magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 1. 12. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Voňavé koření i zdroj antioxidantů. To je hřebíček

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vonave-koreni-i-zdroj-antioxidantu.-To-je-hrebicek__s10010x10722.html

Hřebíček má silné příjemné aroma a sladkou, jemně štiplavou chuť. Je skvělým zdrojem antioxidantů, pomoci může při nechutenství, ale i při zánětech dásní nebo špatném dechu. Dříve se používal jako přírodní anestetikum a antibiotikum.

Usušené poupě květu

Hřebíček celý, známé koření opravdu svým tvarem připomíná malý hřebík. Pochází z asijského tropického stromu hřebíčkovce kořenného nebo vonného

(Syzygium aromaticum nebo také Eugenia caryophyllata) - **jedná se o usušené poupě květu**. Stejně jako květy voní i listy tohoto stromu, celý je totiž prostoupen siličnými kanálky. Poupata květů se sklízejí tehdy, kdy se jejich zelená barva mění na červenou - suší se na slunci, než získají červenohnědou barvu. **Hřebíček byl jako koření znám v Evropě již ve středověku** - dováželi jej arabští obchodníci, původně se hřebíčkovec kořenný pěstoval pouze na Moluckých ostrovech v Indonésii, postupně se však jeho pěstování rozšířilo - dnes se hřebíček dováží např. z Madagaskaru nebo Srí Lanky, Zanzibaru, Tanzanie nebo Sumatry.

Skvělý zdroj antioxidantů plný silic s antiseptickým účinkem

Hřebíček má sladkou chuť přecházející až do hořka, bývá i jemně štiplavá - je tak třeba dát pozor, abychom to s jeho množstvím nepřehnali. U kvalitního hřebíčku by hlavička (poupě) sušeného hřebíčku neměla být ani tmavě hnědá, ani černá, po stisknutí stopky by se mělo objevit malé množství oleje. Nejlépe je pořídit si jej celý a namlít nebo najemno nadrtit v hmoždíři až těsně před použitím – takto nejdéle uchováte jeho aroma i chuť.

Hřebíček obsahuje zhruba 17 % oleje (mononenasycené a polynenasycené

mastné kyseliny), vyšší podíl vlákniny, **najdeme v něm betakaroten** (provitamin A), **vitamín E, vitamíny skupiny B, z minerálních látek draslík, hořčík, fosfor, vápník, mangan a železo.** Mletý hřebíček, společně s mletou skořicí a drceným oregánem patří mezi nejlepší zdroje antioxidantů mezi kořeními.

Silice a třísloviny tvoří 14-21 % z podílu - nejvíce je v ní zastoupena skupina fenolů, z nichž je nejvýznamnější eugenol, dále pak seskviterpeny alfa- a beta-karyofylen, estery, alkoholy a ketony (mmj. obsahuje také vanilin). Tyto látky jsou také zodpovědné za specifické aroma hřebíčku.

Silice jako taková nebo samotný extrahovaný eugenol **působí jako dezinfekce a mají lokální anestetické a protizánětlivé účinky** - dříve se hojně využívaly v zubním lékařství (dokonce i jako součást zubních výplní). I dnes nachází své uplatnění při dezinfekci dutiny ústní - výplachy s obsahem hřebíčku se doporučují při zánětech dásní, při špatném dechu.

Hřebíček pomáhá k většímu prokrvení (není tak vhodný pro osoby s vysokým krevním tlakem), působí také pozitivně na naše trávení - zmírňuje nevolnost či potíže s nadýmáním, podporuje vylučování trávicích šťáv a chuť k jídlu. Často se využívá také v kosmetice (nehodí se ale pro citlivou nebo poraněnou pokožku) a výrobě parfémů, k dostání je také v podobě éterického

oleje.

Léčebné využití

- bolesti zubů
- bolest v krku
- cestovní nevolnost
- vůně pomáhá při nespavosti
- mast lze použít na masáže proti bolesti

Nejen Vánoce se bez hřebíčku neobejdou

Hřebíček neodmyslitelně patří k “zimním”, vánočním vůním - je součástí “vánočních” čajových směsí, svařeného vína, punče, perníčků i dalších druhů cukroví. Během celého roku se jeho aroma a chuť uplatní i v jiných **domácích moučnících** (perník, koláče, aj.) nebo v **domácím hruškovém či jablečném kompotu** nebo ovocné marmeládě. Využívá se i při výrobě **bylinných likérů**, hodí se také pro **úpravu masa a omáček** - je součástí tradiční receptury rajské omáčky. Pro ochucení se přidává také pár “hlaviček” společně s cibulí při přípravě dušené rýže nebo k nakládané zelenině. Tradičně je součástí koření Garam Masala - společně s římským kmínem, kardamomem, koriandrem, skořicí, černým pepřem a bobkovým listem. Tento typ koření je hojně užívaný v

arabské a asijské kuchyni, hodí se k luštěninám jako je třeba čočka a cizrna, k zelenině nebo do kari.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz