magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 13. 12. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Skořice, vanilka, zázvor či muškát - voňavá zdravá koření

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Skorice,-vanilka,-zazvor-ci-muskat---vonava-zdrava-koreni__s10012x19532.html

Voní tak, že je nejde z paměti vymazat. Možná se vám díky nim vybaví dávno zapomenuté vzpomínky z dětství, ale zcela určitě vás naladí vánočně. Využití v kuchyni mají široké po celý rok. Přidávají se většinou do moučníků, muškátový květ a oříšek je vhodný i na zvěřinu.

Skořice prohřeje

Koření je vlastně namletá kůra stromu, který roste v tropech – část vrchní kůry se oškrábe a pak již následuje tenčí vnitřní kůra, která se sklízí. Má **silnou**

nasládlou vůni i chuť a prohřívá. Skořice má v kuchyni velmi široké využití – dobře si rozumí s ovocem, a to nejen o Vánocích, hojně se používá při pečení moučníků.

- Kompoty, dochucení povidel či marmelád, ovocné protlaky, různé ovocné likéry či limonády, svařené víno, čajové směsi.

Někdo ji přidává i do rajské omáčky, uplatní se i v arabské či asijské kuchyni v kombinaci s masem. Kromě toho se využívá i v parfumerii. Bez jablkového závinu se skořicí a ořechy si podzim leckdo ani neumí představit. Celá skořice (ve „svitcích“) **je i krásnou dekorací**, kterou využijete při výrobě adventního věnce.

Vanilka voní i chutná

Bez sladké vůně vanilky by nebyly ty pravé Vánoce. Její aroma nám přinese vzpomínky na lahodnou chuť delikátních maminčiných vanilkových rohlíčků – hned se nám začnou sbíhat sliny.

Vanilka pochází z tropů (jinde se jí ani dnes nedaří), vanilkové lusky (tobolky) se původně pěstovaly ve Střední Americe, odkud je do Evropy jako součást svých „úlovků“ přivezli dobyvatelé.

Vanilin, který je zodpovědný za vůni vanilky, se dnes vyrábí také synteticky, ale na pravou vanilku nemá – ta **patří k nejdražším kořením**. Těžko si představit život bez vanilky – patří mezi velmi užívaná koření.

- Domácí pečené moučníky, pudink, zmrzlina, přidává se i do čokolád, aby doladila jejich lahodnou chuť.

I vanilka se využívá v parfumerii. Kvalitní vanilkový „lusk“ je tmavý a pružný,

krásně voní a i semínka jsou vláčná. Můžete si vyrobit i **domácí vanilkový cukr** – černá drobná semínka z tobolek opatrně vydlabete nožem a promícháte s cukrem. Prázdnou tobolku **nevyhazujte a vložte ji do dózy s cukrem** – pomůže jej krásně provonět.

Zázvor pálí, ale léčí

Tradiční zázvorky nebo kandovaný zázvor už nejsou v české kuchyni tak oblíbené, přesto je podle nás důležité se o zázvoru zmínit. Je to **velmi univerzální a oblíbené koření**, které využijete na mnoho způsobů – je bohatý na éterické oleje a silice. Pochází původem z Asie, hojně se také využívá v tamní kuchyni. Důležitou částí rostlinny jsou podzemní dužnaté oddenky, které jsou zlehka zploštělé.

- Zázvor může být čerstvý nebo sušený, celý nebo namletý.

Mletý se poměrně hojně používá při pečení moučníků – **do perníků nebo sušenek**, na tradiční zázvorky, čerstvý zázvor využíváme zejména v období zimy a při nachlazení pro přípravu čaje (prohřívá a má antibakteriální a antivirové účinky), nebo v létě pro přípravu limonád. Pokud je zázvor kandovaný, byl před sušením namočen v cukerném roztoku, často bývá ještě po usušení obalen v cukru.

Muškátový oříšek a květ do pečiva i na zvěřinu

I muškátový oříšek (i květ) má svůj původ v tropech – z ozdobného stromu Macizeň pravá.

Do Evropy jej přivezli Arabové již ve středověku – tehdy se užíval **nejen jako koření, ale i jako lék**.

Muškátový oříšek je vlastně semeno, původně kryté míškem, z bobule (plodu) stromu. Míšek se odstraňuje a suší – to je ten známý muškátový květ. Oříšek má **příjemnou vůni, kořeněnou lehce palčivou chuť.**

Pozor - na průřezu by neměly být dutiny. Muškátový květ má **o něco jemnější chuť než oříšek**. Oba typy koření se v malém množství používají při pečení

cukroví, ale hodí se i do pečiva, polévek a nebo pro dochucení masitých pokrmů.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz