

Ljekoviti ljupčac, selen



Karakteristike Ljekoviti ljupčac, selen

Selen, ljupčac (**lat.** *Levisticum officinal*) je začinska biljka koja naraste do 2 m visine, čiji korjen je kratak i debeo, lišće svijetlo do tamno zeleno, sa donje strane glako i oblikom podsjeća na list hrasta. Sjemenke duguljasto-rebrate, podjeljene u dva djela, izgledom podsjećaju na [kiml](#).

Ljekoviti ljupčac, selen kao začim u kuhinji

U kuhinji se koristi list, svjež, suše ili smrznut, te korijen i sjeme. Korijen se koristi i u medicinskoj i u industriji likera.

Berite ga svakako prije nego procvate u Srpnju/Kolovožu. Okus mu je pikantno-slatkast podsjeća na [celer](#). Najpoznatiji je kao maggi začim.

Kod sušenja list gubi na aromi, ali zato sušeno sjeme i sušeni, ribani korijen daju puniju aromu.

Svježi ili smrznuti list dodaje se u jelo za vrijeme kuhanja, ne gubi na aromi, ali zato postaje bljed.

U kuhinji koristimo sušeni korijen i sjeme pri pripremi jačih jela kao; složenci, [variva](#) od graška, tikve, te [gulašu](#).

Pošto mu je okus u sušenom stanju vrlo intenzivan, kod doziranja pripazite na količinu.

List koristimo u salatama, juhama, pri pripremi jela od [povrća](#), plodova mora, [ribe](#) i [mesa](#).

Dobro se slaže sa; [mažuranom](#), [majčinom dušicom](#), lukom i [bijelim lukom \(češnjakom\)](#).

Ljekoviti ljupčac, selen u kozmetici i medicini

Pomaže izlučivanje slin i želučanih sokova, tako da poboljšava probavu već pri samom jelu