok od grožđa, crno vino i čaj od grožđica imaju jako antivirusno djelovanje osobito protiv poliovirusa i herpes simplex virusa. Svježe grožđe preporuča se u slučajevima zatvora, reumatizma, gihta i bolesti kože. Grožđe je brz izvor energije i popravlja krvnu sliku, stoga ne čudi da su ga oduvijek zvali 'nektar bogova'.

LJEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE MATARA

U narodnoj medicini matar se koristi za liječenje problema mjehura i bubrega, za detoksikaciju organizma i čišćenja krvi, kod tegoba sa slabim radom želuca i za mršavljenje. Sjeme izaziva jače izlučivanje mokraćne te liječi tegobe s crijevima, nadutost i vjetrove. Od sjemenki se kuha čaj koji otklanja ove tegobe. Ulje iz sjemena matara uzima se kod slabog rada želuca i slabog apetita.

KONTRAINDIKACIJE: ni u kojem obliku ne smije se uzimati tokom trudnoće.

LJEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE ŽIŽULE

Na otocima se u pučkoj medicini žižula koristila za liječenje visokog krvnog tlaka, želučanih i crijevnih tegoba, raznih upalnih stanja i svraba kože. Za olakšavanje tegoba kod želučanih grčeva i bolova u želucu dovoljno je ubrati i pojesti 2-3 ploda žižule. Za vrlo kratko vrijeme prestati će bolovi i grčevi u trbuhu. Listovi žižule dobri su i za liječenje gubitka kose, a suhi plodovi i sjeme za umirenje, protiv depresije i nesanicice.

KONTRAINDIKACIJE: nisu poznate



PRIRODNA KOZMETIKA OD GROŽĐA ZA ZDRAVLJE I LjepOTU

PILING OD GROŽĐA:

Dobro operite manji, neprskani grozd bijelog grožđa. Odvojite bobice od peteljke, zatim ih usitnite štapnim mikserom. Cijeli sadržaj procijedite kroz sterilnu gazu kako bi odvojili tekući od krutog dijela. „Meso“ grožđa pomiješajte sa žlicom palente i žličicom sitne morske soli a sok sačuvajte. Ako imate jako suhu kožu možete u cijelu smjesu dodati i malu žličicu djevičanskog maslinovog ulja. Dobro istrljajte tijelo od stopala prema srcu za vrijeme tuširanja i zatim dobro isperite. Ovakav piling osvježiti će kožu, potaknuti cirkulaciju te ukloniti nečistoće i mrtve stanice. Piling koristite jednokratno, uvijek svježe pripremljen. Piling se koristi jednom mjesečno.

OSVJEŽAVAJUĆA MASKA OD SOKA GROŽĐA:

1 žličica svježeg soka od grožđa 1 žlica rashlađenog sojinog vrhnja (za suhu kožu) ili 1 žlica rashlađenog jogurta (za masnu kožu) Pomiješajte sastojke i blazinicom nanesite na čisto lice. Lezite, zatvorite oči i uživajte 15-tak minuta, zatim isperite mlakom vodom. Ova maska se može koristiti i nekoliko puta tjedno.

MASKA OD GLINE SA SOKOM OD GROŽĐA I LAVANDOM:

20 g zelene gline (cca 2 jušne žlice) pomiješajte sa sokom od grožđa u kremastu pastu, zatim dodajte 1 kapljicu eteričnog ulja lavande (sok prema potrebi možete razrijediti negaziranom vodom). Još jednom dobro promiješajte zatim masku nanesite na čisto lice i pričekajte da se osuši. Ovakva maska odlična je za čišćenje i njegu nečiste kože sklone miteserima. Masku se koristi jednom tjedno.

MIOMIRISNA EMULZIJA ZA NJEGU MASNE I MJEŠOVITE KOŽE:

Zbog brzoupijajućeg svojstva i protuupalnog djelovanja, ulje groždanih sjemenki odlično je za njegu masne, mješovite (T- zone) i nečiste kože. Evo jednostavne recepture za izradu visokovrijedne emulzije za svakodnevno čišćenje i njegu kože. Uzmite čistu spray bočicu od 50 ml. U bočicu ulijte 30 ml hladno prešanog, nerafiniranog ulja groždanih sjemenki. U ulje ukapajte 4 kapi lavande prave i 1 kap smilja, zatim do vrha bočice (20 ml) dodajte hidrolat lavande. Ako nemate hidrolat, dodajte destiliranu vodu. Emulziju koristite navečer za čišćenje kože (kao mlijeko za čišćenje) a ujutro kao dnevnu njegu (nekoliko kapljica utapkajte na čisto lice). Svaki put prije korištenja, dobro protresite bočicu kako bi se sastojci povezali. Emulziju čuvajte u hladnjaku i potrošite u roku 2 mjeseca.

