

Kořenění je bez nadsázky „vysoká škola“ kuchařského umění. Za barvitost chuti a plné aróma vděčí nejlepší jídla světových kuchyní především zasvěcené znalosti všech kouzel a tajů zacházení s kořením a bylinami.

Důležitost koření v naší stravě podtrhuje i jeho zdravotní význam. Nejen pohled na lákavě připravené jídlo, i chuť a vůně vytvářejí fyziologické účinky koření, které vesměs podporují sekreci trávicích šťáv a podporují nebo urychlují proces trávení.



KOŘENIT JE UMĚNÍ

1. Prvním předpokladem je dokonalá znalost jednotlivých druhů koření a bylin, jejich vlastností a možností užití.
2. Nepostradatelným pomocníkem je vytríbený jazyk a čich. To se dá však získat zkušenostmi i bez vrozené chutové schopnosti.
3. Důležité je uvědomit si, že ke každému jídlu přísluší jedno hlavní koření pro ně charakteristické. Ostatní přísady je jen doplňují a zjemňují.
4. Je třeba si vypěstovat cit pro optimální množství. Platí zásada — raději méně, než příliš mnoho.
5. Nesmíme se však bát experimentu. Bez fantazie a bez pokusů není mistrovství.
6. Široká škála kombinací dává netušené možnosti vtisknout každému jídlu osobitou, lákavou chuť i vůni podle vlastního vkusu.
7. Dětská jídla kořeníme vždy zdrženlivěji.
8. Výrazně aromatické koření přidáváme do polévek nedrcené, vcelku, a před podáváním na stůl ho z pokrmu odstraníme.
9. Kořenovou zeleninu přidáváme do vroucí polévky asi 40 minut před dokončením, aby nevznikly zbytečné ztráty těžkých aromatických látek.
10. Čerstvé byliny trháme pro potřebu kuchyně nejlépe ráno, kdy jsou nej aromatičtější.



ANÝZ

Pravlastí anýzu je východní středomořská oblast: Malá Asie, Řecko, Egypt. Dnes se však anýz pěstuje na celém světě. Nejlepší anýz pochází ze Španělska a Itálie.

Anýzové rostlině se daří i u nás a je možno ji pěstovat v zahradách, je to jednoletka. Roste do výše 30 až 50 cm a rozvíjí se do bělostně kvetoucího okolíku. V tomto okolíku rostou malá šedozelená zrnka anýzu. V době žní se vytrhne celá rostlina, nechá se několik dní sušit a zrnka se vytrhávají z okolíku prsty.

Kdo mluví o anýzu, ten si připomene hned také pečivo. Zvláště vánoční pečivo se bez anýzu neobejde; anýz patří do různých koláčů, perníků, medových koláčků, přirozeně také do anýzových placiček a sladkého anýzového chleba. Husté mléčné polévky, krupkové a ovesné kaše, ovocné polévky a sladké rýžové pokrmy chutnají s anýzem daleko lépe. Také pudink, ovocné saláty a krémy do dortů je možno ochutit anýzem. I některým slaným jídlům dodává anýz zvláštní příchut, např. červené řepě, okurkám a mrkvi.

Anýz se používá také k výrobě likérů, parfémů, ústních vod a zubních past. Má dobrou pověst jako léčivá bylina. Přípravuje se z ní lék proti žaludečním potížím, používá se v různých čajových směsích a v bonbónech proti kašli.



Jak s kořením zacházet



BADYÁN



Vzhledově jsou to hnědavé růžičkovité hvězdičky. Uvnitř jsou posazena malá zrnka semene. Zatímco naše anýzová rostlina je okoličnatá a podobá se bylině, je badián plodem stále zeleného stromu magnolie, jenž dosahuje výšky až 10 m. Badián roste v jihovýchodní Asii. Tvoří celé lesy; teprve když jsou stromy 15 let staré, můžeme badián sklízet, a to třikrát ročně.

S ostatními anýzovými rostlinami má badián společnou vůni. Avšak jeho kořenová vůně je silnější a těžší. Badián chutná pálivě, sladce a tropicky. Právě tak jako anýz používá se hlavně do pečiva, především vánočního. Je vhodné ho přidávat do ovocných polévek, pudinků, vařených švestek, hrušek a jablek. Vše, co je možné kořenit anýzem, je také možno kořenit badiánem. Avšak opatrně, badián je koření velice silné.



SPECIÁLNÍ RECEPT:

Silný černý čaj se osladí kandisovým cukrem a okoření badiánem. Nebo uvaříme grog z horké vody, rumu, cukru a badiánu.

Na některé kořenky v kuchyni je opravdu radost pohledět. Napřed se přesvědčte, zda je možno všechny nádobky spolehlivě uzavřít. Nejlépe uchováme koření v nádobkách s víčky, která je možno pevně přišroubovat. Sluneční záření, přímé světlo, teplo, vzduch a kuchyňské pachy koření škodí. Proto by mělo být koření uloženo vzduchotěsně v neprůhledných kelímcích nebo v tmavě zbarvených sklenicích. Každé koření vyžaduje svou vlastní kořenku, právě tak jako káva a čaj. Uložíme-li všechna koření pohromadě do jedné krabice, aróma uniká a brzy každé koření chutná stejně jako to druhé: mdlé, nevýrazné a bez kořenné síly. Totéž platí pro všechny usušené byliny.

Většina koření se dá mlít. Koření je takto jemně rozemleto, aby veškeré aróma a účinné látky se mohly plně uplatnit, ovšem za předpokladu, že je koření řádně uloženo. Bezpečně se uchová každé koření buď v obalech z hliníkové fólie, ve skleněných zkušavkách či pergamenovém papíře. Takto uložené bude skýtat dlouho očekávaný užitek.

Muškatový oříšek a zrnka pepře tvoří výjimku. Pro muškátový

BAZALKA

Bazalka přišla do Evropy asi ve 12. století z tropických oblastí Asie a Afriky. Má 20 až 40 cm vysoké stonky a podélné oválné listy, které se mohou používat čerstvé i sušené.

Bazalku je možno pěstovat všude, na zahradě, v balkónových truhlících a dokonce i v kořenáči na okně. Je to jednoletá rostlina, která se vysévá každý rok v březnu až dubnu a potřebuje kyprou, jílovitou půdu a hodně slunce. Sklidit se musí krátce před plným květem – asi od července do září – protože později má vysoký obsah éterických olejů.

Chutná ostře a aromaticky a zvláště letním zeleninám dává výbornou příchut. Povzbuzuje chuť k jídlu a podporuje trávení. Prakticky se používá do všech zeleninových pokrmů, salátů, polévek a omáček z rajčat, do špenátu, fazolí, okurkových salátů, kyselého zeli a luštěnin. Bazalka patří do nakládaných okurek, mixed pickles a dýní. Jemně nakrájené bazalkové listy zlepšují chuť vepřových kotlet, játrových knedlíčků a klobás. Je vhodná do všech bílých omáček a polévek, do míchaných salátů a v nepatrném množství se hodí k vařeným rybám. Přidává se do bylinkového tvarohu, omáčky a másla, do humrového salátu a do omelet. Zvláště italská kuchyně je bez bazalky nepředstavitelná. Bazalka výborně chutná v pokrmech ze špaget a makaronů a v sýrových a rajských omáčkách, které k nim patří.



SPECIÁLNÍ RECEPT:

Bazalkový ocet. Několik čerstvě otrhaných a očištěných bazalkových listů se vloží do lahve s octem. Tímto bylinkovým octem pak získávají saláty a bílé omáčky typickou pikantní příchut.



oříšek bychom si měli pořídit malé struhadlo, speciálně k tomu určené, a koření úplně čerstvě strouhat na pokrmy. Také zrnka pepře mají, jsou-li pokaždé čerstvě drcena, daleko ohnivější aróma nežli pepř, který kupujeme předem mletý. Dobrá hospodyně stavi mlýnek na pepř vedle solničky na jídelní stůl. Pro zkušené kuchařky, zběhlé v používání koření, se vyplatí i v dnešní době malý hmoždíř, ve kterém mohou drtit lusky chilli nebo nové koření, kmín nebo anýzová zrnka, kuličky koriandru, hřebíček nebo jalovec, jestliže to recept předpisuje. Obzvláště nakládané ryby a maso si udrží použitím nahrubo rozdrčených koření své plné aróma.

Koření musí spolu ladit zvláště u jídla, které pozůstává z předkrmu nebo polévky, zeleniny, masa, salátu a moučniku. Právě u takového menu se nesmí žádné jídlo okořenit tak, aby následující jídla chutnala nevýrazně, mdlé.

Používání koření při přípravě jídel vyžaduje jeho správné dávkování. Dáme ho o špetku více a jídlo může být už nechutné, dáme o špetku méně než bylo třeba a jídlo chutná mdlé. Stará míra špetky koření říká

BEDRNÍK



Bedrník roste divoce na okrajích lesů a na suchých loukách. Původně byla tato rostlina v severní Evropě, je však také známá v Asii. Bedrník roste do výše asi 20 až 60 cm, ke kořenění však používáme jen zoubkovité listy.

U nás se na tuto bylinku téměř zapomnělo. Pěstovat bedrník nevyžaduje žádné zvláštní úsilí, daří se mu také v kořenáči za oknem a v balkónovém truhlíku.

V dubnu se seje nebo se zakoupí sazenice. Je to sice trvalka, ale pro pěstování na okně a na zahradě se doporučuje každým rokem zakoupit novou sazenici.

Bedrník je vhodný k vařeným a pečeným rybám, do marinád, rybích pokrmů, do salátů, k rajčatům, kedlubnám, do vaječných jídel a ke všem sýrovým pokrmům.

Aróma bedrníku se zvyšuje a zjemňuje několika kapkami citrónové šťávy. Má kořenitou a osvěžující chuť, podobající se okurkám.

Bedrníku se používá též jako léčivé rostliny proti chrapotu, kašli a zažívacím poruchám. Kromě toho slouží bedrník k přípravě likérů a ústních vod.



SPECIÁLNÍ RECEPT:

Pikantní ocet. Do lahve s octem se vloží tři dobře očištěné stonky bedrníku a získáme silný bylinkový ocet.

toto: vzít jen tolik koření, kolik pohodlně udržíme mezi palcem a ukazováčkem. Jenže praktické zkoušení zde má větší cenu než teorie.

Už jsme toho řekli o koření dost, ale dosud nebyla zmíněna některá koření a příchutě, která jídlo zjemňují a která by v žádné dobré kuchyni neměla chybět. K nejužívanějším patří různé hořčice, kečupy (rajčatový protlak doplněný kořením, octem a jinými chutovými látkami), Worcesterská omáčka (pikantní omáčka vhodná k dochucení dušeného masa, roštěnek, zvěřiny, polévek a rybích pokrmů); Diplomat sauce (příloha k masu nebo zvěřině), sušené houby nebo houbový extrakt, bujóny (hovězí a slepičí bujón, masox), Vegeta (směs koření, sušené zeleniny, glutamátu sodného atd.) k ochucení polévek, masa a omáček, Vitasko (ostré, pálivé chuti) vhodné k ochucení vaječných a masových jídel, sušené droždí (Tebi) bohaté na vitamíny a bílkoviny s jemnou masově kořeněnou příchutí.

K dalšímu ochucení jídel používáme víno, rum, koňak, sherry, maraschino. A dále: citrónová šťáva, pomerančová šťáva, čerstvá cibule, osmažená cibulka, sýr, olivy, oříšky.

BOBKOVÝ LIST



Kořeně chutnající bobkové listy pocházejí ze stále zeleného stromu vavřínu. Mladé, čerstvě otrhané listky se suší hned po sklizni. Vavřín roste po celém pobřeží Středomořího moře.

Vavřín vyžaduje mnoho hnojiva, výživnou těžkou zem, mnoho vody a slunce. V zimě se musí skladovat na vzdušném, suchém a chladném místě.

Kyselost a bobkový list patří k sobě. Bobkový list patří do každé marinády k masu (pro zvěřinu a pečeně na kyselo) a do rybí marinády. Do zeleniny nakládané v octě, do nakládaných okurek, mixed pickles, do červené řepy, nakládaných fazolí, rajčat apod. Čtvrt bobkového listu patří nezbytně do huspeniny. Každá hospodyně ví, že velké pečeně, ragú, guláše a omáčky k masům se koření bobkovým listem. Avšak opatrně: obvykle stačí jeden bobkový list.

Zlaté pravidlo: půl bobkového listu, dvě zrnka nového koření a čtyři zrnka pepře na kilo masa nebo půl litru masového vývaru.

Koření hraje v omáčce prim!



Staré přísloví říká, že omáčka je v kuchyni stejně důležitá jako dirigent v orchestru.

Pro

ctížádostivou hospodyně je prvotřídní omáčka vzácnou příležitostí připravit pro hosty jedinečný zážitek.

K osvědčeným recepturám máme v rezervě řadu koření a bylin, které dodají omáčce specifické aroma, chuť i lákavou barvu.

Zde jsou tři směsi koření do masových omáček k dochucení:

BRUTNÁK/ BOREČ

Přinesli jej Arabové přes Španělsko do Evropy. Roste divoce na zahradách. Má chloupky porostlé listy s krátkými řapíky a nebesky modré hvězdicové květy, jež od května do září vábí včely. Dosahuje výše 30 až 70 cm.

Má neobyčejně osvěžující chuť, jež připomíná čerstvé okurky. Proto se vyplácí zasévat stále nová semena, aby bylo možno trhat čerstvé listy a špičky výhonků. Brutnáku se daří také v kořenáči na okně a na balkóně. K sušení není vhodný, protože ztrácí příliš mnoho aróma. Nejlépe se mu daří v kypré, dobře hnojené a mírně vlhké půdě, semena se musí dobře přikrýt zemí (klíčí za tmy) a již za týden začíná klíčit. Je to jednoletka a potřebuje volné a slunné místo.

Protože listy brutnáku chutnají po čerstvých okurkách, je tato bylinka ideálním kořením do okurkového salátu, okurkového ragú s masem a do nakládaných okurek. Patří také do každého salátu, do hlávkového, zeleninového či bramborového, do studených omáček hořčičných, rajsských, do remulád, do bylinkových majonéz, do polévek a omáček. Zvláště pikantní příchutí dává všem sekaným masům a na oleji smaženým rybám. Můžeme ho také připravovat samostatně jako špenát. Dále je vhodný do nádivek.



SPECIÁLNÍ RECEPT:

Bylinkové máslo. Uřít 120 g másla. Vždy půl polévkové lžice jemně nakrájených listů brutnáku-boreče, kopru a pažitky, okořenit pepřem. Bylinkové máslo se stočí do válečku mezi pergamenový papír a nechá v ledničce ztuhnout. Silné plátky se kladou na horké steaky nebo ryby.



Tmavá omáčka

30 váh. dílů koriandru
15 „ „ pepře
15 „ „ zázvoru
15 „ „ kardamomu
12 „ „ kmínu
6 „ „ sladké papriky
4 „ „ jalovce
1 „ „ chilli

Gulášová omáčka

80 váh. dílů mleté papriky
3 „ „ kmínu
3 „ „ koriandru
3 „ „ pepře
1 „ „ muškátového květu
1 „ „ muškát. ořechu
1 „ „ bobkového listu
1 „ „ skořice
0,5 „ „ hřebíčku

Omáčka k divočině

40 váh. dílů černého pepře (celý)
20 „ „ nového koření
15 „ „ černého pepře (mletý)
15 „ „ tymiánu
3 „ „ sladké papriky
3 „ „ dobromyslu

CURRY

Curry (čti karí) je žlutavě hnědý prášek s vysoce aromatickou chutí a vůní. Curry neroste na stromech či keřích, nýbrž je to směs dvanácti až patnácti většinou tropických koření. Složení curry není jednotné, neexistuje standardní recept, mění se podle zemí a jejich zvyklostí.

Do směsi curry bezpodmínečně patří tato koření: kardamom, kurkuma, koriandr, muškátový květ, pepř, skořice, hřebíček, kmín, zázvor, paprika, muškátový ořech a nové koření.

Znalci curry nikdy nemluví o koření jako takovém, nýbrž mluví hned hotová jídla, jako je zeleninové curry, rybí curry a populární kuřecí curry. Tím je již vlastně řečeno, s kterými pokrmy se curry snáší. Curry patří k rýži, a to nejen v Indii a v Anglii. Tyto pokrmy s curry bychom měli určitě vyzkoušet: krabí salát, jehněčí guláš, rajčatová omáčka a polévka, salátové zálivky. Vynikající je polévka s curry se sladkou smetanou a žloutkem a krémové omáčky curry. Navrdo vařená vajíčka, karbanátky, různá sekaná masa, jídla z paprikových lusků, čočka a okurkový salát získávají přidáním curry výborné aroma.

Pokrmy s curry chutnají ještě lépe, přidáme-li do jídla trochu citrónové šťávy, nebo nadrobno nakrájená, zralá a kyselá jablka.

SPECIÁLNÍ RECEPT:

Rychlé rybí curry. 750 g rybiho filé se nakrájí na kousky, ochutí citrónovou šťávou a opeče v pánevi na oleji. Přidá se 125 g čerstvých nadrobno nakrájených hub. V bujónu se uvaří rýže okořeněná 1 polévkovou lžící curry. Kousky ryby a houby se do ní přidají, všechno promícháme a ještě ochutíme.

Pro zpestření slavnostní tabule předkládáme několik méně známých receptů, které z vás udělají nadšené obdivovatele národního indického koření:

Curry – játra

3 polévkové lžice oleje, 2 cibule, 800 g telecích jater, 2 polévkové lžice curry koření, sůl, mletý pepř, 4 lžičky smetany, 2 plátky ananasu, 1 lžička strouhaných mandlí.

Krájená játra smažíme na oleji. Posypeme předsmáženou, drobně krájenou cibulkou a curry-kořením a za 5–6 minut odstavíme z plotny. Dochutíme solí, pepřem, zjemníme kyselou smetanou, obložíme ananase, ozdobíme mandlemi a ještě krátce zapečeme.

Curry – klobásy

400 g vinné nebo mléčné klobásy, 2 polévkové lžice oleje, 4 lžičky curry-koření, 4 lžice kečupu, petrželová nať.

Klobásy krátce povaříme, osušíme, osmažíme na oleji. Na předehřátém talíři je podélně nařízneme, posypeme curry-kořením a ozdobíme kečupem a snítkou petržele.

Curry – banány

4 banány, 2 polévkové lžice curry-koření, 40 g čerstvého másla.

Oloupané banány obalíme curry-kořením, příčně několikrát nařízneme a vložíme plátky krájeného másla, krátce zapečeme v rozpálené troubě.

Curry – jablka

2 středně velká jablka, 2 polévkové lžice curry-koření, 40 g másla.

Jablka oloupeme, vykrojíme jaderník, nakrájíme na plátky. Obalíme kořením a rozložíme na omaštěný plech. Přiložíme kousky másla a krátce zapečeme.

První pomoc omáčkám:

- Chutná-li omáčka po mouce, zjemníme ji hrudkou čerstvého másla.
- Zjemňujeme-li omáčku žloutkem, rozmícháme ho nejprve s menším množstvím omáčky a sladké smetany.
- Citrónovou šťávu přidáváme do omáček po kapkách za vydatného míchání.
- Je-li omáčka příliš řídká, uhněteme kousek másla s moukou (1 : 1) a po částech vmícháme.
- Husté tmavé omáčky ředíme výhradně vývarem nebo červeným vínem.
- Tmavší barvu získá omáčka rozpuštěným karamelovaným cukrem. Omáčka zesvětlí přidáním sladké smetany.
- Mírně přesolenou omáčku napravíme lžičkou včelího medu.

ČERNOBÝL



Černobýl roste divoce na krajích cest a v rozvalinách, ale dá se také pěstovat. Vzhledem k tomu, že jíme kaloricky chudší a méně tučná jídla než kdysi, používá se ho nyní méně. V květnu si koupíme u zahradníka sazenici, kterou zasadíme na slunné místo ve vápenité půdě na zahradě nebo na balkóně. Černobýl roste až do výše 2 m a je ozdobou každé zahrady.

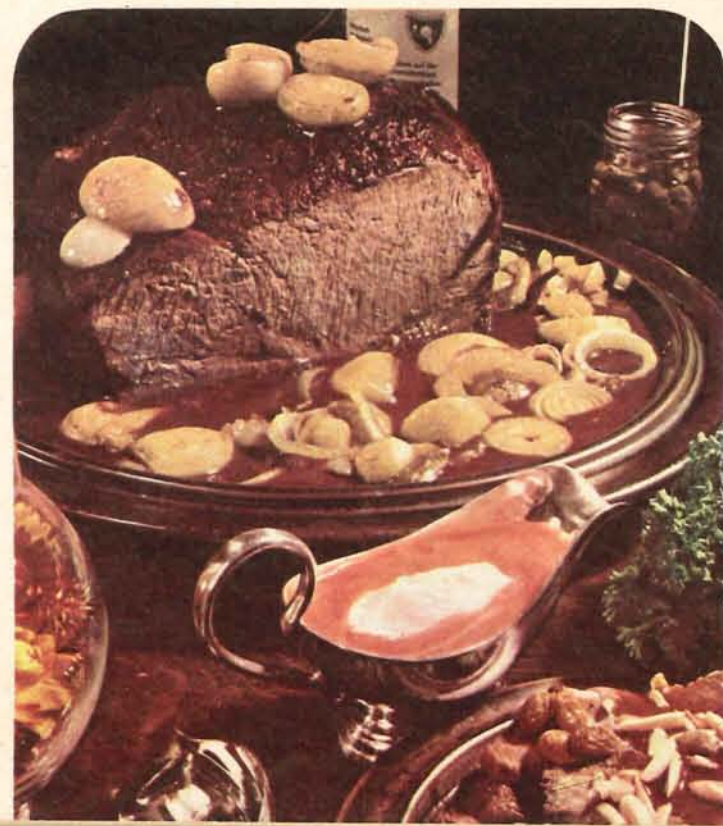
Sklízí se v červenci a srpnu. Sklízíme jenom lata, krátce předtím, než vzejdou poupata. Musíme dávat dobrý pozor, abychom nepropásli vhodný okamžik, protože kvítka jsou velmi malá. Lata se odříznou asi 8 až 10 cm pod nejspodnějším založením poupěte; všechny listy je třeba odtrhnout, protože chutnají hořce a jsou nepoživatelné. Lata se svazují a suší, mohou se však také používat čerstvá.

Černobýl má hořce pikantní chuť a svou vůni a chuť připomíná pelyněk. Je to nevhodnější koření pro všechny, kteří mají citlivý žaludek: mastné pokrmy činí stravitelnější (kupříkladu vepřovou pečení, pečenou husu, skopové a přepuštěný tuk).

