

Kadulja | Žalfija



Podrijetlo i karakteristike kadulje, žalfije

Kadulja još poznata kao **žalfija**, divlji kuš, prava kadulja, ljekovita kadulja, slavulja, pitomi pelin, je biljka iz porodice Lamiaceae.

Poznato je više vrsta kadulje, ali jedino prava kadulja (**lat. *Salvia officinalis***) se koristi u kuhinji, ostale vrste služe kao ukras.

Karakteristike kadulje

Kadulja je samonikli, višegodišnji grm koji naraste do 1 metar visine. Uspjeva i u teglama na sjenovitom mjestu.

Pri dnu je drvenast. Sreoliki, na rubovima sitno nazubljeni listovi su sivo zelene boje, hrapavi sa strukturom koja podsjeća na kožu.

Neke sorte imaju vrlo sitne, fine dlačice na listovima. Žalfija cvate ljubičastim cvijetićima.

Kadulja, žalfija kao začin u kuhinji

Žalfija ima voćno-aromatični, intenzivni okus, zbog čega je treba pažljivo dozirati i ne pretjerano mješati sa drugim začinima.

U kuhinji se od **kadulje** koriste listovi, svježije biljke, ali i sušeni budući da **kadulja** sušenjem ne gubi, nego pojačava aromu.

Listići kadulje prženi u putru su izvrstan preljev za [tjesteninu](#) ili posip za [pizzu](#). Probajte pečenu pizzu posipati na kraju umjesto sa [origanom](#), sa mrvljenom **kaduljom**.

Intenzivan okus izvrsno paše uz [teletinu](#) (par listića kod pečenja ispod peke, daje nezaboravni okus), [janjetinu](#), divljač, [perad](#) i [svinjetinu](#).

Također stavlja se i u omlete, kod pripreme [ribe](#), sastojak [putra sa finim travama](#), kod [kiseljenja krastavaca](#). Žalfija je izvrstan, rekao bih najbolji začim kod pripreme **prženih iznutrica** (pileća jetrica pržena na putu sa **kaduljom** i limunovom travom).

Kadulja zbog svojih antioksidativnih sastojaka sprečava užeglost, te se preporuča kod pečenja na masnoći ili u toplijim djelovima godine.

Medicinsko djelovanje kadulje, žalfije

Čaj od kadulje, **žalfije** je odličan za ispiranje upaljenog grla i ždrijela, odlično je sredstvo protiv kašlja, a pomaže i u liječenju upale crijeva, želuca, jetre, žući i urinarnog trakta, regulira znojenje te pročišćava krv.

www.moja-kuhinja.com