magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 21. 6. 2018 | tla

Voní, chutná i léčí? Kopr je zpestřením zdravého jídelníčku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Voni,-chutna-i-leci-Kopr-je-zpestrenim-zdraveho-jidelnicku__s10010x11025.html

Někdo ho zbožňuje, jiný nesnáší. Vůně a chuť kopru jsou natolik výrazné, že kompromis může jen stěží existovat. Je ozdobou zeleninových záhonů stejně jako zpestřením zdravého jídelníčku. Nedat si občas tradiční koprovku či kulajdu, byl by rok ochuzen. Jako koření má ale využití mnohem širší. Především však působí pozitivně na lidský organismus.

Historie kopru vonného začala v Persii. Staří Egypťané jím léčili bolesti hlavy a platili jím daně. Koprové aroma provázelo na onen svět faraony, kterým snítky této rostliny dávali do hrobek. Gladiátoři ve starém Římě si kopr vtírali před zápasy do svalů. Ve střední Evropě se rozšířil za Karla Velikého, nejprve v

klášterních zahradách, později zdomácněl i v lidové kuchyni. Tato aromatická bylina patří i mezi takzvané staročeské vonné rostliny.

Významný zdroj antioxidantů

Kopr nepřináší do jídelníčku jen vůni, ale je především bohatou studnicí vitamínů a minerálních látek. **Obsahuje velké množství antioxidantů**, které jsou kromě jiného mocnými bojovníky proti civilizačním chorobám. **„Ve sto gramech najdeme až sto padesát procent denní doporučené dávky vitamínu A i vitamínu C,“** objasňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Ve významném množství je podle ní v kopru i kyselina listová, která je nezbytná pro krvetvorbu. Kvůli ní kopr prospívá i nastávajícím maminkám. **„Kyselina listová významně snižuje riziko vzniku vrozených vývojových vad, jako je rozštěp páteře,“** uvádí dietoložka.

Bojovník se záněty

Velebit kopr by měli také lidé, kteří trpí zánětlivými změnami na kůži a takzvanými koutky na ústech. I jim bude kopr svědčit. **„Důvodem je, že obsahuje vitamíny skupiny B, především riboflavin. Jejich nedostatek se může projevovat právě výše uvedenými potížemi,“** říká Karolína

Hlavatá.

Kopr je nabitý i minerálními látkami, jako je draslík, mangan, železo, vápník, hořčík a zinek. Jeho semena obsahují vonné silice, vápník a fosfor.

Zlepšuje trávení

Kopr nepřináší jen kulinářský požitek, ale také léčí. **„Zlepšuje trávení, působí proti nadýmání. Pro kojící je vhodný na podporu mléka a proti nadýmání dítka,“** vysvětluje dietoložka.

Je skvělým kořením, které nedráždí, ale dodá pokrmu chuť při dietách, které výrazné ochucování neumožňují, například při potížích se žlučníkem či slinivkou.

Koprový čaj se díky svým močopudným vlastnostem doporučuje na ledvinová onemocnění. Žvýkáním koprových semen si můžeme zase osvěžit dech.

Zmrazit, naložit, usušit

Kopr není jen koprovka. Fantazii při jeho využití v kuchyni se meze nekladou. **Je vhodný do nakládané zeleniny, salátů, ať už například zelného, míchaného nebo na řecké tzaziky.** Ochutit jím můžeme různé omáčky, dresinky, polévky. Skvěle se hodí k rybě. Typický je například losos s koprem.

„Přidávat bychom ho měli až do chladnoucích pokrmů, jinak ztrácí vůni,“ radí Karolína Hlavatá. Tuto bylinu můžeme používat po celý rok. Když není kopr právě čerstvý, lze ho konzervovat sušením, nebo mražením či nakládáním do octa. Sušení je vhodné nejméně, jelikož při něm kopr nejvíce ztrácí na chuti.

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