Černobýl je možno přidávat nejenom do tučných jídel, ale také do kapusty, bílého zelí, hub, špenátu, řepy, vepřového sádla a husích drůbků, dále do všech pokrmů, které připravujeme na vepřovém sádle, do vaječných jídel a salátových zálivek, zvláště však do míchaných salátů, včetně masitých a bramborových.

SPECIÁLNÍ RECEPT:

Pomazánka. V hrnci se rozpustí vepřové sádlo a přidají se nastrohaná jablka, cibule, černobýl a špetka majoránky. To vše se nalije do kameninové nádoby a nechá se ztuhnout. Je to výborná pomazánka na chléb. Pozor, abychom použili jen bezlistá lata!



ČESNEK

Rostlinu můžeme pěstovat na zahradě. Vložíme stroužek do dobře hnojené, těžké půdy. Česnek potřebuje hodně slunce, nesnáší stálou vlhkost. Je to starodávná cibulovitá rostlina. Pochází z nitra Asie a nyní se pěstuje na celém světě.

Při dávkování musíme být opatrní, protože česnek má velmi silnou chuť. Proti pachu česneku pomáhá častější čištění zubů a kloktání, pití teplého mléka nebo žvýkání žvýkačky a kávových zrněk.

Léčivý účinek česneku je znám již celá tisíciletí. Čistí krev a rozšiřuje cévy, obsahuje vitamín A, B a C.

Česnek není vhodný pro choulostivé lidi, ale pro všechny, kteří rádi a dobře vaří, je nepostradatelný. Bezpodmínečně patří ke skopovému, jehněčímu, ke všem dušeným pečením, zvěřině, do téměř všech maďarských, jugoslávských, řeckých, italských a španělských pokrmů. Česnek patří do polévek a omáček, a také do nejjemnější, tj. francouzské kuchyně. Sýrové fondue nepřichází bez česneku v úvahu. Každá miska kteréhokoli salátu má být potřena nejprve česnekem.

Česnek se dá snadno rozetřít takto: stroužek se posype solí a stlačuje ostrým nožem. Jde to docela rychle a lehce.



Denně stroužek česneku



Česnek má blahodárný vliv na tepny, vzpružuje cévy, působí protiskleroticky. Podporuje funkci především srdečního svalu a mozkové tkáně.

Pravidelné denní požívání alespoň jednoho stroužku česneku působí jako podpůrný prostředek při prevenci proti infekčním onemocněním, zvláště pak proti chřipce a jiným virózám. Fytoncidní látky v něm obsažené dokáží hubit určité druhy bakterií, především choroboplodné zárodky. Fytoncidní jsou látky, které se svými účinky podobají antibiotikům.

Česnek je dobrým protiparazitárním prostředkem při výskytu střevních parazitů. Jeho účinnost

se v tomto ohledu zvyšuje, je-li použit v čerstvém teplém mléce.

Působí výborně jako střevní dezinfekce, odstraňuje střevní nadýmání, uvolňuje křečovitě stavy v oblasti zažívacího ústrojí, zejména v oblasti žaludku a střev.

Látky z česneku dokáží zvýšit vylučování žluče do dvanácterníku a upravovat tak četné zažívací pochody. Česnek také napomáhá stabilizovat mezibuněčnou látkovou výměnu, snižuje i hladinu krevního cukru.

Má speciální protinikotinové účinky, takže se ho může využít při otravě nikotinem jako protileku, nebo také jako léku u chronických kuřáků.

ESTRAGON



Estragon pochází ze Sibíře a Jižní Asie a předpokládá se, že jej do Evropy přivezli křižáci.

Pěstování na zahradě je obtížné. Pravý estragon se rozmnožuje nikoli semeny, nýbrž dělením zdravých rostlin. Roste do výše 60 až 150 cm, potřebuje kyprou, dobrou zem a vlhkou, nikoli však mokrou půdu, a polostín. Rostlinu je možno sklízet až čtyři roky. Odřezává se asi 6 cm nad zemí, svazuje se a zavěšuje. Sušením však ztrácí mnoho svého aróma.

Když se hovoří o estragonu, mluví se už o vyšším kuchařském umění. Protože vše, co se estragonem koření, dostává aróma francouzské kuchyně. Do slavné octové omáčky ke chřestu, žampionům a kvěťáku patří estragonový ocet. Čerstvé zelenošedé a dlouhé špičky listů koření s mírnou pepřnou ostrovní: masité pokrmy, rybí a drůbeží ragú, vaječná jídla, vnitřnosti, fazole, všechny zelené saláty, bylinkové omáčky, pečeně na divoko a na smetaně.

Estragon – vždy jenom špetka – patří k rýži, do čínských pokrmů, do majonéz a k vařeným rybám. A estragonové listy potřebujeme k nakládání okurek a zeleniny.

Estragon se dobře snáší s ostatními bylinkami. Avšak nejlépe chutná, když se používá samotný – a když se pokrm lehce ochutí citrónovou šťávou.

SPECIÁLNÍ RECEPT:

Drůbeží nádivka s estragonem

- 1 – do krocana: 500 g sekaného masa, sekaného žaludku, srdce a jater, 2 vejce, 1 malá cibulka, sůl, pepř, 3 větvičky estragonu, 1 nadrobno nakrájené mírně kyselé jablko, 1 namočená a dobře vytlačená houska, 2 polévkové lžíce másla. Vše je třeba dobře promísit.
- 2 – do pečeného kuřete: 250 g žampionů rozpuštěných v másle. Přidat jemně nakrájené vnitřnosti. Houby a vnitřnosti okořeníme solí, pepřem, trochou citrónové šťávy a spolu s 2 větvičkami estragonu vložíme do kuřete.
- 3 – do pečeného kuřete – pikantní: 1 středně velký paprikový lusk, potřený česnekem, naplníme kuřecími játry, 3 větvičkami estragonu, 1 svazkem petržele, 1 polévkovou lžící vepřového sádla a vložíme do kuřete.



FENYKL

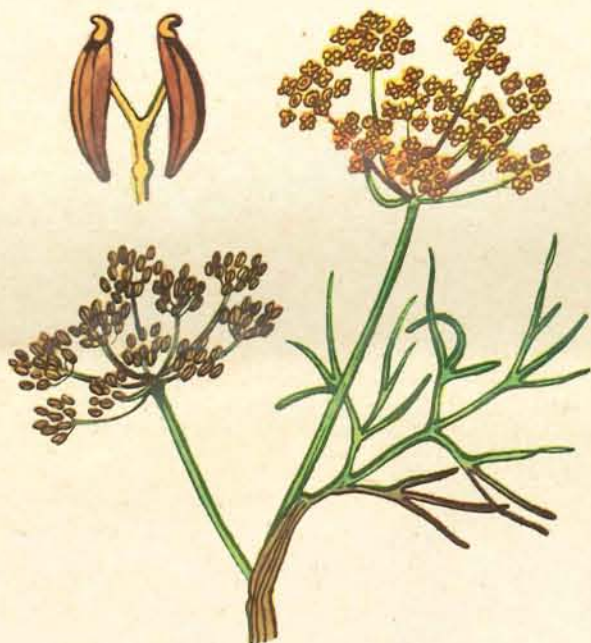
Fenykl má dlouhou historii, jako koření a léčivá bylina je znám již od pradávna. Pochází ze Středomoří a z Malé Asie. Předpokládá se, že ho na sever přinesli mniši ve středověku. Pěstuje se zvláště v Sovětském svazu, ve východoevropských zemích a především v Itálii.

Daří se mu na zahradě ve výživné, vápenité, slunné půdě, chráněné před větrem. Půda má být dosti vlhká. Nehodí se ke kultivaci v kořenáči nebo na balkóně, protože roste až do výše 2 m. Kvete v červenci až září.

Kdo si nemůže koupit brzy na jaře sazenici, může v dubnu sázet fenykl na zahradě přímo. V zimě se musí chránit rašelinou. První rok se sklízí jen bylina, která se také může sušit; druhý a třetí rok se sklízí semena.

Zvláštní odrůdou je zeleninový fenykl, který vyhlíží jako hlíza cibule. Chutná výborně syrový a spolu s olivovým olejem a dobrým vinným octem se přidává k zeleninovým a míchaným salátům.

U fenyklu si nejprve vzpomeneme na pečivo, koláče, pudink a na sladkou, anýzu podobnou příchuť oválných semen. Avšak čerstvé zelené výhonky a listy také zjemňují salátové marinády, rybu, bylinkové majonézy, všechny bylinkové směsi do polévek a omáček, letních pokrmů a dokonce kompoty. Ne zcela vyzrálé okolíky jsou nepostradatelné při nakládání okurek a kyselého zelí.



Osvědčené směsi koření do vánoček, perníků a ovocných chlebičků

40 váh. dílů skořice	30 váh. dílů fenyklu
15 „ „ kardamomu	25 „ „ koriandru
15 „ „ zázvoru	20 „ „ skořice
5 „ „ hřebíčku	10 „ „ pomerančové kůry
40 váh. dílů skořice	5 váh. dílů anýzu
25 „ „ zázvoru	2 „ „ nového koření
15 „ „ hřebíčku	1 „ „ muškátového květu
10 „ „ muškátového květu	



HŘEBÍČEK



Hřebíček je jedno z nejstarších koření na světě; Číňané a Indové ho znali již staletí před našim letopočtem a k nám přišel až tři hřebíčky. Hřebíček patří k velkým drahocennostem. Nejrozsáhlejší pěstitelské oblasti hřebíčku jsou dnes na Madagaskaru.

Strom je vysoký až 12 m. Tyto stromy poskytují užitek jen od svého šestého do dvanáctého roku. Samotný hřebíček představují poupata květů, která se mají krátce před rozkvetem sklízet a sušit.

V Indonésii a jihovýchodní Asii se aromatizují hřebíčkem cigarety, v kosmetickém průmyslu a parfumerii je hřebíček nepostradatelný; totéž platí pro lékařství. Hřebíček prý mírní bolest zubů a 2–3 hřebíčky vložené do úst zahánějí pach po alkoholu. Také se ho používá k výrobě žaludečních hořkých likérů.

Co by byla tlačanka, svařené víno a zaječí paštika bez hřebíčku? Hřebíček koření velmi silně, proto smíme přidávat jen dva až tři hřebíčky. Hřebíček patří do bílého a červeného zelí, ke skopovému, ke zvěřině, do tmavých masových šťáv. Hřebíčkem kořeněné vepřové a skopové je skutečně požitkem. Patří také k houbám, do masitých rosolů, do pивních omáček a k nakládaným sledům. Do sladkokyselé naložené zeleniny a ovoce, ke všem sladkým kompotům.



JALOVEC



Jalovec roste divoce po celé Evropě. Daří se mu v písčité a bažinaté půdě, zvláště v horských oblastech. Teprve dva roky po rozkvetu rostou modré bobule mezi jehličnatými listy.

Modročerné, někdy hnědočerné plody jalovce vyhlížejí na první pohled jako borůvky. Voní trochu jako pryskyřice v jedlovém lese a chutnají silně kořeně s lehce hořkou příchutí.

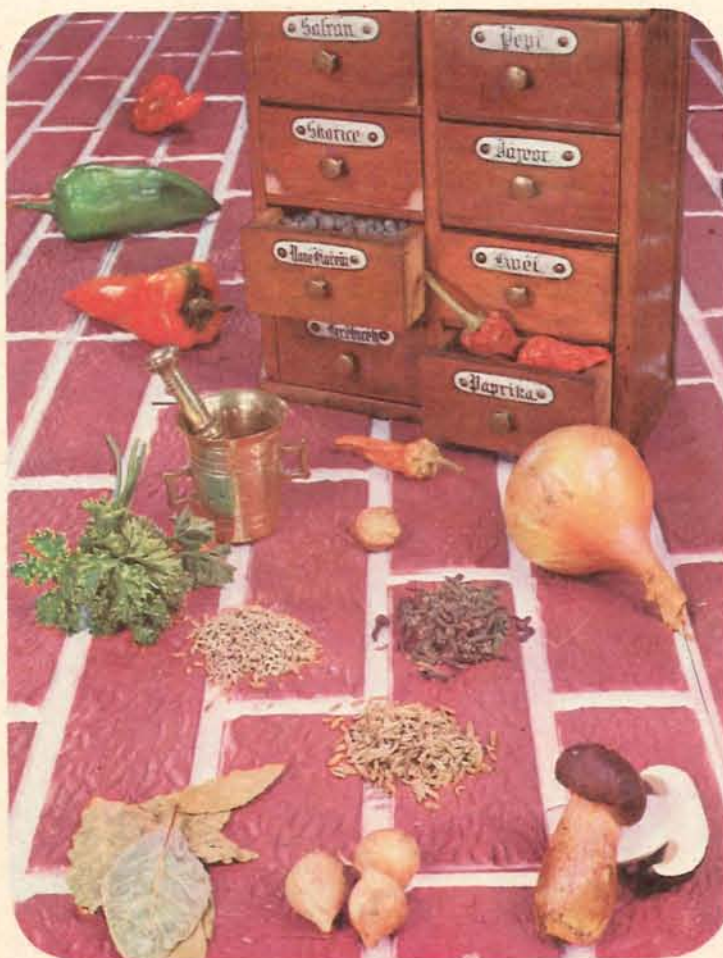
Právě proto, že jalovec voní po lese a louce, je to vhodné koření do všech nakládaných zvěřin a pokrmů z divočiny. K tučnému vepřovému, skopovému, do tmavých omáček patří několik zrněk jalovce.

Jalovec patří také do takových pokrmů, kde je třeba zjemňovat jejich pach, jako je např. zelí, kapusta, červené zelí a červená řepa.



SPECIÁLNÍ RECEPT:

Jalovcová omáčka. Přípravuje se z tuku, tří polévkových lžic nastrohaného celozrnného chleba, sedmi rozmačkaných zrněk jalovce, z trochu estragonového octa, masového vývaru a červeného vína. Je vhodná zvláště k srnčímu apod.



KAPARY

Kapary se používají od pradávna, oceňovali je již Řekové. Pocházejí z Asie, nyní se pěstují zvláště ve Francii, ve Španělsku, v Itálii a v Alžíru.

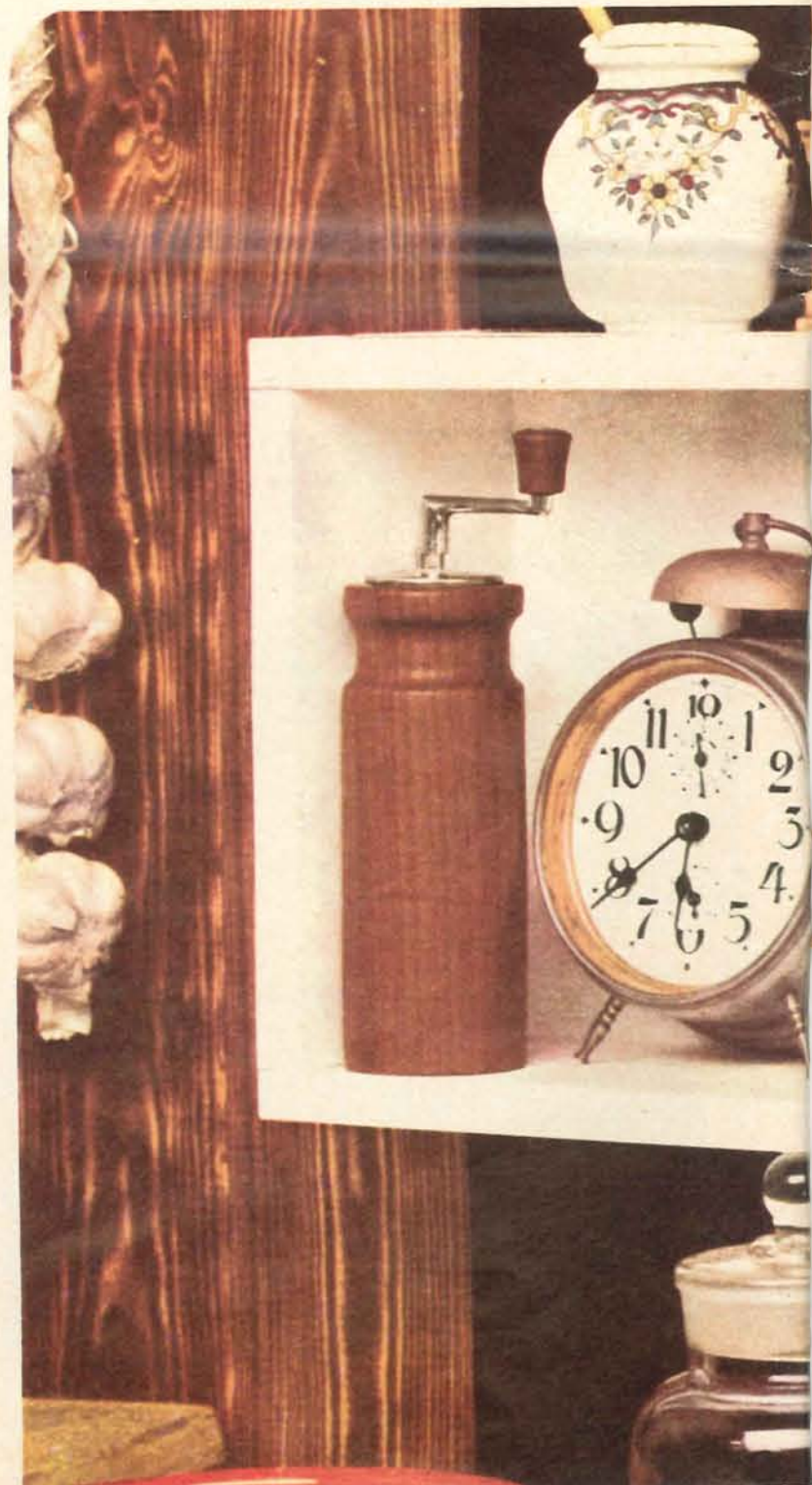
Nejmenší odrůda kaparů je ta nejlepší. Kapary je především koření pro studené omáčky, remulády a majonézy a pro zálivky. Těmito studenými omáčkami se ochucují míchané saláty (s rybou a masem), studené hovězí plátky, ryba a drůbež. Také patří do horkých bílých omáček k rybě a masům, do rajčatových pokrmů, sledových salátů apod.



SPECIÁLNÍ RECEPT:

Karbanátky s kapary: 500 g sekaného masa, 1 změkklá země, 1 velká cibule, 2 vejce, sůl, pepř, 2 čajové lžičky kaparů, ½ polévkové lžice sardelové pasty, špetka majoránky, 50 g másla, 40 g mouky, ½ l masového vývaru, ½ lálku smetany, 1 žloutek, 2 polévkové lžice kaparů, citrónová šťáva, cukr.

Mleté maso, změkklá země a cibule se dobře promíchají, přidají se vejce a koření. Všechno se dobře promísí a mokřýma rukama tvoříme kulaté karbanátky. V pánvi rozpustíme máslo, při míchání přidáme mouku, až je jíška světle žlutá, a postupně přidáváme studený vývar. Dobře promícháme. Do mírně se vařící omáčky ukládáme karbanátky a necháme je 15 minut dusit. Nakonec smetanu, žloutek a kapary a ochutíme šťávou a cukrem. K tomu podáváme brambory.



KARDAMOM

Jméno připomíná indické pohádky a tajemství bylinkářů. Je to opravdu jedno z nejstarších a nejkrásnějších koření. Právě tak jako hřebíček má za sebou dobrodružnou historii. Kardamom přišel přes Kalkatu na Blízký východ a pak pokračoval Středozeemím – Římané a Řekové ho vysoko cenili – až k nám.

Ochucují se jím vánoční pečivo, sladké ovocné zákusky a kompoty, kynuté těsto vůbec. Kardamomem aromatizujeme steaky, sekané maso, hovězí guláše, rizoto z telecího, pečenou rybu, vepřové maso, masový vývar a pokrmy z kuřat, skopové a jehněčí. Také maso na gril můžeme potřít kardamomem.

Kardamom povzbuzuje chuť k jídlu a posiluje žaludek. Používá se také při výrobě likérů.

SPECIÁLNÍ RECEPT:

- a) sladká rýže: vaří se s oříšky, mandlemi a rozinkami a vmíchá se trochu šlehačky a špetka kardamomu;
b) rebarborový kompot: 750 g rebarbory, 200 g cukru, 1 sáček vanilkového cukru, špetka kardamomu, 1 malý kousek citrónové kůry. Rebarboru omyjeme – neloupeme – a nakrájíme na malé kousky. V půl šálku vody se rozpustí cukr, dá do hrnečku vařit s citrónovou kůrou. Pak se přidá rebarbora a vanilkový cukr a podusí se asi 10 minut. K tomu se podává buď šlehačka, nebo studená vanilková omáčka, či mléko s cukrem a skořicí.



KAYENSKÝ PEPŘ

Zda je jméno kayenského pepře odvozeno od přístavního města Cayenne, proslulého deportacemi trestanců na pověstné Dábelké ostrovy, dokázáno nebylo, je to však pravděpodobné. Původním domovem chili, z kterého se kayenský pepř získává, je tropická Amerika. Po objevení Ameriky přišel kayenský pepř do Evropy.

Je to nejostřejší ze všech ostrých koření. Získává se z chili, malých, oranžově červených až žlutých špičatých lusků, velkých asi 2 cm. Lusk chili (nebo pepřoní) vypadá jako menší vydání paprikových lusků. V každém případě je však mletý kayenský pepř asi dvacetkrát ostřejší než paprika. Nemleté lusky chili používáme v mixed pickles a k nakládání sledů a okurek. Používá se hlavně ve španělské a portugalské kuchyni. U nás kořeníme kayenským pepřem zvláště rajské omáčky, omáčky ke grilovaným masům, omáčky pro zvěřinu a ryby. Je také vhodný do guláše, různých masitých salátů, sýrových pokrmů, omelet, do rybích polévek a fazolových jídel. Je třeba ho používat opatrně. Totéž platí pro ostrou omáčku Tabasco, která rovněž obsahuje ostrý kayenský pepř. Ten je také složkou smíšeného koření curry.

SPECIÁLNÍ RECEPT:

Ostrá pepřená omáčka. Ke steakům, grilovaným masům na jehle, ke kotletám a k rychle opékaným masům.

Stávo z masa se smísí s pepřenou omáčkou. 1 šálek bílého vína, 1 polévková lžice bylinkového octa a ½ šálku vody se slíjí dohromady a ohřeje se na malém plameni. Trochu mléka smícháme se 2 polévkovými lžicemi omáčkového koření. Jakmile se omáčka vaří, vmícháme rozkverlanou smetanu, necháme vařit a dobře promícháme. Nakonec vmícháme 1 čajovou lžičku kayenského pepře. Pak ochutnáme.

Hovězí maso se zeleninou

50 g anglické slaniny, 4 lžice oleje, 500 g zadního hovězího, 5 ks cibule, 4 ks černého pepře (vcelku), 1 kostka masoxu, sůl, mletý pepř, sladká paprika, bobkový list, muškátový ořech, 1 kg paprikových lusků, 250 g čerstvých hub, 250 g rajčat.

Slaninu nakrájíme na kostičky a vysmažíme na oleji. Přidáme nakrájené maso a ze všech stran osmahneme. Doplníme nakrájenou cibulkou a často mícháme, poněvadž cibule se nesmí připálit.

Když získá cibule odstín do zlatova, přilejeme vývar a hodinu dusíme. Se začínajícím varem přišla vhodná chvíle přidat bobkový list, kmín a muškátový květ. Po hodině přisypeme očištěné nakrájené papriky a doplníme horkým vývarem. Po 20 minutách přidáme nakrájené houby. Když houby změkly, přidáme rajčata, která nejdříve spaříme vařící vodou, sloupneme a nakrájíme. Závěrem okořeníme sladkou paprikou a mletým pepřem. Podle potřeby zahustíme škrobovou moučkou. Podáváme s bramborem.



KERBLÍK

Tato aromatická rostlina se vzhledem podobá petrželi, avšak listy jsou jemnější a drobnější. Svou chutí poněkud připomíná anýz. Pochází z jihovýchodní Evropy, a již Římané jí kořenili své polévky. Nejlépe chutnají velmi mladé a jemné listy, sušený kerblík ztrácí své aroma.

Vysazuje se v březnu až dubnu, buď v kořenáči na okně, v balkonovém truhlíku či na zahradě. Potřebuje kyprou, vlhkou zahradní půdu a na jaře mnoho slunce, v létě polostín až slunce. Již za čtyři až sedm týdnů můžeme kerblík sklízet. Aby nám tato bylina dlouho přinášela užitek, je jí nutno každých čtrnáct dní nově vysázet. Je třeba hodně zalévat a zem kolem rostliny kypřit, aby kerblík příliš brzy nevykvetl, protože kvetoucí kerblík je sice pěknou ozdobou zahrady, ale aroma ztrácí. Roste do výše asi 20 až 50 cm.

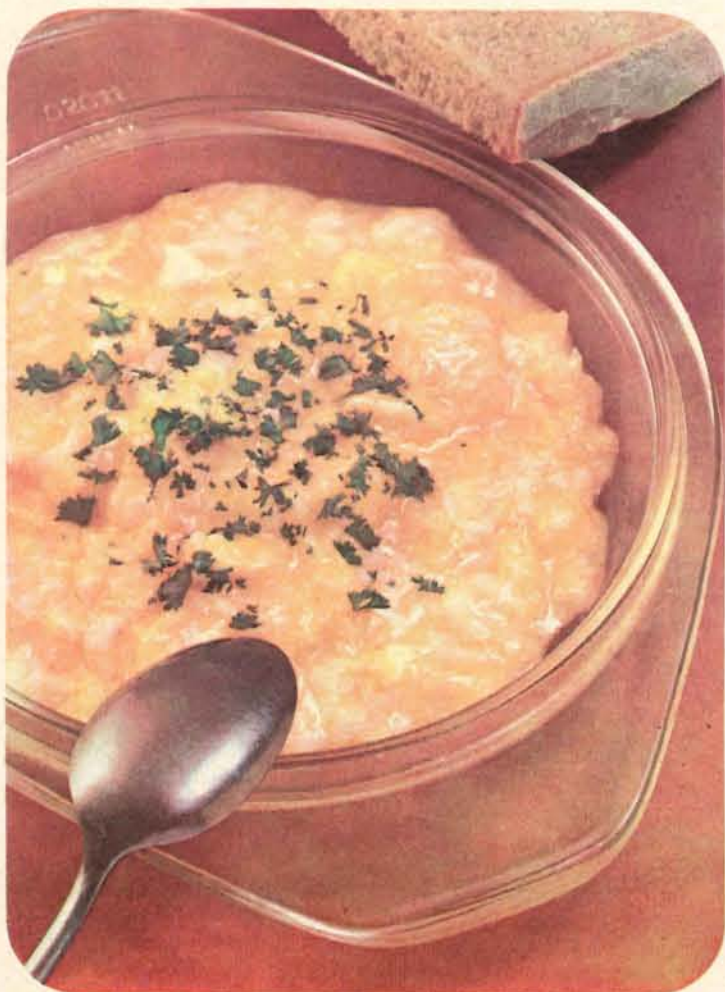
Zeleninová či bylinková omáčka a polévka jsou bez kerblíku nemyslitelné. Jarní pochoutkou je nasekaný kerblík, smíchaný s měkkým camembertem, který se tlustě maže na chléb s máslem.

Kerblík patří k vajíčkům natvrdo, do slaných omelet, rybích omáček, do bylinkových másel, do bramborové polévky, k jehněčímu a k drůbeži. Osvěžuje chuť hlávkových a míchaných salátů, tvarohových pomazánek, hrachu a rajčat.

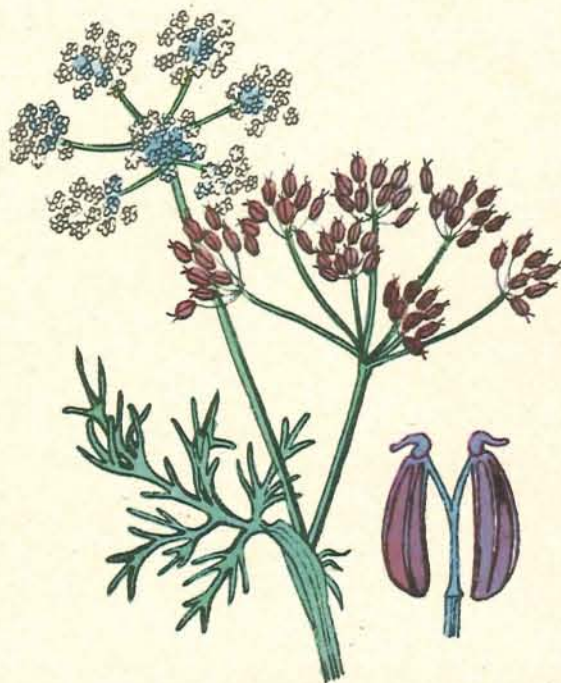


SPECIÁLNÍ RECEPT:

Kerblíková polévka. V hrnci se rozpustí 1 polévková lžice másla, 2 hrstě kerblíkových listů se podusí a přidá se 1 1/2 l masového vývaru. Nechá se přejít varem a mírně se osolí. Do každého polévkového šálku se připraví 1 polévková lžice smetany, na kterou se polévka nalije. Podává se s chlebem s máslem.



KMÍN



Kмін roste v celé Evropě, od Malé Asie až po severoevropské oblasti. Roste divoce na loukách, ale koho to těší, může si i tuto rostlinu zasadit na své zahradě. Avšak k vaření, smažení a pečení bychom si měli raději zakoupit ona malá hnědá zrníčka. Kmínová zrnka jsou plodem okoličnaté rostliny, jež dosahuje výše až 120 cm. Je téměř jisté, že kмін je nejstarším kořením, které obyvatelé Evropy znali jako kořenou a léčebnou bylinu.

Kмін usnadňuje stravení těžko stravitelných a tučných jídel, proto se jí tak hýří v horších restauracích. Jinak je vhodný k sýrům, do kmínových koláčků, preclíků, tyčinek, zelí, k vařenému rybě, na brambory, do mrkve, houbových pokrmů a polévek, do skopového, vepřového, tvarohu, irského guláše a hustých polévek a do ruského boršču.

Šest praktických rad

1.

Celý svazek bylin je možno dobře v mixéru rozmixovat. K tomu je nutné, aby svazek byl důkladně promyt a opět dobře vysušen.

2.

Nikdy se nemá čerstvá zelená bylina řezat na dřevěném prkénku. Je lépe vzít podložku z umělé hmoty či porcelánu. Dřevěná prkénka příliš rychle vtáhnou do sebe šťávu vylouhouvanou z bylin.

3.

Tohle ještě ani zkušená babička neznala: proprané byliny se vloží do sklenice a stříhají nůžkami. Pažitka se také lépe stříhá kuchyňskými nůžkami než krájí nožem.

4.

Kdo má ještě málo zkušeností s bylinami, měl by zpočátku kořenit jídla a saláty velmi jemně a opatrně. Je lépe u stolu při jídle příliš mdle chutnající jídla dokořenit, než přinést na stůl jídlo, které chutná jen po jediném koření.

5.

Odložte jeden starý zvyk! Jezte saláty s bylinami před vlastním jídlem a nikoli s ním dohromady. Jen tak harmonizují saláty s bylinami mezi sebou, vyvinou svoji nejlepší chuť a povzbudí chuť k jídlu. Tento způsob je běžný v čínské kuchyni.

6.

Ke zdobení různých salátů a studených mís všeho druhu se hodí kvetoucí větvička byliny, kterou předem dobře namočíme a osušíme čistou utěrkou.

KOPR

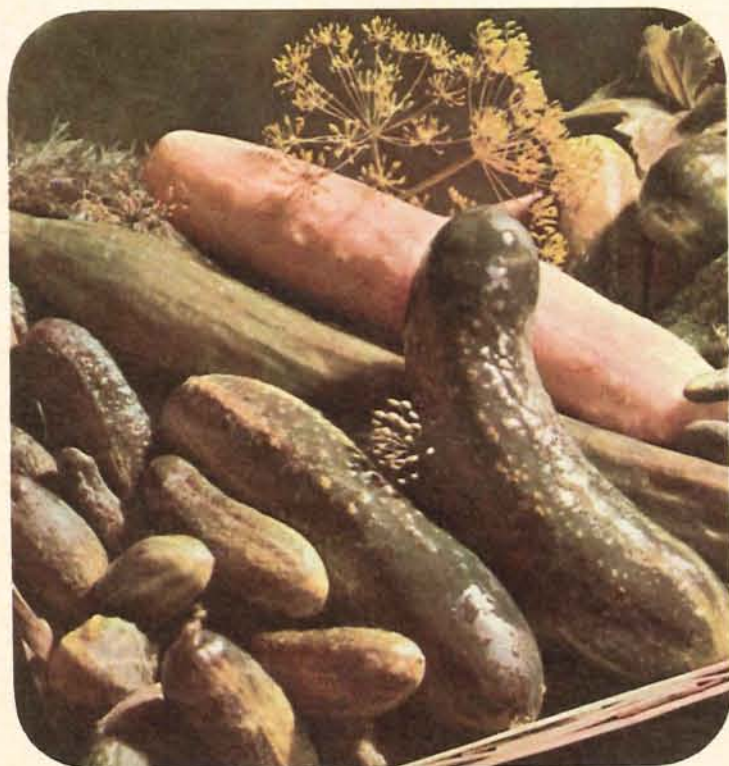
Kopr pochází z Dálného východu. Po staletí se pěstuje v Evropě, v severní a jižní Americe jako léčivá bylina. Nedaří se mu v balkónových truhlících, protože je příliš velký. Lépe je mu na zahradě, kde vyžaduje vlhkou, těžkou, dobře pohnojenou půdu, ale nesnáší stálou vlhkost. Abychom měli stále čerstvý kopr v zásobě, můžeme ho od dubna do června několikrát vysázet. Semeno se jen lehce zatlačí do půdy; klíčí již po dvou až třech týdnech. Kopr vyroste až do výše 50 až 120 cm, je ho však možno sklízet, jakmile vyroste do výše 25 až 30 cm.

Nejlépe chutná čerstvý, ale je ho také možno sušit. K nakládání okurek, zeleniny, dýně a k přípravě bylinkového octa potřebujeme kvetoucí kopr a okolíky. Kopr s okolíky se odřezává, jakmile jsou plody nahnědlé, tak, aby zrníčka nevypadla. Okolíky se nechají dozrát na suchém, stinném místě a poté se vytřesou zrnka. Je však třeba ještě je nějaký čas sušit. Zelený kopr se nikdy nesmí vařit, jinak ztratí chuť. Čerstvý a nadrobno nakrájený dává každému zelenému, okurkovému a rajčatovému salátu osvěžující a pikantní aroma. Je pochoutkou k novým bramborám, do tvarohu, a je ozdobou předkrmů i narezů. Koprová omáčka chutná výborně ke všem vařeným rybám a hovězím masům.

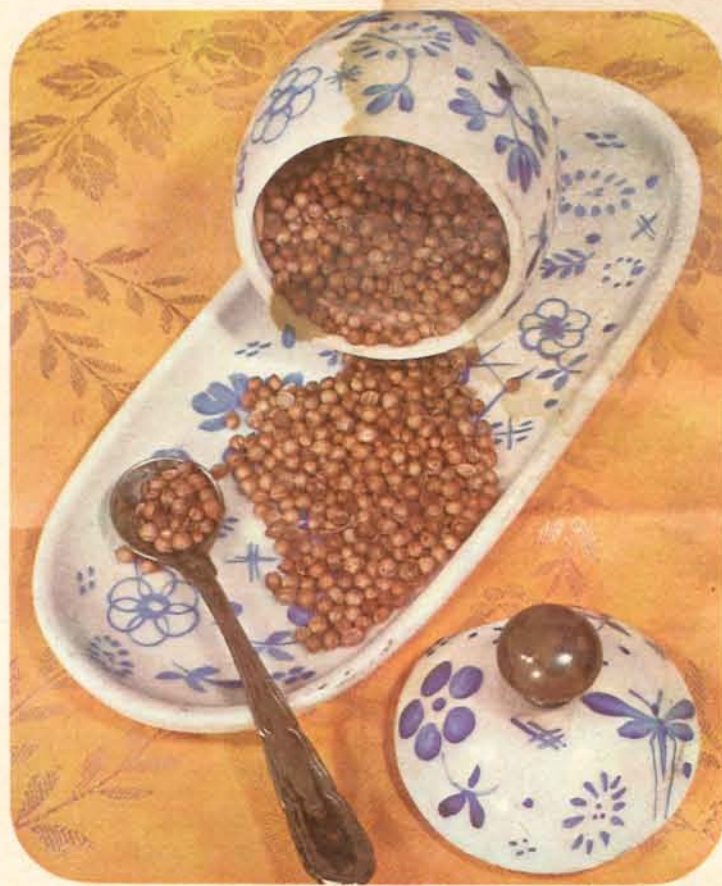


SPECIÁLNÍ RECEPT:

Koprová omáčka po švédském způsobu. 2 polévkové lžíce másla, 2 polévkové lžíce mouky, ½ l silného masového vývaru, 3 polévkové lžíce nařezaného kopru, sůl, 1 polévková lžíce vinného octa, 2 polévkové lžíce cukru, 1 vejce a nenasekaný kopr. Na malém plameni se rozpustí máslo, při stálém míchání se přidává mouka. Postupně se přidává horký vývar a stále se míchá, dokud omáčka není hladká. Nyní se vmíchá nasekaný kopr, sůl, ocet a cukr. Z polévky se odeberou 2–3 polévkové lžíce, rozmíchá se v nich žloutek, a to vše se dá zpět do polévky. Všechno se smíchá a hrnec se odstavi, aby žloutek nezřídil. Omáčka se posype čerstvým koprem. Tato omáčka chutná výborně k vařenému masu, ke karbanátkům a ke všem vařeným a pečeným rybám.



KORIANDR



Koriandr bychom mohli navlékat na řetízek, tak pěkně vyhlížejí malé žlutohnědé kuličky, které chutnají sladce pepřně.

Koriandr je okoličnatá rostlina, jež roste až do výše 70 cm, a je ponejvíce domovem v oblasti Středozevního moře. Koriandr je nejstarším známým kořením dějin lidstva, je o něm zmínka již v sanskrtu a také ve Starém Zákoně. Považovali si ho Řekové i Římané, od nichž přišel do střední Evropy.

Také koriandr je koření vhodné do vánočního pečiva, jako jsou např. medové koláčky, marcipán, perníky a sušenky. Hrachové, čočkové a fazolové pokrmy chutnají lépe, jsou-li ochuceny koriandrem, právě tak jako vepřové maso, guláše, bílé zelí, kapusta, zvěřinové a drůbeží paštky. Koriandr koření červenou řepu, mrkev, jablkové pyré a nádivky do drůbeže. Dává se také do vuřtů a salámů.



SPECIÁLNÍ RECEPT:

Koriandrová pikantní směs. Čerstvou mrkev posypat mletým koriandrem, cukrem a pepřem. Spojit s neušlehanou smetanou a škrobovou moučkou a přidat větší kousky šunky. To celé se pak posype petrželí a podává se.

Koření k nakládání zeleniny a okurek

100 g připravené směsi vsypeme do ½ litru 8% octa a 10 minut povaříme. Náleev doplníme svařenou vodou na 2½ litru a dochutíme umělým sladidlem.

- 150 g kuchyňské soli
- 9 g kyseliny benzoové
- 6 g žlutého hořčicového semene
- 2 g koriandru
- 1 g nového koření
- 1 g černého pepře
- 0,5 g mleté papriky
- 0,5 g hřebíčku
- 0,5 g jalovce
- 0,5 g mletého bobkového listu
- 2 ks sušených listů routy

KŘEN POLNÍ

Masitý kořen křenu je zlatohnědý a uvnitř bílý. Je to kořen trvalého keře, jehož původním domovem byla jihovýchodní Evropa.

Křen je křížokvětá rostlina a čím také spřízněná s různými druhy kapusty, ředkviček a hořčice. Od všech svých příbuzných křen něco převzal. Vzhledem k jeho pálivé ostrosti se může používat jen v malém množství. Vmíchává se do majonéz, jogurtů, tvarohu, smetany, mísí se se strouhanými jablky a kyselým zelím. Tyto směsi se přikládají k pečeným a vařeným masům a rybám, ke grilu a na studený stůl. Zvláště kapři, lososi, halibut a treska se dobře snášejí se směsí z křenu, strouhaného jablka a smetany. Klasickým pokrmem je křenová omáčka k teplému či studenému hovězímu masu. K mnohým pokrmům patří jen čistá ostrost křenu: nahrubo nastrouhaný je v tatarském bifteku, ke steakům, párkům, roastbeefu a uzenému, k vařenému jazyku a uzené šunce.



SPECIÁLNÍ RECEPT:

a) Křenová omáčka: křen se smísí s majonézou a kyselým zelím. K tomu se podávají malé, majoránkou okořeněné vuřtíky na grilu a kminové ryčinky.

b) Omáčka ke zvěřině či drůbežím pokrmům: křen s pomerančovou šťávou, olivový olej, vinný ocet a cukr se třou tak dlouho, až vznikne hustá omáčka.



Jak kořeníme při redukční dietě?

Při redukční dietě není třeba zvláště omezovat solení a kořenění jídel. Je však vhodné řídit se zásadou, že připravované pokrmy nemají být příliš slané a pikantní, aby zbytečně nepodporovaly žízeň a chuť k jídlu.



LIBEČEK



Je to zahradní rostlina, jež dosahuje stáří 10 až 15 let a může z ní vyrůst keř o výši jednoho až dvou metrů.

Domov libečku leží na pobřeží Středozemního moře; je domněnka, že původně pocházel z Asie. Byl pěstován zprvu v klášterních zahradách, nyní je rozšířen po celé Evropě. Kořenější než listy jsou masité hlízy, které se po 2–3 letech vyhrabují, suší a jemně rozemílají a používají jako koření.

Libeček se může vysazovat již v dubnu, ale také ještě v září. Libeček vyžaduje poněkud vlhkou, výživnou, dobře pohnojenou půdu a slunné až polostinné místo. Sklízí se jen takové listy, které voní a chutnají jako celer. Je možno ho sušit, avšak ztrácí mnoho ze své osobité vůně.

Vzhledem k tomu, že chuť libečku je velmi intenzivní, mají se listy vařit spolu s jídlem. Používáme-li tuto bylinku syrovou, musí se dávat velmi šetrně a spolu s ostatním kořením. Libeček je chutný v zelenině, v drůbeži, v rybách, masových a zeleninových vývarech, ve všech omáčkách, zvláště bešamelové a v tmavých omáčkách k pečení, v bylinkovém másle, v marinádách, v zelených a míchaných salátech, v rýži, v nudlích, ve skopovém, hovězím a sekaném mase.



SPECIÁLNÍ RECEPT:

Aromatická bylinková směs. Stejný díl libečku, petržele a pažitky se nadrobno naseká s trochou pepře, špetkou tymiánu a rozmarýnem.

Jak kořenit při žaludečních chorobách

Je mylné se domnívat, že každá dietní potrava musí být bez lákavé vůně a bez příjemné chuti. Pro většinu dietních kuchyní je naopak žádoucí, aby se jídlo upravilo vhodným kořením, podporujícím proces trávení nebo vyvolávajícím zvýšenou sekreci trávicích šťáv. Správná kombinace je závislá na lékařské diagnóze.

Koření podporující výrazně

tvorbu slin a trávicích šťáv jsou: paprika, pepř, hořčice a zázvor.

Výrazné, silné nebo dráždivé koření: pálivá paprika, pepř, zázvor, curry koření, nové koření, muškátový květ, skořice a hřebíček.

Mírné druhy koření: sladká paprika, kmin, fenykl, anýz, vanilka, pažitka, petrželová a celerová nať, libeček, estragon, brutnák, majoránka a máta.

MAJORÁNKA

Majoránkou kořenili již Římané a Řekové.

Pro kuchyňskou potřebu stačí tři až čtyři rostlinky, které se lehce vypěstují ze semene. Majoránka vyžaduje lehkou, výživnou půdu. Semena se vysazují v březnu do velkého květináče, bedýnky nebo záhonu. Semeno se jen zlehka pokryje zemí. Již během tří týdnů klíčí, je-li na teplém a slunném místě. V květnu se mohou rostlinky přenést na balkón či na zahradu. Majoránka nesnáší stinnou, studenou půdu a těžkou jílovitou půdu. Zem okolo bylinky je třeba často kypřit a zbavovat plevel. Roste do výše 30–50 cm a pozná se podle lodyhy, porostlé chloupky, a malých oválných listů s krátkými řapíky.

Sklízí se po celé léto. Nejlépe se odřezává časně zrána nebo pozdě odpoledne. Další sklizeň, druhá a třetí, je v září a říjnu. Je však třeba dbát, aby se majoránka rychle usušila.

Jak by asi chutnaly klobásy, jelítka a jitrnice bez majoránky! Majoránka je vedle petržele a pažitky tím nejznámějším a nejdůležitějším kuchyňským kořením. Používá se čerstvá a sušená, ale vždy úsporně, neboť má silné aroma.

Majoránka zjemňuje chuť játrových knedlíčků, husí a kachní pečeně, vepřového, jehněčího, bramborové polévky a salátu, pokrmů z hub, masové polévky, mrkve, okurek, špenátu i kyselých smetanových omáček. Je vhodná do luštěnin, do rybích salátů, na toasty a k sýrům. V dietě nahrazuje sůl, posiluje žaludek.



SPECIÁLNÍ RECEPT:

Klasická bylinková směs. Svazek petržele, 10 listů majoránky (1/4 čajové lžičky sušené), na špičku nože tymiánu, citrónová šťáva a trochu pepře.



Dobrá rada nad zlato

Jestliže používáme ke krájení a sekání čerstvého koření nebo bylin podložku dřevěnou, nezapomeňme ji před použitím namočit ve vodě. Zamezíme tak unikání cenných aromatických látek do porézního podkladu. Vhodnější je však podložka z umělé hmoty, skla či porcelánu.

Práce půjde rychleji od ruky, použijeme-li místo nože ostré

nůžky — čerstvé koření nebo bylinky zůstanou šťavnatější.

S čerstvě natrhaným kořením se dá hospodařit velkoryse. Zato sušené koření je dvakrát až čtyřikrát výraznější než bylo v čerstvém stavu. Výjimku tvoří majoránka a estragon.

Sušené koření, používané k přípravě studených salátů, je dobře nejméně 30 minut máčet v připraveném nálevu.

MAŘINKA VONNÁ



Roste ve stinných lesích, zvláště pod buky. Pochází ze severní a střední Evropy. Sklízí se v květnu před květem. Listy se při sušení musejí často obracet a nevystavovat slunci nebo přílišnému světlu.

Mařinka vonná je jedna z prvních jarních bylin. Nejčastěji se listy váží do svazků a zavěšují do šatníku či prádelníku. Tam šíří příjemnou a aromatickou vůni — ale nezahání, jak se často soudí, moly.

Chuť mařinky je také vhodná v pudinku, kompotech, sladkostech a zmrzlině. Nikdy však nesmíme listy mařinky — jako ostatní byliny — krájet nadrobno a dávat do jídla. Je vhodnější položit mírně uvadlé lístky krátce do jídla.

Chuť mařinky zjemňuje ovocné saláty, sladké polévky, kaše a limonády. Je vhodná k aromatizaci bylinkových likérů. Má uklidňující účinek a čistí krev.





Tak zeleně se to zelená

Zelené kuchyňské rostliny na okně, na balkóně, v truhlíku, na terase, na zahradě.

Sotva se najde něco tak chutného jako mladá zelenina a salát připravené z vonících rostlinek, svěžích jako rosa, které jsme sami vypěstovali. Byliny rostou všude, pokud s nimi správně zacházíme. Zásadně: kdo má vlastní zahradu, má i více možností pěstovat vysoko rostoucí a široce zakořeněné kuchyňské byliny. Pro balkónové a okenní zahradníky platí: čím více půdy má kořenáč na balkóně či na okně, tím lépe se bylině daří. Hluboké balkónové truhlíky jsou lepší než květináče, bedýnka je lepší než pouhá miska.

Pro vlastní záhon na okně či na balkóně

Jednoduchá zahradní prst či zemina přinesená z lesa nebo pole se pro květináče a balkónové truhlíky nehodí. Také kompostová směs, nepostradatelná na zahradě, se nemá dávat na okno nebo na balkon; může obsahovat škodliviny a klíčky plevelu. Nejlepší je humusní zemní směs anebo hotová zem, kterou dostaneme v květinářství nebo u zahradníka.

Obsahuje ve správném míšicím poměru všechny důležité živiny, které jsou pro rostliny v balkónových truhlících či květináčích nepostradatelné. Po jedné sezóně v květináči či truhlíku se však stane nepoužitelná. Aby zůstala drobivá, průlinčitá a úrodná, měla by se zalévat jen odstátou nebo dešťovou vodou. Příležitostně přihnojení zakoupenými výživnými solemi — jež se rozpouštějí ve vodě při zalévání — pomáhají zemi uchovat její sílu. Opatrné kypření, občasné přidání hrsti rašelinné drti zemi a rostlinám jenom prospívá.

Víceleté a trvalé rostliny se hnojí a zalévají od srpna úspěšněji, aby se mohly připravit k přezimování.

Nejlepšími kořenáči jsou hluboké nádoby nebo misky z hlíny. Kdo dává přednost zeleně nalakovaným dřevěným balkónovým truhlíkům (snadno zpuchří, lámou se a poskytují přístřeší škůdcům), měl by je každého podzimu vyprázdnit, důkladně vyčistit, desinfikovat a napustit nátěrem na dřevo.

Přirozeně, můžeme semena jednoletých rostlin vysévat do malé či mělké dřevěné bedýnky anebo proutěného košíčku a tam je pěstovat. Ale po jedné sezóně bychom měli tyto dřevěné bedýnky nebo košíčky vyhodit. Důležité: je třeba dávat pozor na to, aby

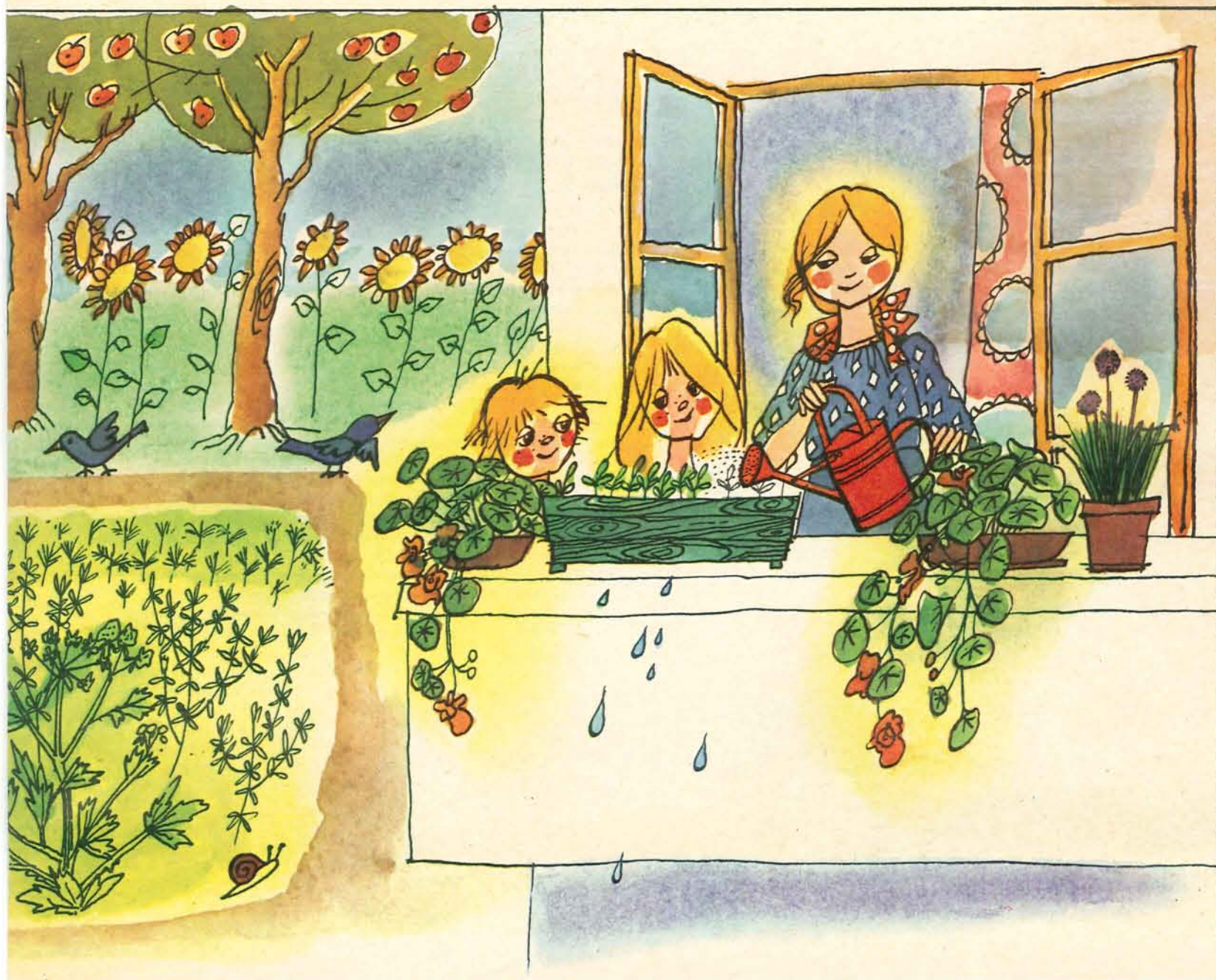
všechny nádoby na rostliny a všechny truhlíky měly odvodňovací otvor, protože trvalou vlhkost žádná rostlina nesnáší. Před naplněním bychom měli všechny nádoby vyložit hliněnými střepy.

Zelinářské rostliny vyžadují slunce, světlo a vzduch

Při přímé jižní nebo západní poloze se byliny musí občas chránit před sluncem a musí se dávat do stínu. Totéž platí také pro balkónové rostliny. Prosluněné místo ještě neznamená, že byliny musí být po celý den vystaveny přímým slunečním paprskům.

Sazenice, které na jaře dostaneme ke koupi u zahradníka, jsou zdravé, silné a jsou rychle hotovy ke sklizni. Málokdy nám připraví zklamání, protože díky odborné kultivaci mohou dobře rozvinout své aromatické látky. Kdo sám vysazuje ze semen, musí déle čekat na první sklizeň bylin a, chce-li být důkladný, mladé sazenice musí ještě pikovat.

Radost je ovšem větší, spatříme-li první vyražející zeleň a můžeme-li pozorovat vývoj od semene až k rozvité rostlině. Přepichování znamená přesazování mladých sazenic do



jen ve vlastní zahrádce

jiných kořenáčů, aby nerostly příliš hustě vedle sebe a neubíraly si navzájem místo. Někdy postačí menší a slabší rostliny jednoduše vytrhat, aby se ty silnější mohly lépe vyvíjet. Nikdy se nemá vysévat příliš mnoho semen. Většinou právě nezkušená zahradnice činí tu chybu, že potřebu bylin do salátové misky a do hrnce na vaření přezene. Pro normální domácnost stačí dvě až tři lodyhy pažitky, petržele, kerblíku, saturejky, bazalky a koprů potřebujeme více. Kdo ji má rád, ten bude pochopitelně pěstovat trsů pažitky víc, ale od ostatních bylin obvykle stačí jedna rostlina.

Ještě jeden tip: pažitku a petržel můžeme pěstovat v jedné nádobě. Také estragon a kopr se v jednom kořenáči dobře snesou. Anebo v tomto pořadí: kerblík, pažitka, petržel; také saturejka, majoránka, bazalka a tymián se mohou zasadit vedle sebe. Všechny byliny se v podstatě dobře snášejí, jen je třeba dbát, aby do velké výšky rostoucí rostliny nebraly těm nižším slunce a vzduch. Pěkně vypadají v jednom kořenáči spolu saturejka a tymián a je to i praktické. Anebo dáme do velké kulaté nebo oválné misky: doprostřed meduňku a kolem mátu pepřnou, šalvěj, pažitku, petržel, majoránku, kerblík, saturejku, tymián, bazalku a estragon. To jsou ovšem jen návrhy. Možností je víc. Každá pěstitelka

bylinek může podle své záliby a svého vkusu pěstovat své oblíbené byliny a může je sestavovat dohromady.

Bylinný záhon na zahradě

Bylinný záhon by měl přispět ke každému jídlu — od snídaně do večere. Proto by měl být tak blízko domu jak jen je možno. Aby zůstal záhon přehledný, rozdělíme na něm jednoleté a trvanlivé rostliny. Do záhonu sázíme buď jednu, tři nebo pět rostlin. Sázíme je hustě, nikoliv příliš těsně. Vypadá to hezky a rostliny se mohou stejnoměrně využívat. Také zde nesmí vysoko rostoucí druhy bylin ubírat místo menším. Vysoko rostoucí rostliny sázíme dozadu, střední doprostřed, nízko rostoucí dopředu a vně. Zde jsou dva příklady: dozadu kopr, doprostřed saturejku, dopředu petržel. Nebo: dozadu libeček, doprostřed bazalku, dopředu pažitku.

Nesmíme zapomenout: jednoleté byliny, jako je kopr, kerblík, řeřicha, bazalka, boreč, se mají vícekrát v roce přesazovat, aby byly stále čerstvé. Také pro zahradní záhon můžeme zakoupit sazenice. Mnoho bylin je však možno pěstovat v misce nebo v květináči v pokoji, a teprve když se bylina dobře

vyvinula, je výhodné ji přeradit do bylinného záhonu na zahradě.

Pro zahradu neplatí to, co pro balkón: v zahradě se květiny a byliny hodí dobře dohromady. Například boreč a šalvěj, rozchodník a tymián je možno pěstovat mezi ostatními rostlinami na skalce. Levanduli můžeme lemovat cesty, rozmarýn se hodí mezi slunečnice. Levandule se dobře vyjímá mezi růžemi.

Tři důležité rady:

1. Začínající zahradnice postaví ke každé vysazené rostlině malý štítek se jménem, aby později přesně věděla, co tu vlastně roste. Také sazenice bychom měli pro první rok opatřit štítkem se jménem.
2. Zbylá semena se nemají odhazovat. Mohou posloužit v zimě ke krmení ptactva.
3. K bylinkovému zahradnictví patří odvaha. Někdy se nám podaří vypěstovat v kořenáči nebo v truhlíku na okně i to, co by se mělo vlastně pěstovat jen venku na zahradě. Pokud se vyplácí — a zkušenější zahradníci často vrtí hlavou v údivu nad tím, co bylinkové zahradnice při pěstování svého koníčku dokázaly.

MÁTA PEPRNÁ



Máta peprná patří do zahrady, kde roste do výše 50 až 80 cm a je trvanlivá. Vzhledem k tomu, že se rozmnožuje jen výhonky kořenů, měli bychom si jednu rostlinu koupit u zahradníka nebo na trhu. Listy máty peprné je možno sušit na zimní zásoby.

Potřebuje správnou půdu: lehkou, poněkud vlhkou a dobře promísenou s rašelinou.

Jak tato bylinka chutná, není tajemství: peprně a osvěživě. Chladivě osvěžující příchutí této léčivé byliny je způsobena obsahem mentholu. Používá se zvláště v Anglii, kde je nepostradatelným kořením klasické anglické mátové omáčky ke skopovému masu. V naší kuchyni bychom měli také máty peprné více používat – i když šetrně: čerstvých špiček výhonků a listů do zeleninových a bylinkových polévek, do marinád pro maso, rybu a do sýrových pokrmů.

Když se venku již nic nezelená

K tomu, abychom mohli kuchyňských bylin využívat déle než dokud trvá slunce, nabízejí se různé možnosti. Kratší dobu udržíme byliny čerstvé tím, že je postavíme do čerstvé vody a vodu často vyměňujeme. Zelené kuchyňské byliny vydrží celé dny čerstvé, uložíme-li je po důkladném promytí a osušení v chladničce. A kdo chce uchovat zelené bylinky ještě déle, může jich několik nakrájet nadrobno a zmrazit.

Nejstarší metodou, jak uchovat bylinky na zimu, je sušení. Každá bylina je v tomto svazku podrobně popsána, stačí jen zalistovat a zjistíme, která bylina je vhodná k sušení a která ne. Byliny se nikdy nesmějí sušit na slunci, protože tím unikne část éterických olejů a typické bylinné aroma se ztrácí. Svazujeme-li bylinky k sušení, je třeba dát pozor, aby svazky byly co nejtenčí. Nikdy se bylinky před sušením nemají promývat. Zažloutlé anebo velmi špinavé listy s výhonky se předem odříznou. Jestliže se bylina správně usuší – stonky se lámou jako sklo a řapíky se odtrhnou od listů – pak se uskladňují v dobře uzavřených nádobách, aby byly chráněny před sluncem a světlem. I dobře chráněné bylinky ovšem stále ztrácejí, i když velmi pomalu, své aroma, proto bychom je měli používat jen do nové sklizeň.

Usušené kuchyňské bylinky se rozemnou mezi prsty, než je dáme do jídla. Toto je důležité vědět: saturejka, tymián, majoránka se vždy vaří s jídlem. Všechny ostatní usušené bylinky, jako např. petržel a špičky kopru, vložíme jen na několik minut do téměř hotového pokrmu, aby mohly předat své aroma. Sypeme-li usušené bylinky – tak jako bylinky čerstvé – na hotové jídlo, chutnají příliš jako seno.

Svoji barvu, nikoli však svoje aroma, ztrácejí zelené kuchyňské bylinky, které konzervujeme nasolením. Postupujeme takto: 100 g

MEDUŇKA CITRÓNOVÁ

Je to jedna z našich nejlepších kuchyňských bylin. Listy mají silnou kořenou a osvěžující citrónovou chuť. Je to trvalá rostlina, která má malé nároky a mnoha slaným pokrmům poskytuje nenapodobitelnou kořenou typickou příchutí. Její účinky působí proti nastuzení, žaludečním potížím a ženským nemocem.

Citrónová meduňka pochází z Orientu a je známa po celém Středomoří. Meduňku pěstovali mniši v klášterních zahradách, naučili se to od Arabů, kteří ji převzali od Římanů a ti zase od Řeků.

Meduňka má vejčité listy s lesklým povrchem. Daří se jí dobře na okně i na balkóně. V kořenáči je však na podzim unavena a vyloužena; následujícího jara je lépe vysadit novou sazenici. Na balkóně a na zahradě se ze tří až čtyř rostlin stane brzy keř. Sázíme časné zjara. Citrónové meduňce se nejlépe daří v písčité, humusní a lehce hlinité zemi, musí mít sucho a slunce. Hnojivo jí prospívá, právě tak jako lehké přikrytí zemí nebo větvemi. Roste do výše až 100 cm.

Již první listy je možno otrhávat. Je možno ji sklízet od jara do podzimu pro denní potřebu. Listy je také možno sušit. Odřezává se asi 8–10 cm nad zemí. Nať se rychle suší na vzdušném, suchém a stinném místě. Hlavní sklizeň je červen až srpen.

Citrónová meduňka patří do zelených salátů, k zeleninám a k míchaným salátům. Je vhodná ke kořenění houbových jídel, zvěřiny a drůbeže, do bylinkových polévek, k rybám. Hodí se ke všem zeleninám, jež snášejí mírně kyselou příchutí. Zvláště dobrou příchutí dává všem studeným omáčkám, bylinkovým tvarohům.

Důležité: citrónová meduňka se nikdy nesmí vařit, přidává se až na konec.



promytých, dobře odkapaných a usušených bylin se nakrájí nadrobno a smísí asi se 30 g soli. Nasolené bylinky se naskládají do sklenic nebo hrců a ováží pergamenovým papírem. Sklenice se postaví do tmy a do chladna.

Dobré směsi bylinek:

petržel, pažitka, kopr a libeček
petržel, celerová nať, nakrájený pórek
kerblík, pažitka, petržel, kopr
kopr, bazalka, libeček, pažitka

Také pomocí oleje a octa můžeme bylinky udržet až do příštího jara aromatické a chutné. Toto je můj oblíbený způsob: promyté, usušené a nadrobno nakrájené bylinky vložíme do čisté sklenice a přelij čistým olivovým olejem. Bylinky musí být zality olejem asi 1 cm vysoko. Podobně uchováváme bylinky pomocí octa.

MUŠKÁTOVÝ KVĚT

Již po staletí byly muškátový květ a muškátový oříšek známé v jihovýchodní Asii. Přes Středomoří přišly k nám v 9. až 10. století a rychle si získávaly popularitu. Dnes si neumíme představit, že by chyběly v našem kuchyňském koření.

Muškatovým květem nazýváme usušený obal semene muškátového oříšku. Muškátový květ nebo „macis“ má oranžově hnědé zabarvení a pro kuchyňské potřeby se většinou drtí na prášek. Macis chutná velmi aromaticky, mírně hořce, avšak mnohem mírněji a jemněji než muškátový oříšek.

Muškatovým květem kořeníme čokoládový pudink, krémový pudink a ostatní sladkosti, hruškový kompot a sladké tvarohové moučníky. Je také vhodný k pečeným jablkům, k meruňkám a švestkám. Zvláště jemně chutnají květem ochucené bujóny, čerstvá zelenina, paštiky a především vídeňský řízek. Také vánoční pečivo se bez něj neobejde.

Každý si musí sám vybrat, chutná-li mu více muškátový květ nebo oříšek. Také pokrmy uvedené pod muškátovým oříškem je možno kořenit muškátovým květem.

Zlaté pravidlo: na 6 porcí asi $\frac{1}{8}$ čajové lžičky květu.



Tabulka

jež nám ukáže, které bylině se daří
v kořenáči, na okně
a v balkónovém truhlíku,
na terase či verandě.

	v hrnci	v balk. truhl.	zahr.	jinde	jednol.	déle	trvalka
bazalka	*	*			*		*
černobýl		*			*		
saturejka	*	*			*		
brutnák	*	*			*		
kopřiva				divoce			*
řeřicha			*	divoce			
kopr			*		*		
estragon		*					*
fenykl			*			dvouletní	až *
kerblík	*	*			*		
řeřicha	*	*			*		
levandule		*					*
libeček			*				*
majoránka		*				1-2roční	
dobromysl		*					*
petržel	*	*				1-2roční	
máta peprná			*				*
bedrník	*	*					*
portulák	*	*			*		
rozmarýn	*	*					*
šalvěj		*					*
šťovík			*	divoce			*
pažitka	*	*					*
tymián	*	*					*
rozchodník		*					*
mařinka vonná				jen v lese			*
routa			*				*
pelyněk			*				*
ysop			*				*
meduňka	*	*					*

MUŠKÁTOVÝ OŘÍŠEK



Muškatový oříšek koření svou sladkou pálivou ostrostí tolik pokrmů s rozličnou chutí, že musíme sestavit celý seznam, abychom na nic nezapomněli:

1. Nápoje: aromatizuje koktejly, jež podáváme před jídlem, tomatovou šťávu a zeleninovou šťávu, mléčné nápoje, horkou citrónovou šťávu, svažené víno a punč a dokonce kakao.

