

1. **Kumin** – *Cuminum cyminum*

Začin koji hrani daje jak miris. Popularan u Indiji, Pakistanu, Severnoj Africi i Bliskom Istoku. Koriste ga i na Kubi, u Meksiku, Španiji i Italiji.



2. **Kim** – *Carum carvi*

Koristi se kao začin u pripremi peciva, kao dodatak kuvanim jelima i čajevima. Najzastupljeniji je u Evropi.



3. **Korijander** – *Coriandrum sativum*

Zreli osušeni plodovi daju hrani aromatičan ukus, upotrebljava se u pripremi mnogih jela-posebno pečenih. Jedan je od sastojaka "curry" praška, začina za medenjake i paste. Služi kao dopuna u proizvodnji piva, likera, kompoti, marinada i kolača. Eterično ulje korijandera upotrebljava se u proizvodnji parfema. Ima i lekovita svojstva, da budi apetit, poboljšava probavu, ublažava grčeve i želudačne tegobe. Korijander je u današnje vreme poznat po tome što potpomaže izlučivanje u nervima i ćelijama nagomilanu živu i otrove.



4. **Susam** – *Sesamum indicum*

Seme sadrži 45-60% ulja koje se upotrebljava za kuvanje, pripremanje salata i za proizvodnju margarina. Seme je bogato proteinima. Upotrebljava se u pekarstvu za posipanje peciva.



5. **Crno-očni pasulj (Black-eyed peas, Lobia)** – *Vigna unguiculata*

Ima puno kalcijuma, folne kiseline i A vitamina. Priprema se sa povrćem, ribom, mesom, pirinčom. Popularan je u severnoj i centralnoj Americi, Portugalu, Grčkoj, i na dalekom Istoku.



6. **Beli pasulj** – *Phaseolus vulgaris*

Beli pasulj ima izuzetnu kaloričnu vrednost (100 grama pasulja ima 143 kilokalorija) ali i sve druge neophodne biološke materije: proteine (26%), ugljene hidrate (52%), masti (2,1%), esencijalne aminokiseline, lecitin, kalijum, kalcijum, fosfor, gvožđe.



7. Anis (Aniš) – *Pimpinella anisum*

Seme anisa deluje protiv nadimanja, umiruje grčeve, jača želudac, pospešuje varenje i odvod štetnih sokova iz organizma. Čisti krv i jača nervni sistem. Čisti od sluzi pluća, želudac i bubrege. Jača probavne organe, popravlja neuredni menstrualni ciklus, otklanja nesanicu. Koristi se u proizvodnji kolača, slatkiša. Sastojak je i kozmetičkih proizvoda. Pravi anis se danas upotrebljava tek u neznatnim količinama jer ga je potisnuo zvezdoliki anis koji ima miris i ukus anisa, ali botanički nije ni u kakvoj vezi sa njim.



8. Sočivo – *Lens culinaris*

Brzo se kuva i ima specifičan ukus. Priprema se ukusna čorba, variva sa dodatkom pirinča, mesa, a može se mešati i sa sirom. Sočivo je povrće sa najvećim udelom belančevina posle soje - 26%, zato zauzima i vrlo važnu ulogu u ishrani. Zastupljeno je u celom svetu.



9. Fava pasulj – *Vicia faba*

Ovaj mesnati pasulj, sa izraženim ukusom koristi se vekovima. Pripremaju se razna ukusna jela, čorbe i salate. Najzastupljeniji je u Egiptu - kao narodna hrana, glavni je sastojak "tameje" ili "felafela". Koriste ga i u Grčkoj, Iranu i Etiopiji.



10. Lupini pasulj – *Lupinus luteus*

Krupni Italijanski pasulj liči na Fava pasulj. Često se marinira i služi u salatama. Zbog specifičnog ukusa koristi se kao "grickalica", začinjeno i poprskano limunovim sokom.



11. Bundevine semenke – *Cucurbita maxima*

Osušene ili pržene bundevine semenke su jako zdrave. One su dobar izvor proteina i vrlo su hranljive. Pored toga one su odličan izvor gvožđa, vitamina B, vitamina E, ulja, i minerala. Takođe sadrže cink, mineral koji pomaže proces isceljenja i koristan je u lečenju proširene prostate. Imaju reputaciju kao afrodizijak. Ova ukusna hranljiva semenka ima diuretička svojstva, smiruje nadražena tkiva, uklanja bol i proteruje parazite. Bundevine semenke i ljuske pospešuju stvaranje majčinog mleka. Koriste se za smanjenje oticanja ruku i nogu.

