



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Zdravé Vánoce](#) 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__s20144x19530.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. Pojdme 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 lékořici 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 [svažené 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.