2. Slané pokrmy: květák, mrkev, růžičkovou kapustu, pórek, špenát, knedlíčky do polévky, bramborové knedlíky, bramborovou kaši, máslové a jiné bílé omáčky, masové vývary, slané rýžové pokrmy, pokrmy ze sekaného masa s rajčatovou omáčkou, zeleninové polévky, např. italskou „minestrone“, všechny pokrmy ze sekané, telecí maso, jemné ryby (např. pstruhy, kambalu apod.), paštiky a drůbeží masa.

3. Sladké pokrmy: špetka muškátového oříšku patří také do vánočního pečiva, lívanců, jablkového závinu, čajového pečiva, ovocných dortů, zmrzliny, šlehačky, horké vanilkové omáčky a hruškového kompotu.

NOVÉ KOŘENÍ

Nové koření přišlo s Kolumbem do Evropy, nalezlo rychlou oblibu a stalo se konkurentem pepře.

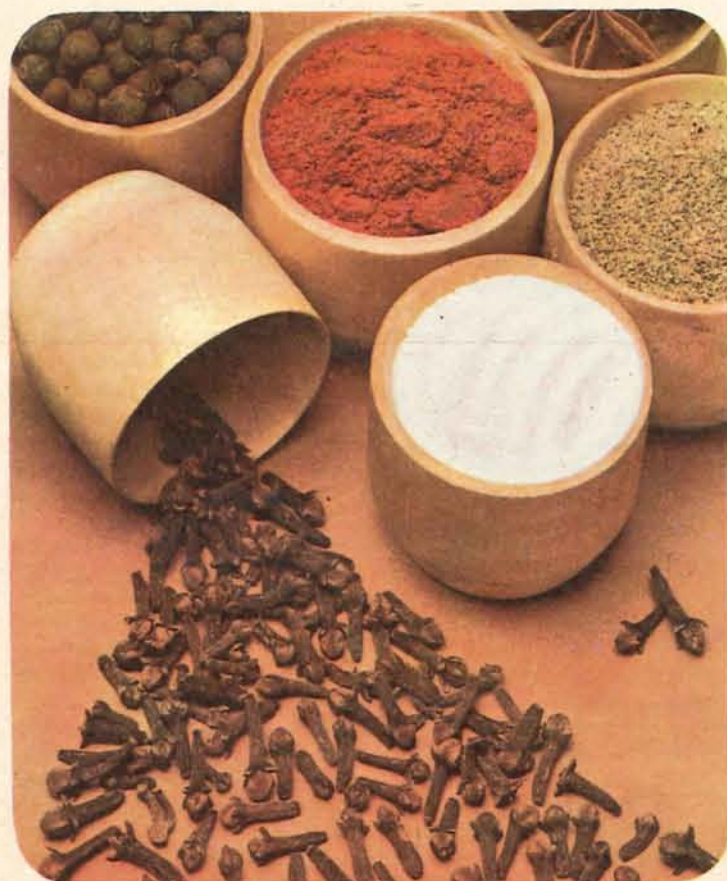
Je to stále zelený strom, který dosahuje výšky 10 až 12 m. Plody stromu jsou zrnka nového koření, která se sklízí ještě před uzráním a suší se.

Nové koření voní trochu po hřebíčku, trochu po pepři, trochu po skořici a muškátu. Je o něco větší než zrnka pepře a koření stejně pepřně. Není tedy divu, že toto mnohostranné koření dává zvláštní příchut zvláště marinádám a nakládaným pokrmům, jako např. nakládaným okurkám a ostatní nakládané zelenině, přidává se ke skopovému, do huspeniny, rybích salátů a zeleninových polévek. Také je jím možno koření vánoční pečivo, švestkové koláče a švestkový kompot.



SPECIÁLNÍ RECEPT:

Omáčka pro labužníka. Silný vývar z masa, červené víno, cibule, mouka, pepř, citrónová kůra a zrnka nového koření. Tato omáčka je vhodná ke zvěřině, do guláše, k pokrmům z vnitřností, jako jsou játra, srdce, ledvinky, jazyk, a k minutkám.



ORIGANO/ DOBROMYSL



Je úzce spřízněn s majoránkou, ale nemá tak pronikavé aróma, chutná o něco jemněji a je méně citlivé na mráz než majoránka. Origano roste divoce, avšak v mnohých teplých a suchých zemích se pěstuje také na zahradě. Dorůstá do výše 30 až 50 cm. Protože jedna rostlina pokryje celou potřebu domácnosti, měli bychom hned na jaře zakoupit sazenici a ušetřit si tak pěstování ze semen. Vzhledem k tomu, že origano na rozdíl od majoránky je rostlinou víceletou, měl by se pěstovat jen na zahradách, pokud nemáme stálé místo pro bylinky na balkóně, nebo na verandě.

Při sklizni je třeba dbát, aby se bylinka odřezávala asi 5 cm nad zemí. V žádném případě se přitom nesmějí poškodit ploché výhonky kořene.

Origano je bezpodmínečně nutnou přísadou do pizzy, neboť jí dává typickou příchut. Dále do všech rajských pokrmů, k jehněčímu, do všech hustých polévek, do zelených a míchaných salátů, k pokrmům ze sýra, do husího sádla s cibulí a jablky, k dušenému masu, k mrkvi, k telecímu masu. Dobře se také míchá s majoránkou.



SPECIÁLNÍ RECEPT:

Pizza 222. Je mnoho receptů na pizzu; jedna pizza chutná právě tak dobře jako druhá. Důležité je pevně kynuté těsto (nebo mražené listkové těsto), které se tence roztáhne — do čtverce nebo do kruhu — a ponechá se malý závižený okraj. Těsto se potře olejem, pak se obloží plátky sýra (ementálu), plátky rajčat a oliv, kousky salámu a kolečky sardelí zbavených vody. Na to se nasype origano. V horké troubě se pečením obložení spojí a za 15–20 minut se hned za horka podává.



PAPRIKA

Maďarské národní koření pochází z Jižní Ameriky. Kolumbus objevil Ameriku a s ní také papriku. Ze Španělska se paprika rozšířila po celé Evropě a zvláště v Maďarsku získala rychle oblibu a začala se pěstovat ve velkém rozsahu.

Sklizení papriky začíná uprostřed srpna. Malé červené lusky se otrhají a zavěsí na dlouhou šňůru ve vzdušném prostoru. Usušené paprikové lusky se pak jemně rozemelou. Kořená paprika a zeleninová paprika jsou sice spřízněny, ale jinak spolu nemají nic společného.

Není paprika jako paprika, je jí mnoho druhů, které se liší svou ostrovní:

1. Delikatesní paprika chutná mírně aromaticky a je vhodná do dietní kuchyně.
 2. Jemná sladká paprika – méně ostrá, avšak velmi kořená; je tmavší a ostřejší než paprika delikatesní.
 3. Polosladká paprika se musí používat již úsporněji, protože koření skutečně ostře.
 4. Červená paprika se u nás velmi mnoho používá. Kdo jí rád silně kořeněné pokrmy, především maďarskou a vídeňskou kuchyni, používá tuto krásně zbarvenou odrůdu.
 5. Ostrá paprika je hnědavě červená a chutná pálivě ostře.
- Je třeba dbát na to, aby se nikdy nedávala do vroucího tuku; tím hořkne a ztrácí svou červenou barvu.

Paprika je vhodná přirozeně ke všem maďarským pokrmům, jako je paprikový řízek, rybí paprika, paprikové kuře a maďarský guláš s paprikou a zelím. Paprika je dále vhodná k vařené a pečené rybě, k ragú, do tvarohu a ostatních měkkých sýrů, ke skopovému, k srbskému žebírku, ke všem sýrovým pokrmům, ke zvěřině a drůbeží, do zeleninových polévek, k makarónům a špagetám, k bílému zelí, kapustě a ke všem salátům, ať zeleným či masovým a bramborovým, k zeleným fazolkám atd.



SPECIÁLNÍ RECEPT:

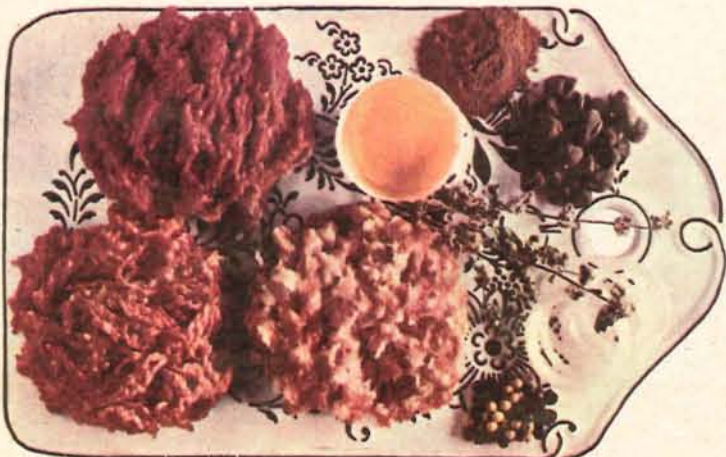
Papriková směs. V oleji se osmažnou kroužky cibule a plátky rajčat; paprikové lusky se nakrájejí na malé proužky, přidají se a nakonec přijdou rozkverlaná vajíčka. K tomu se podává bílý chléb, posypaný červenou paprikou.

Tajemství mleté papriky

Paprika jako koření si na žebříčku oblíbenosti udržuje stále nejpřednější místo. Pro svou lahodnou chuť a všestranné použití je při přípravě jídel téměř nepostradatelná. I po zdravotní stránce se paprice připisuje mnohostranný význam, především pro její vysoký obsah vitamínu C, jehož množství v paprice převyšuje podstatně přítomnost vitamínu C v pomerančích a citrónech. Lékaři jsou přesvědčeni, že v zemích, kde je paprika v jídelníčku denně, např. v Maďarsku, je mnohem

méně srdečních chorob, úmrtí mrtvici a kornatění cév.

Nedůvěra k této lahodné, barvitě ingredienci může být ovlivněna neznalostí důležitého pravidla: jemně rozemletá paprika se v horkém tuku téměř beze zbytku rozpouští. Ve vroucím tuku však karamelizuje cukr, který je součástí papriky. Nepřiměřená teplota tak podstatně znehodnocuje vůni, chuť i barvu. Proto zásadně kořeníme paprikou až v poslední fázi přípravy jídel, kdy již není nebezpečí připálení.



PAŽITKA



Pochází nejspíše z Itálie, je však již od středověku známá i na americkém a asijském kontinentě.

Z pažitky máme užitek celý rok. Daří se jí v kořenáči na okně právě tak dobře, jako na balkóně a na zahradě. Pažitka miluje slunce, vápenitou, kyprou a poněkud vlhkou půdu. Buď zakoupíme na jaře u zahradníka tři až čtyři sazenice a zasadíme je do kořenáče, truhlíku na balkóně nebo na zahradě, anebo zasejeme semena pažitky přímo. Již po dvou týdnech vyrazí první výhonky. Abychom vypěstovali silné stonky, musíme mladou rostlinu v trsech přesadit nebo dát do větších kořenáčů.

Pažitka se nemá často ořezávat. Je důležité dbát na to, aby se neořezávala hlouběji než 2 cm nad zemí. Ořezává-li se příliš hluboko a často, je nebezpečí, že zajde. Proto je vhodnější pěstovat více rostlinek.

Pažitka má silný obsah železa a vysoký obsah vitamínu C. Používá se vždy za syrova. Pravidlo: je možno ji dávat ke všem pokrmům, k nimž se hodí cibule. Nemá se však používat k velmi jemným zeleninám, jako kupříkladu k chřestu, mladému hrášku a fazolím, protože snadno zatlačí jemné aroma těchto zelenin. Osvěžující a chutná je snídaně – chléb s máslem, hustě posypaný pažitkou.



PELYNĚK



Pelyněk je známý téměř v celé oblasti Středozemního moře, v Asii a dokonce i na Sibiři. Patří k nejstarším léčivým a kořeným rostlinám, které první kulturní národy pěstovaly.

Kvete od července do září, kvítky jsou žluté a listy stříbřitě šedé a porostlé chloupky. Roste do výše až 1 m a je to trvanlivá rostlina. Ke kořenění bereme vždy jen mladé listy: krátce před květem má pelyněk aroma nejsilnější.

Nejlepší pověst má pelyněk jako léčivá rostlina, jako součást vermutového vína a absintu. V bylinkové kuchyni musíme pelyněk používat s velkou opatrností. Silně aromatické hořké kořínky patří do jídel jen ve velmi malém množství: do tučné slaniny, ke skopovému a k vepřovému. V masném pokrmu můžeme vařit půl až jeden list. Pelyněk činí tučná a těžká jídla stravitelnější.



SPECIÁLNÍ RECEPT:

Pelyňový salát. Pro letní salát z hlávkového salátu, okurek, rajčat a čikory potřebujeme salátovou mísu pelyňkovými listy.

PEPŘ

Pepř pochází z Indie. Je to starodávné koření a je o něm zmínka již v sanskrutu. Ve středověku byl u nás již znám, byl však nesmírně drahý.

Černý i bílý pepř pocházejí z jedné rostliny. Černý pepř pochází z nezralých zelených plodů, které se po otrhání suší a jsou z nich kulatá černohnědá zrnka pepře. Protože touto metodou také schne dužina, je černý pepř ostřejší. Bílý pepř pochází ze zralých červených plodů, které se po sklizni polévají vodou a zbavují se dužiny. Bílý pepř je jemnější, avšak také aromatičtější než černý.

Pepř chutná peprně a zároveň pomáhá lehce strávit těžká jídla. Co všechno se dá pepřem kořenit, je všeobecně známo. Měli bychom však vědět ještě toto:

Ke světlým pokrmům se má brát bílý pepř.

Celá zrnka pepře používáme k vaření ryb, k nakládání masa a zvěřiny, okurek a zeleniny vůbec.

Zrnka pepře patří do mlýnku na pepř, melou se přímo u stolu na hotové pokrmy.

Prášek se musí uchovávat studený, suchý a na zvláštním místě, kde by neztrácel aróma.



SPECIÁLNÍ RECEPT:

Pepřené steaky pro labužníka. 2 velké steaky, zrnka pepře, tuk, 3 cibule, 3 polévkové lžíce másla, petržel, česnek, 2 polévkové lžíce utřeného křenu, 8 malých rajčat, 2 polévkové lžíce utřeného sýra, sůl. Steaky po obou stranách lehce naklepat a posypat nahrubo umletým pepřem. Pepř se musí do steaků lehce vtláčit. Ve velké pánvi rozpustíme tuk, steaky z každé strany 2–3 minuty opečeme a položíme na horký talíř. Do pánve dáme kroužky cibule, osmažíme a položíme vedle steaků. Smícháme máslo s nakrájenou petrželkou a česnekem. Na každý steak dáme kousek bylinkového másla. Podusíme oloupaná rajčata, posypeme sýrem a mírně osolíme. Sýr a rajčata dáme na talíř a všechno ještě posypeme nahrubo umletým pepřem.



Léčivá moc koření

Léčení rostlinnými výtažky a kořením je staré jako lidstvo samo. Víme, že už v 17. století před n. l. bylo Babyloňanům známo více než 60 druhů léčivých rostlin.

Z podnětu Karla IV. byla zřízena na pozemku dnešní hlavní pošty v Praze rozsáhlá zahrada, kde se pěstovalo a sklízelo vonné a léčivé koření. Je neuvěřitelné, že v nejrůznějších, vzájemně velmi vzdálených zemích, si lidé často pomáhali téměř stejnými prostředky. Například se všude používalo mléčné šťávy z makovic k potlačení bolesti, proti chrapotu se používal plicník lékařský a při ženské neplodnosti byly oblíbeny koupele s výtažkem z jalovce, routy, kozlíku, fenyklu, majoránky.

Anýz — má silný protikřečový účinek a výrazně povzbuzuje sekreci všech žláz. Osvědčil se při léčení žaludečních a střevních poruch, při křečích trávicího traktu a jako prostředek proti kašli při zánětech horních cest dýchacích.

Bazalka — je oblíbené koření do omáček. Obsahuje látky zvyšující žaludeční činnost, podporuje chuť k jídlu. Užívá se při nadýmání, chronickém žaludečním kataru a při poruchách trávicího traktu. Zevně k obkladům na opruzenou kůži i jako kloktadlo při kašli.

Brutnák — je chuťová složka bylinného másla a spolu s koprem vyhledávané salátové koření. Působí mírně projímavě a protizánětlivě. Používá se k léčení zánětu močových cest. Jindy slouží k odplavování škodlivých látek při revmatismu a při chorobách srdečních.

Dobromysl — je koření příjemné vůně a mírně nahořklé chuti. Působí desinfekčně, ulehčuje odkašlání, účinkuje protizánětlivě a podporuje vyměšování žluče. Zevně se osvědčil k přípravě silicích koupelí, k přípravě kloktadel při zánětech dásně. Inhalované páry ulehčují při rýmě a kašli.

Fenykl — v nálevu podporuje žaludeční a střevní činnost. Uvolňuje hleny a zevně se užívá k omývání očí při zánětech.

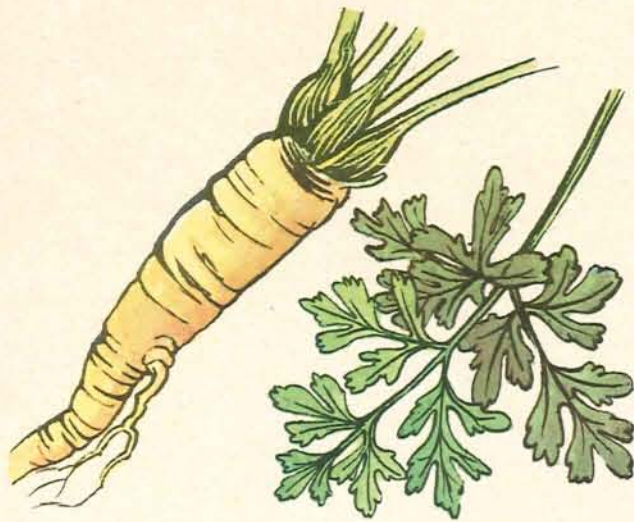
Jalovec — je osvědčené diuretikum při zánětlivých chorobách močových cest, užívá se k povzbuzení chuti k jídlu a jako prostředek proti nadýmání. Nesmí se však používat při chorobách ledvin. Zevně se používá do protirevmatických koupelí.

Kmín — obsahuje účinné látky, které povzbuzují činnost střevních a žaludečních žláz, uklidňují křeče hladkých svalů. Používá se proti nadýmání, při žaludeční slabosti, poruchách trávení a uvolňuje hleny při nemocech dýchacích cest.

Koriandr — obsahuje drogy s povzbudivým účinkem na žaludeční a střevní činnost, usnadňuje odkašlávání. Užívá se při nadýmání, při žaludeční nevolnosti a nechutenství.

Libeček — je vynikající koření s mnohostranným léčivým účinkem. Užívá se při zánětech močového měchýře, povzbuzuje vylučování žluče, léčí žaludeční a střevní obtíže. Inhaluje se při katarrech dýchacích orgánů. Jako přísada do koupele urychluje léčení ran.

PETRŽEL



Petržel pochází z jihovýchodních krajín Středomoří; znali ji už Řekové jako léčebnou a kořenící bylinku. V našich zelenářských zahradách se petržel pěstuje již po mnoho staletí.

Je to jedna z nejlepších bylinek vhodných pro kuchyňské použití, protože se hodí ke všem slaným pokrmům – a to i jako ozdoba. Každý ví, jak petržel chutná a jak vypadá. Obecně však není známo, že petržel s hladkými listy chutná pikantněji než ta s listy kadeřavými. To je také důvodem, abychom na okně, na balkóně či na zahradě pěstovali hned dva druhy petržele: hladkou i kadeřavou. Seje se časně zjara.

Existuje také kořenová petržel, u které sklízíme hladké listy a konečně také hlízy, které kromě celeru, lilku a tykve patří k zelenině do polévky.

Správná zem k pěstování petržele má být poněkud těžká, výživná a mírně vlhká. Petržel snese plné slunce až polostín. Zem je třeba častěji kypřit a dobře zalévat. Asi po třech týdnech je možno vidět první výhonek, po dalších čtyřech týdnech je petržel zralá ke sklizni. Pozor při řezání: srdcovité listy se nesmějí poškodit, proto ořezáváme vždy vnější stvolky. Zahradní petržel se urodí i druhý rok a ještě později. Do kořenáče a na balkón se musí petržel vždy znovu vypěstovat. Kvetoucí petržel nemá žádné aroma.

Petržel se nesmí nikdy vařit, protože tím ztrácí vitamíny, chuť a barvu. Nadrobno nakrájená petržel se sype na pokrm až bezprostředně před podáváním jídla. Je však možno dobře ji uchovávat v ledničce.

Petržel patří do všech polévek, zelenin, masitých a rybích pokrmů, do vaječných jídel, do majonéz a bramborových jídel.



SPECIÁLNÍ RECEPT:

Francouzská obloha. Opraná a osušená petržel včetně stvolu se vloží do horkého oleje a krátce opeče. Horká se přikládá ke všem masitým a rybím pokrmům.

Paprika – je nejužívanější koření, povzbuzující peristaltikum a diuresu. Má povzbuzující účinek u nemocných s trávicími obtížemi. Podporuje vylučování tekutin z těla. Zevně se užívá při dně, revmatických a jiných kloubních potížích. Především sladká odrůda je méně škodlivá než pepř.

Petržel – v malé dávce působí povzbudivě na chuť k jídlu a zvyšuje vylučování moči. Větší dávky mohou být jedovaté, způsobují návaly krve do hlavy a stav opojení. Užívá se při chorobách ledvin a močového měchýře, při menstruačních potížích a střevní kolice. Zevně se používá petrželová šťáva jako prostředek proti pihám.

Tymián – je koření s příjemnou vůní a aromatickou chutí. Mírní křečovitý kašel, uvolňuje hleny, desinfikuje a působí současně desodorisacně. Užívá se při bronchiálním astmatu, při chronickém žaludečním zánětu a křečích a průjmech. Nedoporučuje se při střevních zánětech, srdeční slabosti a v těhotenství. Zevně se používá jako kloktadlo k desinfekci ústní dutiny a jako přísada do lázně při hnisavých ranách.

Ysop – je koření vhodné do polévek a omáček. Podporuje trávení a používá se při kašli, astmatu a chronickém střevním kataru. Proti kašli se používá ve směsi s fenylem a anýzem. Zevně jako kloktadlo při zánětu hrtanu a mandlí.

PORTULÁK

Starodávná a téměř zapomenutá kuchyňská rostlina je jednou z nejlepších kořenových bylin. První čerstvé a úplně mladé listy bychom měli připravit s dobrým olejem, octem a pepřem jako salát.

Portulák pochází z Asie a je po mnohá staletí známý jako kuchyňská a léčivá rostlina. V dubnu a květnu je možno zakoupit sazenici a zasadit ji do kořenáče, na balkón nebo na zahradě. Kdo má rád chuť portuláku, měl by si rostlinu vypěstovat ze semene. Portulák vyžaduje hodně tepla a slunce, proto se vysazuje až v květnu, když je už po pozdních mrazech. Semeno se jen lehce vtlačí do půdy. Nejlepší zem je kyprá, lehce písčité, dobrá zahradní prst. Již po třech týdnech můžeme sklízet první portulák. Až do květu je možno 15–30 cm vysokou rostlinu ořezávat. Když rostlina kvete, chutnají listy ostře a jsou tvrdé. To znamená, že vždy po třech až čtyřech týdnech musíme znovu zasévat. Kromě toho je portulák velice krásná rostlina, s bílými až tmavě červenými kvítky.

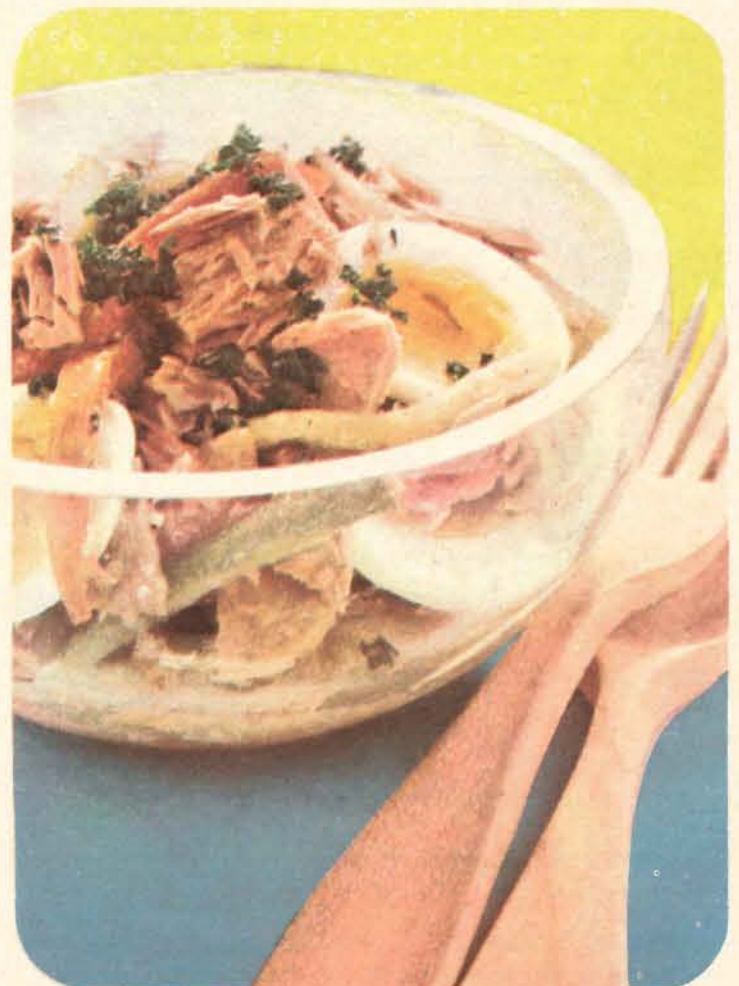
Portulák má lehce slanou svěží chuť. Při vaření ztrácí rychle své aroma, proto by se měly nadrobno nakrájené listy přidávat jen syrové do různých salátů, bylinkových polévek a omáček. Je vhodný do okurkových a rajčatových pokrmů, do tomatové polévky a omáčky a do všech omáček, jež jsou určeny na rýži nebo těstoviny. Chuť brambor se s chutí portuláku nesaší. Dříve se portulák používal jako náhrada za kapary.

Portulák je velice bohatý na vitamíny.



SPECIÁLNÍ RECEPT:

Zelenina z rajčat a se slaninou. 2 polévkové lžíce přeškvářeného másla nebo oleje se rozpustí v kastrolu, přidají se 2 velké nahrubo nakrájené cibule, 1 nastrohaný stroužek česneku, 1 paprikový lusk nakrájený na proužky a 125 g na kostičky nakrájené slaniny. Nakrájíme 1 kg oloupaných rajčat, které okořeníme bílým pepřem a trochou bazalky. Vše se vloží do kastrolu spolu s vrstvou cibule se slaninou, přikryje se pokličkou a dusí asi 20 minut. Pak se pokrm posype čerstvými, nadrobno nakrájenými listy portuláku. Na stůl se připraví miska s nastrohaným parmazánem, aby si každý mohl posloužit. V žádném případě se nesmí solit, protože portulák je sám dostatečně slaný.



ROUTA



Routa je prastará léčivá bylina. Jejím domovem je Středozevní moře, zvláště jižní Evropa. Často se vyskytuje na vinicích.

Do bylinné kuchyně stačí jedna rostlina. Na zahradě vyžaduje místo chráněné před větrem, mnoho slunce a kyprou vápenitou půdu. Protože není jednoduché vypěstovat ze země silnou a zdravou rostlinu, je nejlépe si obstarat od zahradníka sazenici. Začátkem května můžeme nejjemnější listy otrhat a sušit je ve stínu.

Routa má hořce aromatickou chuť. Tuto zvláštní chuť vyvíjí tato rostlina olejovými žlázkami, jež snadno poznáme, držíme-li listy proti světlu.

Kořeníme úspěšně, protože bylina má silné aróma. Celé listy přidáváme k nakládání okurek a rajčat. Zjemňuje chuť nádivek, zelených zelenin, míchaných salátů. Dává zvláštní příchut všem sýrovým pokrmům a pokrmům ze skopového masa. Je možno ji přidávat také v malých dávkách do bylinkových omáček a polévek, do houbových a vaječných jídel. Povzbuzuje chuť k jídlu a podporuje trávení.

SPECIÁLNÍ RECEPT:

Sýrový toast: 4 krajice toastového chleba se lehce namočí bílým vínem, navrch se položí 4 plátky vařené šunky. 125 g sýra utřeného s trochou bílého vína a jemně nakrájený listek routy se utřou se žlutkem a pak rozetřou na toastové plátky. V horkém oleji se krátce osmaží. Podle chuti sypané paprikou nebo utřeným muškátem.

Štafeta zkušeností

- **Šafrán** je mimořádně výrazné koření. Nepřidáváme ho do připraveného pokrmu v prášku, raději ho rozpustíme v malém množství horkého mléka nebo vody a po částech přiléváme.
- Směs mletého **nového koření** s **kardamomem** tvoří oblíbené koření do vánočního pečiva.
- Staré pořekadlo praví, že každé jídlo, k jehož přípravě používáme vepřové sádlo, můžeme vylepšit mletou **paprikou**.
- Strouhaný **křen** si zachová svěží vzhled i barvu, pokapeme-li ho octem, mlékem nebo citrónovou šťávou.
- K přípravě 1 kg masa nebo ½ l vývaru použijeme ½ **bobkového listu**, 2 kusy **nového koření** a 4 nemletá zrnka **černého pepře**.

ROZMARÝN

Pochází ze Středomoří, kde roste divoce na slunném a suchém místě. Snadno se pozná podle jehlicovitých listů. Tyto mladé výhonky a květy je možno sklízet celý rok.

Rozmarýn byl odjakživa rostlinou do kořenáče. Bylině se daří na okně a na balkóně, potřebuje světlé, teplé a slunné místo a kyprou, humusní zem. Protože se dá rozmarýn jen těžko pěstovat ze semen, měli bychom si hned na jaře zakoupit sazenici. Důležité: rozmarýn potřebuje velký kořenáč, aby jeho kořeny měly dost místa.

Je choulostivý na chlad a snadno zmrzne. Proto se rozmarýn musí na zimu přenášet na světlé, suché a vzdušné místo. V zimě se jen málo zalévá. V zahradě je třeba ho na zimu přikrývat rašelinou nebo smrkovými větvemi. Na jaře musí každá rostlina dostat větší kořenáč. Kvete od května do července světle modrými až fialovými kvítky.

Rozmarýnem se koření již od pradávna. Aromaticky voní a chutná mírně ostře a kořeně hořce. Je to silné koření, a proto se musí používat opatrně.

Typickou příchutí dává jehněčímu, kuřecím pokrmům, rajčatové polévce, telecímu, skopovému, hovězímu guláši, bramborovým jídlům a vařené rybě.

SPECIÁLNÍ RECEPT:

Hovězí, skopové a telecí na grilu: 2 polévkové lžíce bylinkového octa, 4 polévkové lžíce oleje, 2 polévkové lžíce cibule, polévková lžíce hořčice, se solí utřený stroužek česneku, a dobře promísit. Maso pro grilování se vloží do misky a přeleje se přes něj tato marináda. Přikryje se a nechá se přes noc v chladnu. Kousky masa je dobře častěji v marinádě obrátit. Při grilování se maso touto marinádou potře.



- **Koriandr** získá svou příjemnou a aromatickou vůni až po usušení.
- Zavařené ovoce i sladkokyselé okurky získají na chuti, přidáme-li trochu **zázvoru**.
- **Meduňka** by neměla chybět ve směsi koření při nakládání zeleniny, červené řepy a okurek. Několik lístků meduňky vložíme i do lahve s octem k přípravě salátů a studených omáček.
- V dietní přípravě neslaných jídel nahradíme sůl úspěšně **majoránkou**.
- Svěží vůni **bedrníku** zvýrazníme několika kapkami citrónové šťávy.
- Také vařená rýže zůstane sněhově bílá, přidáme-li do vody několik kapek citrónové šťávy.

ŘEŘICHA

Tak lehce jako řeřicha, pocházející z Blízkého východu, se nedá pěstovat žádné jiné koření. Semena se jednoduše vysadí do bedýnky, hrnečku, na talíř, do balkonových truhlíků nebo na zahradě. Nejlepší je výživná, písčité půda, která musí být stále dosti vlhká. Semena se vysypou na zem a jen lehce do ní zatlačí. Spodní vrstva potřebuje tloušťku jen 2 až 3 cm. Řeřiše se daří také v tmavé kuchyni, dokonce i na vlhkém pijáku. Musí se však chránit před silným sluncem.

Již po několika dnech vyroste řeřicha v hustý zelený polštář. Odstříhujeme ji nůžkami těsně nad zemí. Můžeme ji sázet a sklízet od února až hluboko do podzimu.

Řeřicha má velmi osvěžující ostrou chuť. Nejlépe chutná na chlebu s máslem. Patří do všech zeleninových salátů, omáček, polévek, k předkrmům, na pečené brambory, do rybích salátů, vaječných jídel a zvláště k různým pečeným rybám. Řeřicha se jí ve Francii jako salát, tvoří součást jarních polévek.

Řeřicha je bohatá na vitamín A a C.



SPECIÁLNÍ RECEPT:

Pikantní salát k pivu. Řeřicha se smíchá se studeným, nadrobno nakrájeným párkem, plátky ředkviček, na kroužky nakrájenou cibuli, s citronovou šťávou a trochou oleje. K tomu chutný tmavý selský chléb a dobré pivo.



- Čerstvě rozemletý kmín je mnohem výraznější. Mletý kmín v letním okurkovém salátu činí salát mnohem stravitelnějším. Totéž platí o kapustě.
- Muškátový květ můžeme kdykoliv nahradit koriandrem.
- Omáčky i saláty z rajských jablíček vždy vylepšíme špetkou cukru.
- Aby nám nezvlhla sůl ve slánce, vložíme do ní několik zrníček rýže.
- Bílé víno je vhodné k ochucení bílých omáček, vnitřností, drůbeže a dušených ryb.
- Červené víno je v malém množství vhodné do tmavých omáček, polévek a guláše.
- Aromatické destiláty zjemňují některé omáčky a především ovocné saláty.

SATUREJKA

Pochází z černomořské oblasti a z východního Středomoří. Mniši ji přinesli do střední Evropy kolem 9. století. Povzbuzuje chuť k jídlu a uklidňuje žaludek.

Daří se jí v květináči, v balkonovém truhlíku a na zahradě. Potřebuje kyprou humusní půdu, slunce a suché místo. Vysévá se v květnu rovnou do truhlíku nebo na zahradě. Do kořenáče je možno vysévat již v březnu. Semeno se pokryje jen lehce zemí, nebo se přikryje rašelinou, protože saturejka klíčí za světla. První rostlinky se objevují již po dvou až třech týdnech. Roste do výše 30–40 cm, je kopinatolistá a má růžové, bílé a fialové zbarvené kvítky.

Zelené listy je možno sklízet celé léto. Při přípravě zelených nebo bílých velkých fazolí a jiných luštěnin vaříme spolu s nimi několik svázaných stonků saturejky, které před koncem vyjmeme opět z hrnce.

Odřezává se nízko nad zemí, stonky se svazují dohromady a zavěšují se k sušení, anebo se rozloží na suchém, stinném místě. V zimě se vaří buď celé řapíky nebo suché listy rozdrobíme. Pozor: listy saturejky se nikdy nesmějí krájet nadrobno a přidávat jako petrželka do pokrmů, protože by chutnaly hořce.

Saturejka silně aromaticky voní, pikantně a peprně chutná. Je to klasické koření do všech fazolových pokrmů. Avšak čerstvé zelené a usušené listy jsou vhodné i do všech hrachových a čočkových pokrmů, k houbám (kromě žampionů), do masových a bramborových salátů, k vařené rybě, k pečeným sledům a do rybích polévek, majonéz, nádivek do drůbeže, steaků, kotlet, do všech druhů salámů, na pečené brambory, do nakládaných okurek a zeleniny v octě, ke kvěťáku, kyselému zelí, ragú z masa, do sýrových pokrmů a k toastům.



SPECIÁLNÍ PŘEDPIS:

Fazolová polévka: 400 g bílých fazolí, svazek bylinek, 3 stonky saturejky, 1 stoněk dymjánu a 1 stoněk rozmarýny; 8 silných plátků salámu, 1 kůže ze slaniny, 500 g oloupaných brambor nakrájených na kostičky, 1 svazek zeleniny do polévky, sůl, kayenský pepř, několik kostiček špeku, petržel. Změkčené fazole vaříme nejprve se svazkem bylinek, kolečky salámu a kůží ze slaniny. Asi po hodině přidáme kostičky brambor a zeleninu do polévky. Osolit a mírně vařit ještě dalších 1½ hodiny. Vyjmout bylinky, ochutit polévku kayenským pepřem a přidat dozlatova opečené kostičky slaniny a nadrobno nakrájenou petrželku. Horkou polévku nalijeme na zbývající 4 kolečka salámu, jež jsou již připravena na talíři.

Salát: Zelené fazole uvařené se saturejkou se podávají s nakrájenou salátovou okurkou a plátky rajčat. Posypat petrželí.



SKOŘICE

Okolo skořice se vyprávěly četné dobrodružné historky, najdeme o ní zmínky v nejstarších zápiscích čínských, svou roli se hrála v dějinách arabských, řeckých i římských, jako koření i jako prostředek při kultovních obřadech. Je to jedno z nejstarších koření a po tisíciletí bylo vyvažováno zlatem. Skořici můžeme kupovat mletou anebo v tyčích. Nejjemnější a nejsvětější lodyhy poskytují nejjemnější aroma.

Skořice má mnoho druhů, z nichž nejznámější je skořice cejlonská a čínská; nejlepší je skořice z Cejlonu. Skořice není plodem skořicovníku, nýbrž se získává z vnitřní kůry mladého výhonku. Teprve po usušení získává světlá skořice své hnědožluté zbarvení.

Všechno, co sladíme cukrem, můžeme také sypat skořicí: ovocné polévky, kompoty, pudinky, sladkosti, bonbóny, pečená jablka, zmrzlinu, dorty, jablkový závin, svařené víno, marmelády, švestkové koláče, punče, mléčné nápoje a dokonce černou kávu a čaj.



Nápoj osmi lahodných vůní

Za chladného, sychravého počasí nebo cítíme-li se unavení, je vhodná chvíle vzpružit se lahodným nápojem – horkým punčem. Tento lahodný nápoj původem z Indie poprvé zavoněl na evropském kontinentě v 18. století. O jeho velké oblibě svědčí desítky nejrůznějších receptů, z nichž jsme vybrali ten nejlahodnější:

Višňový punč

Složení: 2 l červeného vína, ½ citrónu, 2 lžice cukru, kompot z višni, ½ l silného čaje, ¼ l kubánského rumu, sáček vanilkového cukru, 1 skořice vcelku, 8 hřebíčků, svazek listů mařinky vonné.

Vino, plátky citrónu, cukr, skořici a hřebíček za míchání ohřejeme, ale nevaříme. Přidáme šťávu z višni a horký scezený čaj. Doplníme kubánským rumem, vnoříme svazek opraných listů mařinky vonné a necháme 5 minut vylouhovat. Lahodný nápoj nalejeme do punčových sklenic, do kterých jsme vložili několik višni. Ozdobíme plátkem citrónu a podáváme ještě horký. Hodí se k sladkému pečivu.

ŠAFRÁN



Je to druh krokusu: přímo ze země rostou šeříkově zbarvené, vonící krokusové květy. Pěstování a sklizeň jsou namáhavé a časově náročné. Odtud také vysoká cena: asi 100 000 květů se musí sklídit a usušit, aby se získalo jedno jediné kilo šafránu. Kultury šafránu se musí vždy po pěti letech znovu zakládat. Nejlepší odrůdy přicházejí z jižní Francie, Španělska a Íránu.

Ke kořenění potřebujeme opravdu jenom špetku. Šafrán hraje na Blízkém východě a v jižní Evropě hlavní roli v jídelníčku. Především patří dohromady rýže a šafrán, jako např. v orientálním pilafu. Pilaf je základem mnoha masitých pokrmů. Pozůstává z rýže podušené na omastku, někdy s masem, někdy bez masa, ale vždy se šafránem. Orientální přísloví praví, že je tolik pilafů jako je minaretů.

Šafránem se koření: jehněčí a skopové, bujóny, rybí polévky a omáčky, a samozřejmě slavná francouzská rybí polévka z Marseille: bouillabaisse.

Nikdy se nemá dávat šafrán přímo do jídla. Je lépe jej nejprve rozpustit v trošce horkého mléka nebo vody, a teprve pak přidat do hrnce.



SKOŘICE

Okolo skořice se vyprávěly četné dobrodružné historky, najdeme o ní zmínky v nejstarších zápiscích čínských, svou roli sehrála v dějinách arabských, řeckých i římských, jako koření i jako prostředek při kultovních obřadech. Je to jedno z nejstarších koření a po tisíciletí bylo vyvažováno zlatem. Skořici můžeme kupovat mletou anebo v tyčích. Nejjemnější a nejsvětější lodyhy poskytují nejjemnější aróma.

Skořice má mnoho druhů, z nichž nejznámější je skořice cejlonská a čínská; nejlepší je skořice z Cejlonu. Skořice není plodem skořicovníku, nýbrž se získává z vnitřní kůry mladého výhonku. Teprve po usušení získává světlá skořice své hnědožluté zabarvení.

Všechno, co sladíme cukrem, můžeme také sypat skořicí: ovocné polévky, kompoty, pudinky, sladkosti, bonbóny, pečená jablka, zmrzlinu, dorty, jablečkový závin, svařené víno, marmelády, švestkové koláče, punče, mléčné nápoje a dokonce černou kávu a čaj.



Nápoj osmi lahodných vůní

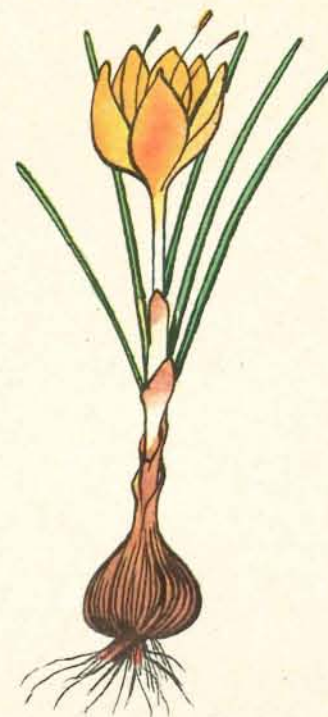
Za chladného, sychravého počasí nebo cítíme-li se unaveni, je vhodná chvíle vzpružit se lahodným nápojem – horkým punčem. Tento lahodný nápoj původem z Indie poprvé zavoněl na evropském kontinentě v 18. století. O jeho velké oblibě svědčí desítky nejrůznějších receptů, z nichž jsme vybrali ten nejlahodnější:

Višňový punč

Složení: 2 l červeného vína, ½ citrónu, 2 lžice cukru, kompot z višní, ½ l silného čaje, ¼ l kubánského rumu, sáček vanilkového cukru, 1 skořice vcelku, 8 hřebíčků, svazek listů mařinky vonné.

Vino, plátky citrónu, cukr, skořici a hřebíček za míchání ohřejeme, ale nevaříme. Přidáme šťávu z višní a horký scezený čaj. Doplníme kubánským rumem, vnoříme svazek opraných listů mařinky vonné a necháme 5 minut vylouhovat. Lahodný nápoj nalejeme do punčových sklenic, do kterých jsme vložili několik višní. Ozdobíme plátkem citrónu a podáváme ještě horký. Hodí se k sladkému pečivu.

ŠAFRÁN



Je to druh krokusu: přímo ze země rostou šeříkově zbarvené, vonící krokusové květy. Pěstování a sklizeň jsou namáhavé a časově náročné. Odtud také vysoká cena: asi 100 000 květů se musí sklídit a usušit, aby se získalo jedno jediné kilo šafránu. Kultury šafránu se musí vždy po pěti letech znovu zakládat. Nejlepší odrůdy přicházejí z jižní Francie, Španělska a Íránu.

Ke kořenění potřebujeme opravdu jenom špetku. Šafrán hraje na Blízkém východě a v jižní Evropě hlavní roli v jídelníčku. Především patří dohromady rýže a šafrán, jako např. v orientálním pilafu. Pilaf je základem mnoha masitých pokrmů. Pozůstává z rýže podušené na omastku, někdy s masem, někdy bez masa, ale vždy se šafránem. Orientální přísloví praví, že je tolik pilafů jako je minaretů.

Šafránem se koření: jehněčí a skopové, bujóny, rybí polévky a omáčky, a samozřejmě slavná francouzská rybí polévka z Marseille: bouillabaisse.

