

Co možná nevíte o koření.

VÝZNAM BYLINEK A KOŘENÍ PRO NAŠE ZDRAVÍ

Konzumujete kořeněné jídlo a potom vás pálí žáha nebo máte zažívací potíže? Mohu vás ujistit, na vině určitě není koření. Přesně naopak!

V dobách dávných byly bylinky a koření velmi luxusním zbožím, vyhrazené jen bohatým a mocným. Dnes je naštěstí všem dostupné, ale přesto zůstává nepostradatelnou součástí vaření s nedostižným zdrojem vůní a chutí, bez nichž by bylo jídlo velmi fádní. Používání koření v kuchyni je především otázkou chutí, ale tyto ingredience byly odedávna ceněny i kvůli léčebným schopnostem.

BYLINKY, KOŘENÍ A RAKOVINA

Asi netušíte, že malé zelené bylinky a barevné koření mají takovou moc a sílu poprat se s nejzákeřnější chorobou této doby. Je to opravdu fascinující, ale je to tak. Nádorové buňky nemají kořeněná jídla vůbec rády! Mezi pozoruhodné vlastnosti bylinek a koření patří vysoký obsah protizánětlivých látek, které jsou schopny brzdit zánětlivé procesy v buněčném prostředí, kde se nádorové buňky nacházejí. Jednoduše řečeno díky protizánětlivým a protinádorovým účinkům blokuje bylinky a koření progresi nádoru. Ptáte se, které to jsou? Kurkuma, zázvor, chili, hřebíček, to jsou naši hrdinové. Koření podporuje spalování toxinů a zajišťuje, aby se živiny z pokrmu vstřebaly do organismu. Koření však také mění vlastnosti potravin tak, že se stávají lehce stravitelnými.

KOŘENÍ CHUTNÁ I LÉČÍ.

Pojem koření zahrnuje více než 200 druhů rostlin z různých částí světa. Z hlediska obsahu základních živin není nijak významným zdrojem. Ceníme si ho však pro obsah mnoha účinných látek a také výrazné chutě, které zpestřují a obohacují naše pokrmy. Používá se též i při výrobě voňavek, kosmetických přípravků a léků. Většina druhů evropského a exotického koření má kromě výrazné chuti a aroma i léčivé účinky. V koření najdeme látky ovlivňující trávení, žlučník, játra, ledviny, krevní oběh, ale i centrální nervovou soustavu. Léčebného účinku pomocí koření dosáhneme dávkami vyššími, než jsou ty „kuchyňské“. Kořením může být každá část rostliny. Léčivé látky se získávají buď z čerstvé, syrové rostliny, nebo z konzervovaného materiálu, tedy drogy. Za drogy považujeme sušené listy, kořeny, natě, květy a také produkty jako pryskyřice a slizy. Z podzemních částí rostlin: česnek, zázvor, kurkuma. Z kůry kmenů: skořice. Z natě a listů: bazalka, rozmarýn, tymián. Z poupat, květů, částí květů: hřebíček, kapary, šafrán. Z plodů a semen: anýz, badyán, fenykl, kardamom, vanilka a další.

ČERSTVÉ NEBO SUŠENÉ?

Než se koření dostane až ke spotřebiteli, projde několika úpravami. Prvotní úpravy až na výjimky zlepšují jeho kvalitu, aktivují účinné látky a často i vůně. Další úpravy jsou výhodné z hlediska obchodu a spotřebitele. Nejčastější z těchto následujících úprav je sušení koření – buď celého, nebo pouze jeho částí. Následuje drcení nebo mletí. V této podobě nedochází k výrazné změně hmotnosti ani jakosti nebo poškození při skladování a převozu. Koření v čerstvém stavu má ale jednu velkou výhodu. Obsahuje mnoho biologicky aktivních látek, které prospívají našemu zdraví. Čerstvé koření lze dále upravit a konzervovat nakládáním do nálevů, například slané nebo octového. Další možností je prosolování, při kterém sůl odnímá vodu z vláknin. Nejšetrnější, ačkoliv poměrně mladou je metoda mrazení. Nízké teploty konzervují čerstvé koření po dobu několika měsíců, před použitím se nemusí ani rozmrazovat. Mrazení se však nehodí pro natové koření.