(Anamarija Pažin-Morović, aromaterapeut)



U GASTRONOMIJI:

GROŽĐE

Listovi vinove loze služe i danas za omatanje riba (posebno su ukusni s trljom i ciplima), te za pripremu savitaka s povrćem, mesom i rižom. Listovi se mogu i konzervirati tako da se u njima uživa i zimi. U svibnju se izaberu mladi i veći listovi koji nisu prskani te se operu i posuše. Svaki list se posoli, raširi i na njega stavi drugi. Deset naslaganih listova savije se u palačinku i složi u staklenku. Na vrh se stave dva prutića loze i ulije bijelo vino. Tako pripremljene staklenke treba držati na zračnom i hladnom mjestu. Prije upotrebe listove uroniti pola sata u hladnu vodu da se ispere sol.

HLADNA KREMA SA SUŠĆANSKIM MUŠKATOM:

Sastojci: 5 dag šećera, 70 ml bijelog muškata Cosulich, 70 ml vrhnja, 4 žumanjka

Priprava: U manjoj posudi pjenasto izmješati žutanjke sa šećerom. Staviti na veću posudu s kipućom vodom, uliti vino i miješati dok se ne udvostruči obujam smjese. Maknuti na posudu s hladnom vodom i miješati dok se ne ohladi. Pjenačicom istući vrhnje dok se ne zgusne i sjediniti s kremom od vina. Kremu staviti u zdjelice i držati u zamrzivaču 90 min.

(recept Adrijano Nikolić)

MATAR

Matar se koristi kao začim, ukiseljen, usoljen ili osušen za umake, sirov ili prokuhan za juhe, variva ili salate te kuhan u šećeru kao desert. Ukiseljen ili usoljen matar simbol je lošinjske otočke kuhinje. Neki su ga nekada tako spremale jer se zbog svog aromatičnog okusa izvrsno uklapao u mnoga jela, a zbog bogatstva vitamina C bio je i prirodna zaštita imunosnog sustava. Na Lošinj ga ima u izobilju, a svojim aromatičnim i svježim okusom koji podsjeća pomalo na mrkvu, obogatit će i najjednostavnija jela kao na primjer pečena jaja na maslinovom ulju s dodatkom lošinjskog ovčjeg sira. Matar sve više izlazi iz zaborava te se danas maštovito koristi i kao dodatak suhim keksima ili pak kao začim slanim štapićima od prhlog tijesta. Listovi se beru svježiji, kuhaju i kisele s malo vinskog octa te poslužuju kao salata ili dodatak uz tjesteninu, rižota ili meso. Listovi matara ukusni su dodatak salatama sa raznim proljetnim samoniklim jestivim biljem. Od svježih usitnjenih listova s dodatkom maslaca može se napraviti i umak, a suhi usitnjeni listovi koriste se za čaj.

UKISELJENI MATAR:

Polu kilograma svježih listova matara kratko prokuhati u litri vode začinjene s 1 dcl vinskog octa i jednom velikom žlicom krupne morske soli. Listove složiti položene u staklenku, prelići vodom u kojoj smo ih kuhali te zatvoriti poklopcem. Nakon otvaranja staklenku držati u hladnjaku.

ROLICE OD BLITVE S MATAROM (za 4 osobe):



Sastojci: 30 dag listova matara, 20 mladih listova blitve, 12 dag riže, 1 češanj češnjaka, 50 ml maslinovog ulja, 2 slana fileta inćuna, 3 dag kapara, 40 dag svježih rajčica, 5 dag krušnih mrvica, 4 dag ribanog sira, 10 dag mladog ovčjeg sira, sol, papar.

Priprava: Oprati listove blitve i preliterati kipućom vodom. Izvaditi, naglo ohladiti, ocijediti i posušiti. Očistiti listove, oprati i kuhati u malo slane vode, ocijediti i sitno nasjeckati. Rižu kuhati 15 min u dosta slane vode i ocijediti. Kapare oprati od soli te sitno nasjeckati sa češnjakom i slanim filetima. Nasjeckanoj smjesi dodati rižu, matar i ribani sir te začiniti i promiješati. Na listove blitve složiti nadjev i umotati u rollice. Svježe rajčice oprati i narezati na kockice. Pola rajčica raspodjeliti na dno dublje zdjele, posložiti rollice, posipati mrvicama i preostalom rajčicom, a ovčji sir narezati na tanke odreske posložiti na vrh i staviti zapeći 10 min u zagrijanu pećnicu na 200 stupnjeva C. Rollice poslužiti tople.

(recept Adrijano Nikolić)

ŽIŽULA

Plodovi se koriste svježi ili sušeni. Od svježih plodova žižule mogu se spravljati marmelade, sokovi i rakija.