



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 16. 7. 2018 | tla

Levandule vnese do kuchyně vůni Provence. K jakým jídlům se hodí?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Levandule-vnese-do-kuchyne-vuni-Provence.-K-jakym-jidlum-se-hodi__s10010x11061.html

Málokdo ví, že lavandule má uplatnění i v kuchyni, a to nejen jako ozdoba. Je však třeba si uvědomit, že tato bylina je do jisté míry drogou. Je proto třeba s ní zacházet, podobně jako s rozmarýnem či tymiánem, s mírou a velmi citlivě. Šetřit bychom s ní měli i proto, že je lehce nahořklá.



Jelikož levandulové aroma je velmi silné a typické, dříve než levanduli použijeme, je lepší se ujistit, že je případným strávnickům její vůně příjemná. Někomu prostě nevoní, jinému může v jídle připomínat kosmetiku. Zkrátka užití levandule v kuchyni je trochu riskem, ale i vzrušujícím chuťovým dobrodružstvím.

Každá je jedlá

Levandule je zajímavým kořením vhodným pro sladkou i slanou kuchyni. Výhodou je, že ji máme k dispozici celoročně. **„V této době, kdy vrcholí její sklizeň, můžeme použít čerstvou, ale stejnou službu nám udělá po zbytek roku i sušená,“** uvádí Zuzana Douchová.

I když levandule není jedna, druhů je mnohem více, dobrou zprávou je, že každá je jedlá. Jelikož ale mají různé složení silice, mají různé chuťové odstíny. Jak s ní při vaření naložit? Můžeme ji například rozmělnit do bábovkového těsta, dezertů, pudinků. Nyní při zavařování ji lze přidat i do kompotů a džemů.

„Dobrá je v ovocných salátech. Přidat ji můžeme do letních ovocných polévek nebo zeleninových, například do rajske. V zimě jsou vynikající pečené hrušky s levandulí,“ prozrazuje Anna Nová Kučerová, která s rodinou obhospodařuje malou levandulovou farmu pod Řípem. Podle ní lze levandulí ochutit například smetanu, s níž pak dál pracujeme.

K masu, rybám i houbám

Ve slané kuchyni se ji nemusíme bát použít k masu, rybám, ani k houbám. Ne nadarmo bývá součástí provensálské směsi. Podle Zuzany Douchové je

zajímavá především u sladko slaných pokrmů, jako je například maso na medu. Zejména u slaných jídel můžeme použít nejen květ, ale i listy, ideálně ve směsi s jiným kořením. Efektní je třeba grilovací směs s levandulí.

Levandulová silice



Na trhu se můžeme setkat i s éterickým olejem z levandule. Ten však není ke konzumaci vhodný. Rozhodně ho ale v domácnosti můžeme využít. Levandulovou silici na rozdíl od jiných můžeme na pokožku použít neředěnou.

- Má **hojivé a dezinfekční účinky** na různá poranění, včetně popálenin.
- Úlevu přináší také, když jím potřeme **štípnutí od hmyzu**.
- Funguje i jako **přírodní repelent**, a to jak proti komárům, tak klíšťatům.
- Levandule **má i sedativní účinky**, a tak dáme-li si do ložnice levandulový polštářek nebo kápneme na tampónek či do mističky s vodou nebo

obyčejnou solí pár kapek levandulového éterického oleje, **zajistíme si dobrý spánek.**

- Ze stejného důvodu se ale **nehodí jako vůně do auta, kde by mohla snížit naši pozornost.**

Snižuje tlak

Pár kvítků v dobrém jídle nikoho nezabije, přesto je třeba mít na zřeteli, že levandule snižuje vysoký tlak, a tak není v hodná pro lidi s nízkým tlakem. Těm velmi často právě nevoní.

Copyright © 2024

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