magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 6. 12. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Vůně se vrývají hluboko do paměti. Pohodu navodí hřebíček, badyán i citrusy

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vune-se-vryvaji-hluboko-do-pameti.-Pohodu-navodi-hrebicek,-badyan-i-citrusy__s10012x19530.html

Vůně se nám nevědomě ukládají do paměti, pevně spojené s určitou situací. Prostřednictvím vůně se můžeme vrátit i k hluboko zasunutým vzpomínkám, kdy Vánoce měly nezapomenutelnou vůni. Svařené víno i dnes po mnoha letech vyvolává hřejivé emoce. Provoňte si prostor, zavřete oči a relaxujte.



Každý perník voní tak trochu jinak

Každý může mít své osvědčené favority – například **perníkové koření má celou řadu variant**. Někdo kombinuje skořici, hřebíček a badyán, do směsi ale

pro někoho patří třeba i anýz, sušená citronová kůra, kardamom a trocha nového koření.

- A nevyužijete je jen při pečení cukroví – **mohou ozdobit i adventní věnec či svícen** (celá skořice, badyán a hřebíček) anebo posloužit jako vonná dekorace – potpourri.

Provoní prostor a **pomůže vám navodit pohodu a sváteční náladu**. Stačí jen koření vhodně nakombinovat – tak, aby výsledná vůně vašemu nosu lahodila. Pojďme si tedy ta nejznámější koření přiblížit.

Svařené víno a hřebíček patří k sobě



Pokud u některých koření nevíte, jak přesně vypadají, pro hřebíček to určitě neplatí. Hřebíček je vlastně **nerozkvetlé poupě hřebíčkovce**, stromu rostoucího v tropických oblastech.

Koření se sklízí a suší, když mění barvu ze zelené na červenou. Pokud si vyberete kvalitní koření, měli byste pozorovat, že je poupě (kulička) světlejší, stopka tmavě hnědá.

Namletý jej užijete **při pečení perníčků nebo perníku**, celý hřebíček patří do svařeného vína a různých likérů nebo poslouží jako krásná dekorace. Používá se ale třeba i při pečení masa nebo jako součást nálevu při nakládání zeleniny nebo hub.

Exotika voní anýzem

Toto koření pochází z oblasti Blízkého Východu, dnes se mu daří ale třeba i na jižní Moravě. Chutná po lékořicí a sladké je jen maličko. Nejčastěji se přidává do těsta na perníčky, ale **skvěle si rozumí i s kompotovaným ovocem** (zejména jablka a hrušky). Poslouží vám i při přípravě masa na asijský způsob (Indie, Čína), ale i k nakládané zelenině nebo dušeným houbám. A třeba i známé Ouzo se bez něj neobejde.

Cizokrajný badyán

Celý badyán má krásný tvar hvězdičky, ozdobí svařené víno, anebo jej můžete využít jen jako dekoraci. Jeho vůně je podobná anýzu, chuť má kořeněnou a nasládlou. Badyán najde využití **hlavně společně s ovocem** – v kompotech nebo povidlech, v perníkovém těstě. Pochází z Asie – z Číny.

Citronová a pomerančová kůra srší energii



Kůra citrusů obsahuje silice, které **při narušení kůry vydávají intenzivní vůni** – proto se využívají nejen v kuchyni, ale i v kosmetice. Jen si vzpomeňte, jak zavoní loupaný pomeranč či mandarinka.

Pokud plánujete využít kůru, vyberte plody bez chemického ošetření, anebo **plod důkladně omyjte teplou vodou**. Slupka (kůra) by také měla být pevná – pozor na přemrzlé plody, které rychleji hnijí.

Čerstvě nastrouhaná kůra se užije **zejména při pečení moučníků a cukroví**. Sušená drcená nebo nahrubo strouhaná se nám bude hodit do pečeného čaje, pro ovonění svařeného vína i na pečení.

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