magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 25. 8. 2018 | tla

Kopr je i zajímavá bylinka. Znáte jeho léčivé účinky?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kopr-je-i-zajimava-bylinka.-Znate-jeho-lecive-ucinky__s10010x11152.html

Kopr známe hlavně v souvislosti s jídlem. Méně známy jsou jeho léčivé účinky. Aromatické látky způsobují časté použití hlavně v kuchyni, ať už se zavařování okurek bez kopru neobejde, nebo se moderně využívá při přípravě zálivek, dipů a salátů. Z léčivých účinků nutno vyzdvihnout příznivý vliv na trávení, tvorbu mateřského mléka a podporu regenerace cév.

Kopr je i bylinka s léčivými účinky

Aromatickou bylinu babky kořenářky používaly i jako lék. **Doporučuje se**

přidávat do jídla lidem se zažívacími obtížemi, při nadýmání a plynatosti, křečích v břiše, nechutenství. Ve starých bylinkářkých knihách se o něm píše, že „čistí“ střeva. **Zvyšuje tvorbu mateřského mléka** a navíc do mléka přecházejí účinné látky a tím pomáhají kojencům od bolavého bříška. Kromě čerstvé zelené nati se využívá i jeho semen, pro úlevu při plném žaludku se jich doporučuje pár sežvýkat. Odvar z nich zklidňuje a pomáhá usnout. **Semínka se využívají i v čajích při onemocnění močového ústrojí.** Kopr nemá žádné nežádoucí účinky. Mohou jej i malé děti.

- Čerstvá nať obsahuje vitamínu C (ve 100 g kopru se skrývá zhruba 130 mg vitamínu). Kromě vitamínu C také dále vápník, vlákninu, třísloviny a provitamín A. Semena jsou bohatá na vitamín A, vápník, fosfor, křemík, železo, silice, bílkoviny a éterické oleje. Nejvýznamnější přírodní látky s léčivými účinky jsou monoterpeny a flavonoidy. Monoterpeny aktivují enzymů v našem těle, flavonoidy podporují regeneraci a zpevňování cév.

Nejlepší je syrový. Zamrazením na kvalitě neztrácí

Kopr má vekou výhodu, že se může pěstovat od jara do podzimu. Na zimu se může zavařit, usušit.

- **„Nejlepší způsob uchování je zamražení. Pokud ho dáte jen do sáčku či krabičky řada aromatických látek se ztratí. Dobrý způsob je uchovat ho jako ledové kostky, napěchovat do tvořítek na led a zalít vodou. Po zmrznutí vyklepnout a až poté přendat do sáčku či krabičky,“** radí Zuzana Douchová.

Kopr si zaslouží šanci. Může být příjemným osvěžením

Jestli jste se zapřísáhli, že omáčku nikdy, i tak byste měli kopr jako bylince přeci jen zkusit. V teplém létě osvěží a lze využít takřka v jakémkoli jídle. Ať finančně nenáročném – třeba brambory na loupačku s tvarohem posune o mnoho příček víš, a to ho nemusíte přidávat do tvarohu a jen s ním jídlo posypat. Po menu již o trochu dražší – například lososa s koprovým dipem. **„Na něj stačí smíchat olivový či řepkový olej s trochou vody, citrónové šťávy, soli, pepře s najemno nasekaným koprem. Lze použít jak na čerstvého, uzeného tak pečeného lososa. Zkusit ho však můžete i k jiné rybě, třeba právě vytažené z rybníka, u nějž stanujete,“** dává tip nutriční terapeutka.

Koprová nať je ideální do okurkového, hlávkového, rajčatového i bramborového

salátu. Dochucuje pomazánky, majonézy, dipy, omáčky a polévky. **„Pravá jihočeská kulajda se bez kopru neobejde,“** usmívá se Zuzana Douchová. Skvělý je i na chleba s máslem, ať samotný nebo s ředkvičkami.

Skvělý letní oběd i teplá večeře

„Celoživotní znechucení koprem vypěstované z jídelen je zřejmě způsobeno i dětskou optikou. Bílá omáčka rovná se mléko, které děti často odmítají, navíc teplé a husté. V ní zelené kousky, a jak jsou na tom děti se zeleninou, mnozí rodiče vědí. Navíc co se jim od pohledu nelíbí... A k tomu ještě maso,“ uvažuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová a říká, že i koprové omáčce bychom měli dát šanci. **„Nemusí se připravovat z vývaru, sladkokyselou připravíte rychle a jednoduše jen z mléka, trochy mouky, zakysané smetany a čerstvého, jemně nasekaného kopru. Dochutit stačí solí, cukrem a octem,“** říká Zuzana Douchová, že s novým bramborem a vajíčkem jde o skvělý letní oběd, či teplou večeři.

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz