magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 8. 12. 2014 | tla

Vánoční koření prospívá zdraví

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vanocni-koreni-prospiva-zdravi__s10010x8747.html

Skořice, vanilka, hřebíček, nové koření, zázvor, citrónová kůra a další koření patří neodmyslitelně k vůni Vánoc a konce zase jednoho právě odcházejícího roku. Jsou příslibem stolů plných dobrot. Jenže koření není jen záležitostí chuťových a čichových buněk. A ačkoliv ho správná kuchařka přidává po špetkách, jeho síla působí také na naše zdraví a psychiku.



Koření, které vlastně není nic jiného než pestrou skupinou přírodních látek, vylepší chuť pokrmu, ale také podpoří naše chuťové buňky, abychom na konci hodování neměli jen pocit zahnaného hladu, ale i uspokojení z kulinářského požitku.

Podporuje fantazii

Mnohá koření odbourávají toxiny a dokážou upravit vlastnosti potravin tak, aby byly lépe stravitelné. Při vaření jsou i výzvou k experimentování a uplatnění fantazie a umu kuchaře. **„Například kardamon, skořice, badyán, tedy koření, které je u nás spojeno právě s vánočními svátky a spíše sladkostmi – cukrovím, perníky, nákypy, záviny, se hojně užívá v asijské kuchyni do pokrmů z ryb, drůbeže nebo vepřového. Tato masitá jídla pak získávají zcela jiné dimenze chutí,“** říká dietoložka

Karolína Hlavatá.

Může nahradit sůl

Koření nabízí mimořádný rozměr také vyznavačům zdravého životního stylu. Správně zvolené může pokrm ochutit tak, že lze omezit množství soli nebo ji zcela vynechat. Což odpovídá nejen požadavkům zdravého vaření a je prospěšné i při hubnoucích dietách. Dalším bonusem koření je také jeho schopnost dát jídlu barvu, a tak nasytí i naše oči.

Ovlivňuje psychiku

Koření ovlivňuje rovněž naši psychiku, náladu, emoce. **„Chutě a vůně má člověk spojené se zážitky. Pak se může stát, je-li aroma spojeno například s hádkou, že člověk k určité vůni získá celoživotní averzi. Funguje to ale i přesně naopak. Vánoční cukroví, vánočka, a tedy vanilka, skořice, citrónová kůra, hřebíček a další evokují u většiny lidí pohodu, klid spojený s pocitem bezpečí,“** objasňuje doktorka Karolína Hlavatá.

Kvalita je důležitá

Stejně jako u ostatních potravin či látek, které dodáváme našemu organismu, platí také u koření, že bychom měli používat jen to kvalitní. **„Zejména chceme-li pokrm ochutit strouhanou citrónovou nebo pomerančovou kůrou, měli bychom si zakoupit plody v bio kvalitě. Pokud je to pro nás příliš drahé, nebo je nemůžeme sehnat, pak je alespoň umýt pod teplou vodou, nejlépe vydrbat houbičkou či kartáčkem i s trochou jaru. Nejde jen o běžné postřiky, ale i protiplísňové chemikálie. U bioprodukce je riziko chemického ošetření přece jen menší,“** varuje a doporučuje dietoložka.

Působí jako lék



Koření nebo silice z rostlin, které v sušené podobě jako koření užíváme, dokáže působit na naše tělo jako lék nebo třeba jako prostředek k uvolnění, což zejména v předvánočním shonu a nevlídném počasí mnozí ocení. **„Skořice či hřebíček například zvyšují výdej tepla, prokrví, zahřívají. Skořice působí také proti obezitě. Mnohé mají účinky**

protizánětlivé, antiparazitální. Například badyán a skořice se doporučují proti revmatizmu, hřebíček je zase antibakteriální, umí také odstranit zápach z úst. Pak už to ale není jen otázkou kořenění, ale i léčebných či relaxačních kúr,“ dodává Karolína Hlavatá.

Než se však pustíte do masáží či koupelí, ověřte si například na malém kousku zápěstí, kde je pokožka citlivá, jak zmíněné látky vaše pokožka snáší. Zejména skořice či zázvor jsou poměrně agresivní a mohou vyvolat alergickou reakci.

Jakou moc v sobě skrývá koření, které dodává Vánocům kouzlo?

Anýz
Se svou nasládlou chutí a nenahraditelnou vůní je neodmyslitelnou součástí perníků. Pokud ho přidáte do slunečnicového či mandlového oleje, získáte výborný kořeněný olej do salátů. Pozitivně ovlivňuje trávicí trakt, pomáhá při nadýmání a bolestech břicha.

Badyán
Hořkosladké koření, připomínající chuť hašlerek, čaj z něj působí příznivě při kolikách a revmatismu. Má také antivirové účinky.

Hřebíček
Perníky, pracny, ale i punče, či svařené víno si bez něj nelze představit. Uvolňuje ale také nervové a svalové napětí, má antibakteriální účinky.

Kardamon
Má citrónovou vůni. Podporuje trávení, pomáhá při pálení žáhy, zmírňuje kašel a bolesti hlavy, přináší úlevu při psychické vyčerpanosti.

Koriandr
Do pečiva se používá ve velmi malém množství. Ulehčuje odkašlávání, umí pomoci při zažívacích a střevních potížích, pomáhá při nechutenství.

Muškátový oříšek
Vánočka bez něj by nebyla celá. Podporuje trávení, ulevuje při nechutenství a žaludečních křečích.

Nové koření
Přidává se do vánočního cukroví, zejména do „medvědích tlapiček“. Podporuje tvorbu slin a má antimikrobiotické účinky.

Skořice
Bez skořice by nebylo mnohé vánoční cukroví, jablkový závin, svařák, grog ani punč. Má antibakteriální vlastnosti, pomáhá při prostydnutí, chřipce. Je také afrodiziakem. Uvolňuje napětí a nervozitu.

Šafrán
Stačí minimální množství a pokrm zbarví do sytě žluta až oranžova. Má jemnou specifickou chuť. Snižuje hladinu krevních tuků a cholesterolu. Podporuje trávení. Má antidepresivní účinky.

Vanilka
Výrazně a příjemně voní nejen ve vanilkových rohlíčkách. Uklidňuje, zbavuje nervozity, úzkosti, napětí, podrážděnosti, nespavosti. Pomáhá při nechutenství.

Zázvor
Kdo by si v zimě nedal vánoční zázvorky a zázvorový čaj. Uvolňuje napětí, bolest hlavy, krku. Pomáhá při angíně, nachlazení, rýmě, snižuje horečku. Prohřívá a podporuje pocení. Zmírňuje trávicí potíže a průjem.

Copyright © 2024