Nikdy se nemá dávat šafrán přímo do jídla. Je lépe jej nejprve rozpustit v trošce horkého mléka nebo vody, a teprve pak přidat do hrnce.



ŠALVĚJ



Šalvěj pochází z jižní Evropy a Středomoří. Pěstuje se ve střední Evropě od středověku.

Šalvěj má masité, chloupky pokryté listy a roste do výše 50–100 cm. Listy chutnají kořeněně hořce. Lehce se suší. Pěstování ze semen není snadné, proto je lépe koupit sazenici a zasadit ji v květnu na zahradě, nebo do balkónového truhlíku. V kořenáči na okně se šalvěji dobře nedaří. Rostlina potřebuje mnoho slunce, místo chráněné před větrem a dobrou vápenitou zahradní zem. Od října se musí rostlina chránit proti mrazu rašelinou. Plné aroma získává šalvěj až ve druhém roce. Když zasadíme rostlinu v květnu, můžeme sklízet až v srpnu. V červnu a červenci kvete šalvěj bledě modrými až růžově fialovými kvítky, krátce před květem ořezáváme bylinu trochu nad zemí, odtrhneme listy od stvolů a sušíme je. Je třeba dbát, abychom nesklízeli listy šalvěje příliš pozdě na podzim, rostlina musí ještě před zimou vyrazit nové listy, které ji chrání před zimou a zimním sluncem.

Již samo jméno zní jako balzám, a proto nás nepřekvapí, že šalvěj se pěstuje i jako léčivá bylina. Odvar šalvěje je vhodný jako ústní voda a ke kloktání a jako čaj proti nastuzení a proti žaludečním obtížím. Nejdůležitější kuchyňské pravidlo pro šalvěj: sušená šalvěj má silnější účinek než čerstvá, proto se může používat jen v malém množství.

Jsou jídla, která by nikdy neměla na stůl přijít bez šalvěje: sledě, rybí polévky a omáčky, bylinkové a sýrové omelety. Se špetkou šalvěje zvláště dobře chutnají: králík, jehněčí a skopové, vepřové. Také steaky zlepšou svou chuť, jakmile se potřou šalvějí. Sekaná, ledvinky, zvěřina a vařená šunka mají díky šalvěji hned aromatictější chuť. Čerstvé šalvějové listy vkládáme mezi slaninu, maso, cibuli a rajčata na grilovací jehlu.



SPECIÁLNÍ RECEPT:

Zvláště aromatická letní bylinková směs: *Smíchá se šalvěj, tymián, saturejka, estragon a černobýl.*

Šalvěj se dá také přidávat k nádivce do husí pečeně a rulád.



ŠŤOVÍK

Šťovík a jeho červeně kvetoucí lata je možno vidět na jaře na vlhkých loukách, polních cestách a na březích potoků. Jedině malé mladé listy chutnají šťavnatě a nakysle příjemně; staré listy jsou příliš kyselé. Listy šťovíku se používají jen čerstvé, sušené ztrácejí aroma. Na jaře je možno zakoupit čerstvý šťovík na trhu: kultivace na zahradě se nevyplácí.

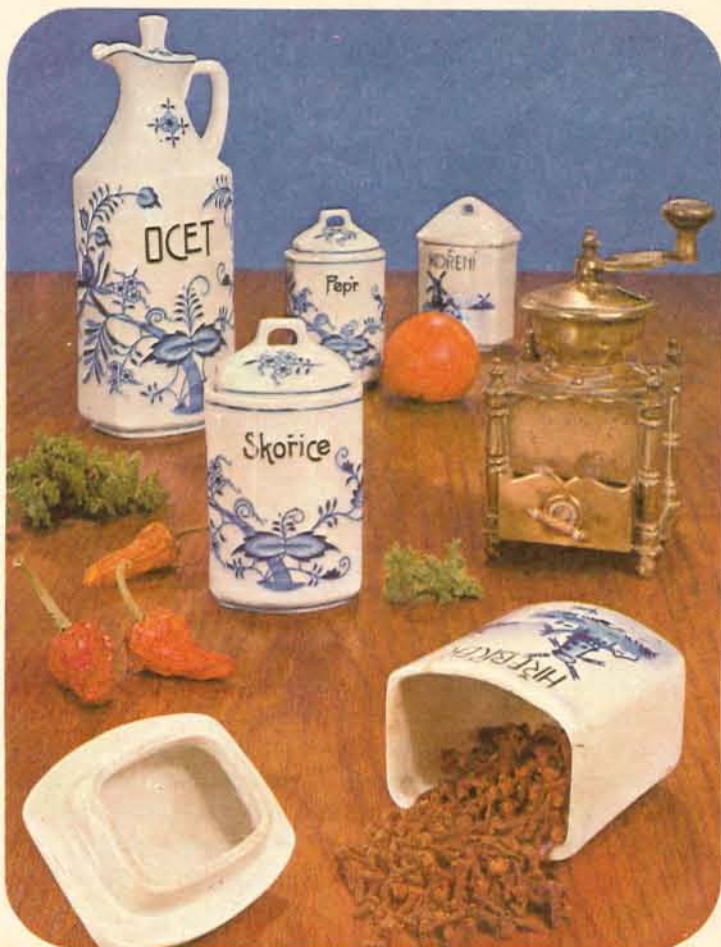
Listy šťovíku se krájí nadrobno a přidávají do bylinkové polévky. Zjemňují hlávkový salát, zeleninové polévky a omáčky, špenát a bílé polévky. Mohou se připravit také jako špenát, ale je třeba spařit je nejprve vařící vodou.

Šťovík je velmi zdravý. Obsahuje mnoho železa a vitamínu C. Čistí krev a pobuzuje chuť k jídlu.



SPECIÁLNÍ RECEPT:

Pikantní přísada k novým bramborům: *Šťovík se zamíchá s tvarohem a jogurtem a podává se k novým bramborům.*



TYMIÁN

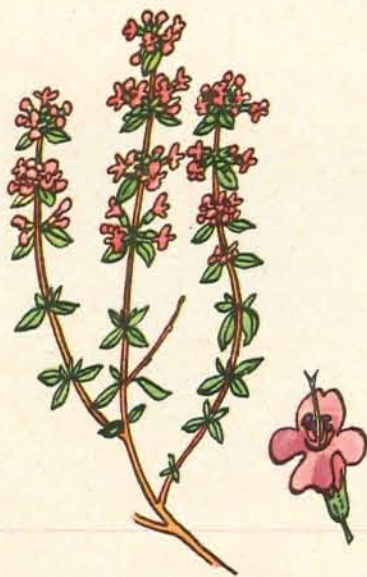
Tuto bylinku oceňovali již Egypťané, Řekové a Římané. Od těch ji přinesli do střední Evropy přes Alpy benediktiňští mniši.

Tymián roste do výše 20–40 cm. V kořenáči na okně se mu daří jen tehdy, jestliže je na velmi světlém, slunném a vzdušném místě. Lépe se mu daří na balkóně v truhlíku, nebo na verandě a přirozeně v zahradě. Má jisté nároky na zahradní půdu. Potřebuje teplé a slunné místo, chráněné proti větru. Zde se vyvine v malý keř, z kterého můžeme jednotlivé klásky od jara až do podzimu odřezávat. Doba květu je asi od května do července. Klásky se odřezávají ve vyšší ruce nad zemí, pak se svazují a suší ve stínu. Koncem srpna nebo začátkem září můžeme ještě jednou sklízet. Tymián můžeme pěstovat na zahradě 3 až 4 roky, potom si musíme pořídit novou sazenici, protože stará nať zdřevnatí a ztrácí aróma. Do kořenáče a na balkón si můžeme vybrat také jednoletou odrůdu tymiánu, která je kořenější a rychleji roste. V kořenáči můžeme vysazovat již koncem února, v dubnu vysazujeme na balkóně nebo na zahradě. Semeno jen lehce pokryjeme zemí. Uprostřed května odstraníme slabé rostlinky, aby se ty silnější mohly rozvíjet. Tymián kupujeme buď ve svazcích nebo rozetřený.

Zahradní tymián je vhodný svými růžově zbarvenými kvítky i na ozdobu. Jinak se pěstuje ještě dnes v mnoha zemích jako léčivá rostlina. Používá se ve formě oleje do léčiv proti kašli, do aromatických čajových směsí, jež posilují a uklidňují nervy.

Tak jako vyslovujeme jedním dechem petržel a pažitku, dá se mluvit jedním dechem o majoránce a tymiánu. Tymián je stejně oblíbeným kořením do uzenin, k vepřovým a skopovým pečením, do paštik, k houbám, do zeleninových polévek, k novým bramborům, do tvarohu a ke zvěřině. Špetka tymiánu patří k pečené rybě, do omelet, do sýrových pokrmů, drůbežích ragú, k játrům a do telecího. Oživuje všechny bylinkové omáčky a polévky, játrové knedlíčky, šťávy k pečením, bramborový salát a čočkové, fazolové a hrachové polévky.

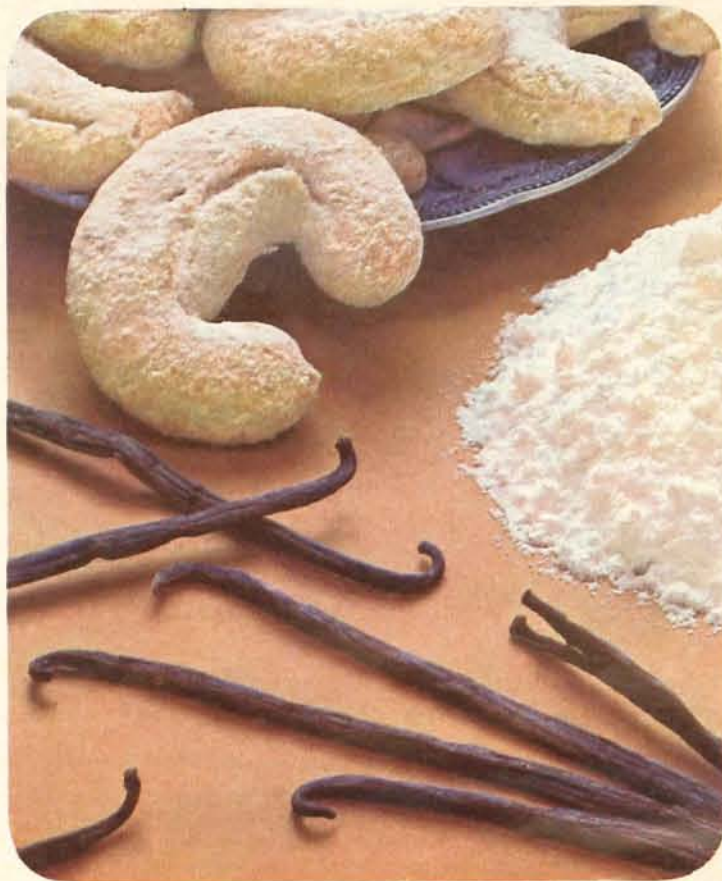
Tymián a saturejka společně koření mnoho pokrmů pepřnou jemnou ostrovní. Do salátové mísy a k jemným zeleninám se tymián nehodí, protože potlačuje ostatní aróma



Ochutnejte „chutney“

Stejně populární jako pikantní maďarská „čalamáda“ nebo naše exportní okurky je ve světě oblíbená kořeněná příloha z Indie, „chutney“. V každé indické domácnosti i restauraci stojí na stole nejméně tři druhy „chutney“, tak jako u nás kořenky se solí, pepřem a paprikou. Chutnají znamenitě a tak jsme pro milovníky pikantní exotické kuchyně připravili několik zajímavých receptur. Nelekejte se nezvyklých množství jednotlivých složek. Jiný kraj, jiný zvyk.

VANILKA



Je to popínavá rostlina, jež pochází z Mexika. Hezké žlutozelené kvítky rostou jen jedině odpoledne a musí se během několika hodin poprášit uměle, aby mohly přinést plody. Vanilkové lusky se krátce před uzráním odtrhnou a různým způsobem upravují, což samo trvá několik týdnů. Teprve během této doby se vyvine vanilkové aróma.

Co musíme o vanilce vědět? Když se vaří s jídlem, stačí jeden 3–4 cm dlouhý kus, který se před podáváním pokrmu z jídla vyjme. Do těsta a jiných sladkostí krájíme vanilkový lusk podélně a vyjímáme dužinu a zrnka. Ta můžeme vložit do sklenice s práškovým cukrem a tak si připravíme sami vanilkový cukr.

Vanilka je nejjemnější a také nejmilejší koření všech sladkostí. Vanilkový pudink s čokoládovou omáčkou nebo čokoládový pudink s vanilkovou omáčkou zná téměř každé dítě. Vanilka patří do všech koláčů, keksů, chlebičků, mléčných pokrmů, šlehačky, ovocných kompotů, bombónů, sladkých tvarohů a jogurtů, náplní do dortů.



SPECIÁLNÍ RECEPT:

Vanilkové trubičky: Uhněte se těsto z 250 g mouky s pečicím práškem na špičku nože, 125 g cukru, 1 vanilkový cukr, 3 žloutky, 200 g másla, 125 g oloupaných mandlí, citrónová kůra. Z tohoto těsta se tvoří tenké trubičky. Trubičky se pečou v troubě na omaštěném plechu asi 10 minut. Teplé trubičky se obalí vanilkovým cukrem.

Chutney ze zelených rajčat:

1100 g zelených rajských jablíček, $\frac{1}{3}$ odměry soli, 300 ccm vinného octa, 2 lžice hořčicových semínek, $\frac{3}{4}$ lžičky tlučené skořice, $\frac{3}{4}$ lžičky mletého hřebíčku, $\frac{1}{4}$ lžičky drceného nového koření, 1 lžice stolní hořčice, 1 zelený paprikový lusk, 1 cibule.

Krájená rajčata prosypeme solí a necháme 24 hodin odležet. Opláchneme vodou, vložíme i s krájenou paprikou a cibulí do kořeněného octového nálevu a 15 minut vaříme na mírném ohni.

YZOP

Yzop pochází z Malé Asie a horkých středomořských oblastí. V raném středověku ho k nám přinesli benediktiňští mniši. Příjemně voní, chutná mírně hořce. Koření se mladými, jemně nakrájenými listy.

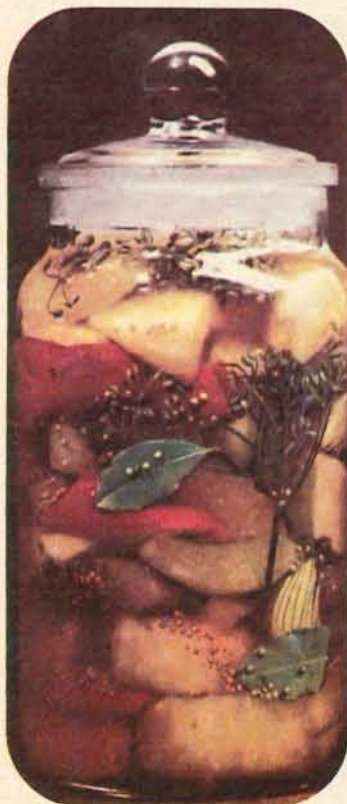
Yzop potřebuje hodně místa, nejlépe je mu na zahradě nebo na balkóně, ale ve velkém kořenáči se dá pěstovat i na okně. Vysévá se v dubnu, semena se lehce pokryjí zemí. Je to bylina celkem nenáročná, potřebuje jen vápenitou, lehkou zem a slunné místo. Jakmile se objeví první mladé lístky, je možno je sklízet. Při sušení na zimu ztrácí mnoho ze svého aróma a proto se používají jen mladé a čerstvé listy. Yzop roste do výše 1 m. Malé modrofialové kvítky jsou tak hezké, že se vyplatí pěstovat yzop i jako ozdobnou květinu.

Yzop je prastarý léčebný prostředek, který se používá dodnes ve výrobě léčiv, ústních vod a kloktadel. Také v dietní kuchyni má své místo. Nepostradatelný je pro vegetariánskou kuchyni, v plněných vejcích a v salámech. Aromatizuje všechny druhy salátů, včetně masového. Je vhodný k vepřové pečení, hovězím závitkům a do silných polévek, jako je fazolová nebo bramborová. Yzop povzbuzuje chuť k jídlu a posiluje žaludek.



SPECIÁLNÍ RECEPT:

Knedlíčky z drůbežích jater do masového vývaru: 125 g jater, 1 kus slaniny, 1 cibule, 1 žloutek, 2–3 listy yzopu, pepř, trochu muškátového květu, strouhanka. Játra se špekem a cibulí se nadrobno nakrájejí a smíchají, přidá se žloutek, yzop, pepř, muškátový květ. Tolik strouhanky, aby se hmota spojila. Čajovou lžičkou se vykrajují malé knedlíčky a vkládají do vařící polévky, kde se ponechají asi 10 minut. Nádoba se nesmí přikrýt!



ZÁZVOR



Zázvor pochází z jihovýchodní Asie, Číny a Indie. Je to asi 2 m vysoká rostlina, jejíž kořínky se sklízí a suší. Od pradávna se zázvor pěstuje jako koření v Indii. Zdá se, že do Evropy přišel asi 50 let po začátku našeho letopočtu. Dnes se pěstuje téměř ve všech tropických zemích.

Použití zázvoru v kuchyni je mnohostranné: je nepostradatelný pro ty, kteří rádi vaří čínská, indická a indonéská jídla. Výborně chutná vepřová pečeně se silnou opečenou kůrkou, je-li potřena zázvorem. Zázvor je vhodný ke všem pokrmům z drůbeže, do sekané, do všech jídel, která se podávají s rýží. Je výtečný jako přísada k houbám, do hruškových kompotů, k nakládané dýni. Při přípravě marmelád a želé se bez zázvoru neobejdeme. Zázvor koření pudinky a ostatní sladkosti.

Pro potřebu v naší kuchyni můžeme používat zázvor sušený a mletý na prášek, i kousky zázvoru kandované v cukru, nebo nakládané kousky zázvoru polité sirupem.



SPECIÁLNÍ RECEPT:

Livance se zázvorem. Livancové těsto se připraví jako obvykle a okoření zázvorem. Každý livanec se na zadní straně pokape citrónem, pomaže marmeládou a přiklopí se dalším livancem.

Jablečný chutney:

1 oloupaný citrón bez jader, 1 hlavička česneku, 5 odlívek krájených, loupaných, tvrdých jablek, 2 odlívky krystalového cukru, 1 a 1/2 odlívky rozinek, 120 g drceného zázvoru, 1 1/2 lžičky soli, 1 lžička páliové papriky, 300 g vinného octa, 2 krájené červené papriky. Vaříme na mírném ohni tak dlouho, až ovoce změkne.

Hotové pikantní přísady plníme do čistých sklenic a převážeme celofánem. Před použitím necháme nejméně 3 týdny zrát (uležet). Lze je přechovávat řadu měsíců v chladnější místnosti. Čím jsou chutney starší, tím jsou lahodnější.

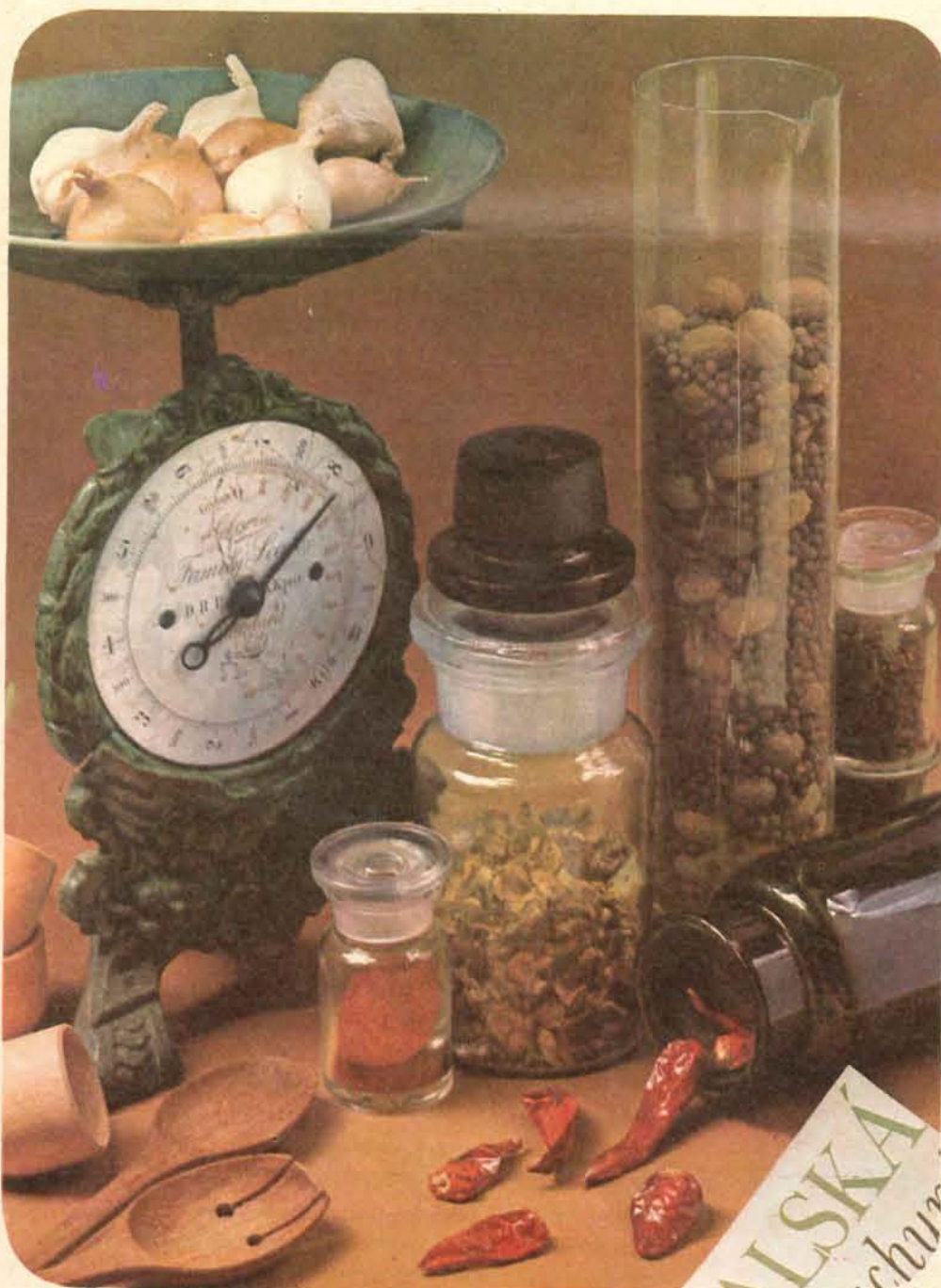
Kořeníme od A do Z

Tento seznam bude pomocníkem při volbě nevhodnějšího druhu koření k ochucení různých pokrmů. Abecední uspořádání ulehčí orientaci.

BANÁNY — syrové, pečené či smažené: curry, zázvor, paprika
BEŠAMELOVÁ OMÁČKA: libeček, muškát
BORŠČ: kerblík, kmín, libeček, petržel, zrnka pepře, celer, jalovec
BRAMBOROVÉ POKRMY: kopr, zelené byliny, kmín, bobkový list, muškát, rozmarýn, tymián
BUJÓN: bazalka, estragon, česnek, bobkový list, muškátový květ
ČOČKA: saturejka, curry, koriandr
ČÍNSKÉ POKRMY: anýz, kayenský pepř, zázvor, feferony, estragon, curry, kardamom, celer, bílý pepř, sojová omáčka
DRŮBEŽ — kachna: curry, estragon, zelené byliny, zázvor, kapary, majoránka, rozmarýn, tymián, meduňka
kuře: kayenský pepř, curry, zázvor, kapary, česnek
FAZOLE — bílé: saturejka, kerblík, koriandr, paprika, štovík, celer
zelené: bazalka, saturejka, kopr, estragon, květ

FONDUE — masové: kayenský pepř, curry, zázvor, kapary, česnek, křen, muškátový květ, zelené byliny, paprika
sýrové: česnek, bílý pepř
GULÁŠ: kayenský pepř, curry, česnek, koriandr, kmín, bobkový list, dobromysl, paprika, rozmarýn
HOVĚZÍ PEČENĚ — pikantní: černobýl, řeřicha, zázvor, kardamom, česnek, bobkový list, hřebíček, paprika
HOUBY: kayenský pepř, estragon, česnek, petržel, pažitka
HRACHOVÉ POKRMY: kerblík, koriandr, muškátový květ, petržel
HRUŠKOVÝ KOMPOT: zázvor, muškátový květ, hřebíček
HUSPENINA: bob. list, hřebíček, nové koř.
JABLKA — pečená: zázvor, muškát, vanilka, skořice
povidla: anýz, koriandr, muškátový květ, hřebíček, badyán, skořice
závin: vanilka, skořice
JELITO: černobýl, majoránka, hřebíček
KLOBÁSY: bazalka, bobkový list, majoránka, zrnka pepře, tymián
KOLÁČE: anýz, zázvor, kardamom, muškátový květ, šafrán, vanilka, skořice

KVĚTÁK: bazalka, saturejka, estragon, muškátový květ
LÍVANCE: muškát, skořice
LUŠTĚNINY všeobecně: saturejka, curry, zázvor, muškát, paprika, bílý pepř
MAJONÉZA: estragon, kapary, zelené byliny
MASOVÝ VÝVAR: feferony, kardamom, koriandr, libeček, bobkový list, muškátový květ, paprika, petržel, jalovec, ruta
MLETÉ MASO: brutnák, curry, zázvor, kardamom, libeček, muškátový květ, šalvěj, tymián
OCET bylinkový: bazalka, kopr, bobkový list, rozmarýn, tymián
OKURKOVÝ SALÁT: anýz, brutnák, kopr, curry
OKURKY nakládané: bazalka, brutnák, saturejka, feferony, kopr, estragon, fenýkl, zázvor, česnek, bobkový list, muškátový květ, křen, zrnka pepře, nové koření
OMÁČKY — bílé: bazalka, estragon, muškátový květ, bílý pepř
studené: zelené byliny, kapary, křen
ke grilu: zázvor, česnek, paprika
OMELETA SLANÁ: bazalka, kerblík, řeřicha, dobromysl, petržel, pažitka, tymián
OVOCNÉ POKRMY: anýz, kardamom, muškátový květ, vanilka, jalovec, skořice, zázvor, hřebíček
RAGÚ — masové: bazalka, saturejka, curry, estragon, kapary, řeřicha, hřebíček, paprika, petržel, jalovec, ruta
RYBA — pečená: saturejka, bedrník, brutnák, kopr, estragon, fenýkl, zelené byliny, muškátový květ, paprika, petržel, meduňka
dušená a vařená: bazalka, saturejka, kopr, estragon, fenýkl, zelené byliny, muškátový květ, paprika, petržel, meduňka
RYBÍ POLÉVKY: saturejka, kayenský pepř, česnek, levandule, bobkový list, hřebíček, nové koření, rozmarýn
RYBÍ SALÁTY: anýz, bazalka, curry, česnek, křen, paprika, petržel, nové koření, pažitka, yzop, meduňka
RÝŽE: curry, estragon, zázvor, kardamom, kerblík, česnek, libeček, muškátový květ, dobromysl, paprika, petržel, portulák, šafrán
SKOPOVÉ MASO: bazalka, černobýl, zázvor, kapary, kardamom, česnek, kmín, levandule, libeček, bobkový list, hřebíček, paprika, máta peprná, nové koření, rozmarýn, šafrán, jalovec, pelyněk
STEAKY: saturejka, řeřicha, kardamom, křen, šalvěj
SÝRY: bazalka, kopr, kmín, muškátový květ, dobromysl, paprika, šalvěj, tymián, ruta
ŠLEHAČKA: muškát, vanilka, skořice
ŠVESTKOVÝ KOMPOT: anýz, muškátový květ, nové koření, šalvěj
TELECÍ PEČENĚ: estragon, kardamom, bobkový list, muškát, dobromysl, rozmarýn
TVAROH — sladký: anýz, zázvor, vanilka, skořice
slaný: řeřicha, curry, kopr, fenýkl, kapary, kerblík, kmín, muškátový květ, křen, muškátový ořech, paprika, portulák, štovík, pažitka, tymián, meduňka
VAJEČNÉ POKRMY: černobýl, kayenský pepř, curry, kopr, estragon, kapary, křen, paprika, petržel, portulák, pažitka, ruta
VNITŘNOSTI: kopr, estragon, bobkový list, majoránka, muškátový květ, hřebíček, petržel, zrnka pepře, nové koření, pažitka, jalovec, cibule a vždy trochu citrónové šťávy
ZELENINA v octě: saturejka, kopr, estragon
ZELÍ: kmín, hřebíček, pepř
ZELÍ KYSELÉ: bazalka, estragon, fenýkl, kmín, nové koření, bylinkový ocet, jalovec
ZMRZLINA: muškátový květ, vanilka, skořice, jalovec
ZVĚŘINA: curry, česnek, hřebíček, paprika, nové koření, šafrán, šalvěj, tymián, jalovec, meduňka
NÁPOJE — grog: anýz, badyán
punč: muškátový květ, skořice
svařované víno: muškát, hřebíček, skořice
káva: mandle, skořice
kakao: muškátový květ, vanilka, skořice





Kořenky na míru

Kvalita koření i bylin může být ovlivněna nevhodným skladováním. Nejlépe se hodí uzavřené nádoby ze skla, keramiky nebo jiné hmoty bez vlastní vůně. Pokud jsou zásobníky skleněné, je výhodnější používat barvené sklo, které pohlcuje sluneční paprsky.

Označené zásobníky postavíme na přístupné místo ve skřínce nad kuchyňskou linkou nebo je vyrovnáme na jednoduchou policičku na stěně.

*

Pro naše čtenáře jsme našli zajímavou variantu policičky s kořenkami. Můžeme použít libovolné kořenky s rozšířeným horním okrajem nebo skleněné prachovnice z čirého nebo hnědého skla, které koupíme v obchodě s laboratorními potřebami.

Vlastní policičku vyrobíme z dřevěné desky 15 mm silné, rozměry upravíme podle počtu kořenek. Dřevěných kuliček o průměru 10–15 mm budeme potřebovat přesně o jeden více než prachovnic. V horní části zadní desky vyvrtáme potřebný počet otvorů s nepatrným sklonem k hornímu okraji. Základní desku i kuličky pečlivě vyhladíme jemným smirkovým papírem a všechny ostré hrany nepatrně zaoblíme. Kuličky důkladně zaklížime. Hotovou policičku přetřeme druhého dne vhodným lakem. Upevníme na stěnu a jednotlivé prachovnice vsuneme mezi dvojice kuliček v zúžené části hrdla.

Konstrukce policičky má dvě modifikace. Můžeme ji vyrobit pro uchycení kořenek ve vodorovné poloze, vedle sebe nebo pod sebou. V druhém případě musí mít každá prachovnice samostatnou dvojici záchytných kuliček.

Náš malý dárek čtenářkám a domácím kutilům

Na jakoukoliv soupravu kořenek ze skla, porcelánu, dřeva nebo keramiky, postrádající vlastní označení obsahu, můžeme přilepit sadu štítků vytištěných na druhé straně. Ochranný nátěr bezbarvým rychleschnoucím lakem jim dodá patřičný lesk, zvýrazní barvy a činí štítky vodou omyvatelné.

Při lepení štítků dbáme, aby všechny nápisy byly umístěny vodorovně a ve stejné výši.

Obdobným způsobem přilepíme na zadní stěnu policičky nebo zadní část kořenek další sadu štítků, informující o možnostech použití jednotlivých druhů koření. Text, který je v původní poloze zakryt kořenkou, nás po sejmutí nádoby pohotově informuje, jak s kterým kořením zacházet.

- Barevné štítky na kořenky pečlivě vystříhneme.
- Na zadní stranu štítku nanese po celé délce plochy tenkou vrstvu kancelářského lepidla.
- Na čistou kořenku přitiskneme štítek s lepidlem, odstraníme všechny vzduchové bubliny a přebytečné lepidlo opatrně setřeme na krajích.
- Druhý den nanese na štítek tenkou vrstvu bezbarvého laku. Ochranná vrstva musí nepatrně přesahovat okraje štítku.
- Kvalitu i vlastnosti barevného tisku, lepidla i laku si ověříme jednoduchou zkouškou, při níž použijeme barevného odstřížku papíru.



PAPRIKA

MAJORÁNKA

KMÍN

HŘEBÍČEK

CURRY

NOVÉ KOŘENÍ

MUŠKÁTOVÝ OŘÍŠEK

KORIANDR

PEPŘ

Paprika:

rajská, gulášová a rybí polévka;
ryby, všechny druhy masa, omáčky;
rajčata, fazole; slané pečivo, rýže

Majoránka:

masové, drůbeží saláty; bramborová,
luštěninová polévka; vepřové,
skopové maso, sekaná, guláš;
nádivky, brambory, rajčata,
luštěniny, zeli

Kmín:

zelný, okurkový salát; hrachová,
zelná, chlebová polévka; všechny
druhy masa, sekaná, guláš; zeli,
brambory, červ. řepa; tvaroh, sýry,
slané pečivo

Hřebíček:

ovocné saláty a polévky; marinády;
vepřové, skopové pečeně, ragú,
uzeniny; červ. i bílé zeli, dýně;
svažené víno, kompoty, ov. šťávy

Curry:

masové, drůbeží saláty; marinády;
omáčky, masové, rybí, zeleninové
polévky; všechny druhy masa;
luštěniny, rajčata, okurky; sýry,
vejce, tvaroh, rýže

Nové koření:

ovocné saláty, rybí a masové omáčky,
polévky; drůbež; vař. ryba; marinády;
všechny druhy masa, divočina,
huspeniny; špenát, fazole, kapusta

Muškatový ořech:

ovocné saláty; světlé omáčky; rajska,
fazolová polévka; vývar, hovězí
maso, slepice, ragú, sekaná; bram.
kaše, špenát, okurky; pečivo, punč,
vař. čokoláda

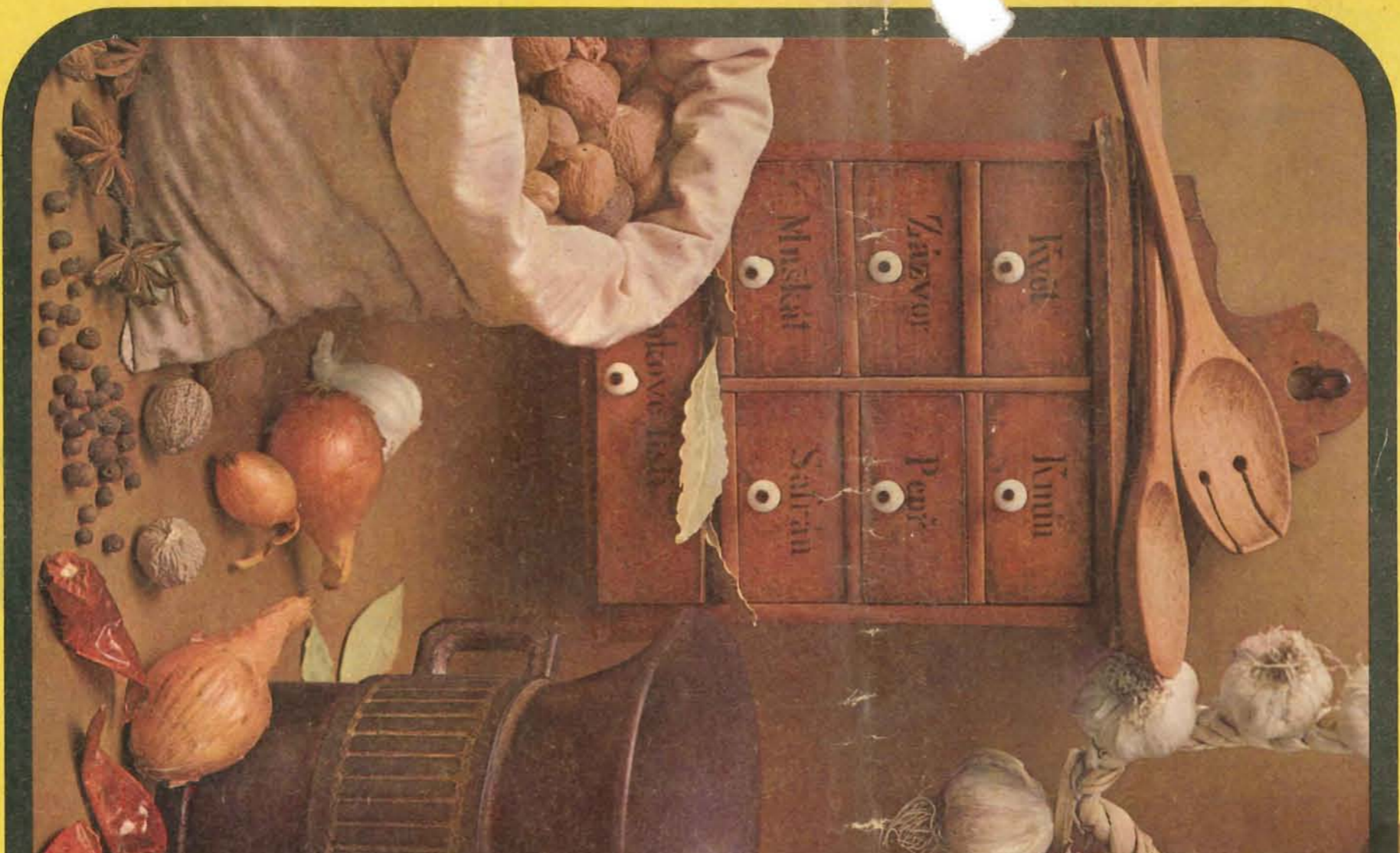
Koriandr:

bylinné omáčky; luštěniny a polévky;
rybí marinády, hovězí, vepřové maso,
divočina; červ. i bílé zeli, červ. řepa;
bylinné máslo, tvaroh, majonéza,
vajec, jídla, chléb

Pepř:

zeleninové saláty, marinády; masové
omáčky; slané polévky; všechny druhy
masa, divočina; protlaky, zelenina,
rajčata, okurky; vejce, sýry, slané
pečivo

KUCHYŇSKÉ KONÍČE jako koniče



mona

OBSAH

Koření se vrací do našich kuchyní

Kořenit je umění

Jak s kořením zacházet

První pomoc omáčkám

Denně stroužek česneku

Koření haraje v omáčce prim!

Jak kořeníme při redukční dietě

Léčivá moc koření

Tak zeleně se to zelená jen ve vlastní zahrádce

Když se venku již nic nezelená

Štafeta zkušeností

Koření k nakládání zeleniny a okurek

Kořenky na míru



KUCHYŇSKÉ KOŘENÍ JAKO KONÍČEK

Vydalo vydavatelství MONA
v roce 1975 v edici LOTOS

Odpovědná redaktorka Eva Králová

Autor publikace ing. Jan Simonides

Grafická úprava Aleš Krejča

Kresby Zdenka Krejčová

Barevné fotografie Roman Vitek
a Vladimír Simer

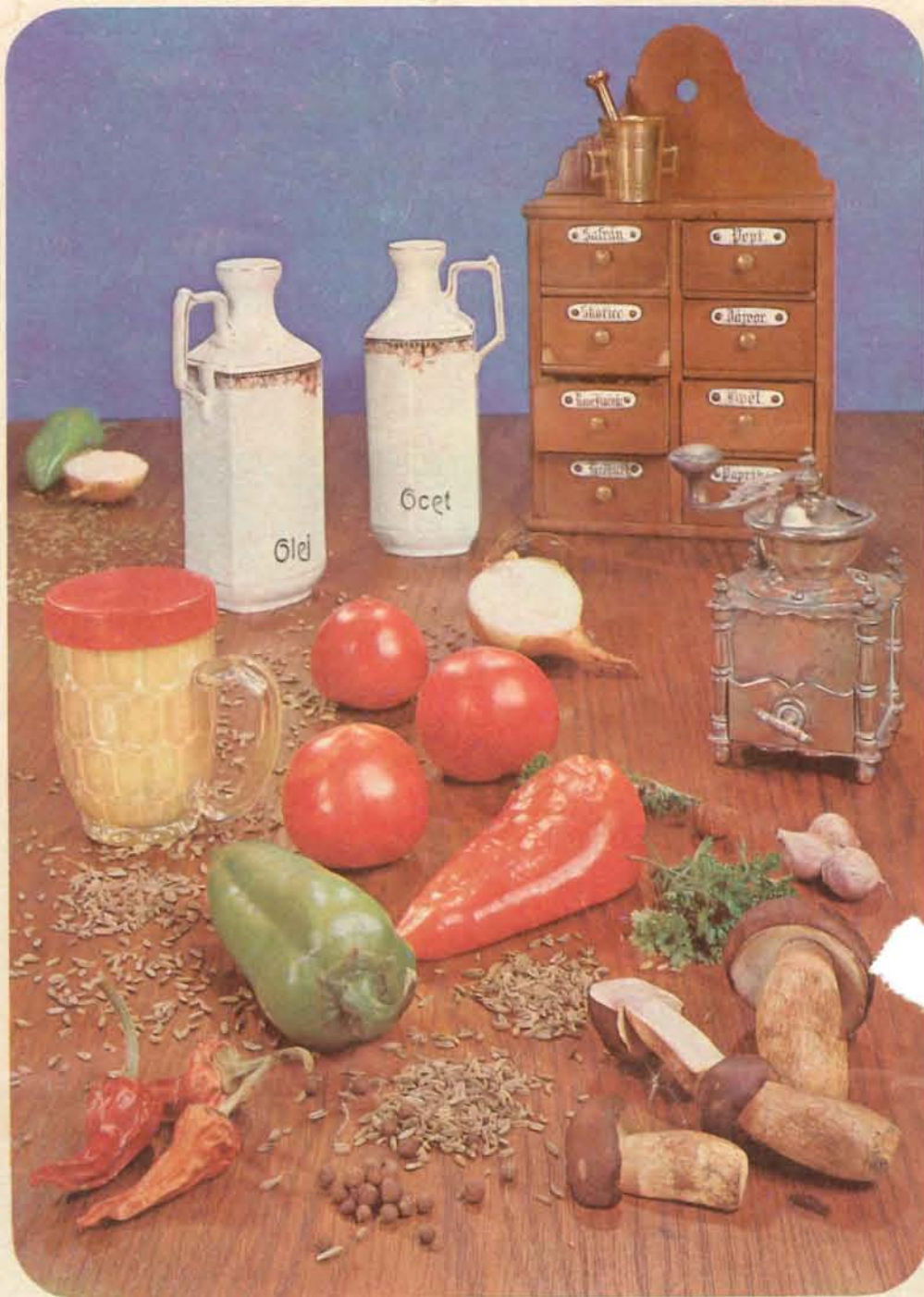
Foto na obálce Vladimír Simer

Cena Kčs 7,-

Vytiskla Svoboda, n. p., Praha

Copyright MONA, vydavatelství ČSŽ,
Panská 7, Praha 1

MK ČSR 59-239-74



Koření se vrací do našich kuchyní

Ukryto do půvabných keramických nebo porcelánových zásobníčků je připraveno kdykoliv dodat připravenému jídlu lahodnou chuť i vůni.

Koření znovu získalo v gastronomii to čestné místo, jež mívalo za dob našich babiček a prababiček, většinou vynikajících kuchařek.

V dnešní moderní domácnosti vracíme kuchařskému koření a bylinkám ocenění, které mu v minulosti plným právem náleželo.

Skončujme s fádností a jednotvárností v našem stravování. Nejen pestrost ve skladbě potravy, i rozmanitost v chuti jsou základními požadavky, odpovídajícími pravidlům správné výživy.

Koření si dnes může dovolit každý. Doba, kdy některá orientální koření se doslova vyvažovala zlatem a mohli si je tudíž dovolit jen mocnáři, šlechtici a bohatí měšťané, patří dávno minulosti. Dnes jsou i tato koření dostupná každému a jejich cena je přiměřená. A kdo je navíc zahrádkář, ten má všechny možnosti, aby si koření vypěstoval na zahrádce. Někdy k tomu stačí i truhlík na balkóně, anebo řada kořenáčů na okně.

Ne každému však řeknou názvy na kořenkách nebo na sáčcích, v nichž se koření prodává, k čemu je obsah určen, jaké druhy jídel je možno tím či oním kořením zpestřit a obohatit. Neřeknou taky, že špetka majoránky patří do bramborové polévky a trocha šalvěje je zase dobrá do pečeně, že muškát patří do špenátu a skořice do kompotu.

Přítom moderní technika dokonalejším vybavením kuchyně ulehčila pracujícím ženám vaření a přípravy pokrmů. Zdokonalené ledničky, automatické grily, moderní sporáky umožňují přípravu jídel, která byla před léty prakticky vyhrazena jedině velkým a drahým restauracím. Sortimenty polotovarů, připravených jídel a zmrazených výrobků zkracují přípravu pokrmů a umožňují, aby i ti, kteří se vrátí z práce, mohli si připravit jídlo podle své chuti a představ. Jen musí vědět, jak na to!