SKLADOVÁNÍ, KTERÉ KOŘENÍ NENÍČÍ

Sušené koření uchovávejte v suchém, tmavém a chladnějším místě. Nejvhodnější jsou dobře těsnící, tmavé, popřípadě neprůhledné kořenky, třeba z tmavého skla se zabroušenou zátkou. Vyhněte se tak znehodnocení koření. Při nesprávném skladování totiž může dojít ke žluknutí tuku, jež koření přirozeně obsahuje, nebo vyprchání silic. Také místo nad kamny, topením či blízko sporáku je

nevhodné. Vlivem par může koření navlhnout a zplsnivět, nebo přijmout pach připravovaných pokrmů.

CO VŠECHNO KOŘENÍ OBSAHUJE?

Alkaloidy – Působí na centrální nervovou soustavu, mohou zklidňovat, nebo dráždit, zmírňovat, nebo naopak zvyšovat bolest. Často jsou vysoce toxické, ale jsou i účinnými léky. Najdete je například v pepři, pískavici, paprice, černuše nebo puškvorci. Glykosidy – Podporují chuť k jídlu, zklidňují dýchání a regulují srdeční činnost, některé mají například i močopudné účinky nebo uvolňují křeče. Najdete je ve skořici, hřebíčku, zázvoru, muškátu, badyánu, jalovci, šafránu a dalších. Saponiny – Látky ve větším množství jedovaté, mírně dráždí sliznice trávicího traktu. V malém množství mají močopudný a protizánětlivý účinek. Zlepšují vykašlávání a rozpouští hleny. Saponiny obsahuje tymián, černucha, brutnák, pískavice, majoránka a další koření. Hořčiny – Tyto hořké látky řadíme do glykosidů.

Ovlivňují zejména činnost trávicího traktu, podporují tvorbu slin, žaludečních šťáv, střevní peristaltiku, zlepšují chuť k jídlu a usnadňují tělu vstřebávání bílkovin. Jsou obsažené například v zázvoru, majoránce, puškvorci, levanduli, chmelu. Flavonoidy (=bioflavonoidy) Mezi tyto látky patří třeba kvercetin, rutin nebo hesperidin. Zdrojem je třeba ruta nebo albedo (bílá část plodu mezi dužinou a slupkou) citrusů. Pomáhají proti lomivosti kapilár, kornatění tepen i vysokému krevnímu tlaku. Silice (éterické oleje) – Velmi různorodá skupina látek. Ovlivňují dýchání a trávení, ničí bakterie, mají močopudný účinek, ale také tlumí činnost nervového systému. Jsou obsažené v hluchavkovitých rostlinách, v mátě, mateřídoušce, tymiánu. Také ve fenyklu, chmelu, kmínu a v citronové kůře, skořici, zázvoru, badyánu a mnoha dalších kořeních. Vitamíny – Zvyšují výkonnost a odolnost proti nemoci. V „zeleném koření“ (natích) je obsažen především vitamín C, A, skupina vitamínů B. Sušení výrazně snižuje obsah vitamínů, stejně jako vaření, proto se doporučuje dávat natě až do hotových pokrmů. Vitamín C obsahuje křen, petrželka, kopr, pažitka, libeček, cibulová nať, kopřivy a mnoho dalších. Vitamíny skupiny B jsou obsaženy v naťových kořeních a v cibuli. Vitamín A najdete v nati celeru, petržele, kopru i cibule, dále třeba v řeřiše. Fytoncidy – I v malém množství mají schopnost ničit některé choroboplodné zárodky – viry, bakterie a plísňe. Některé pomáhají odstranit i střevní parazity. Sušením se neničí. Fytoncidy obsahuje cibule, česnek, křen, koriandr, rozmarýn, a najdete je také ve chmelu, hořčici nebo tymiánu. Třísloviny – Látky působící proti průjmům, krvácení nebo nadměrnému pocení. Mají antivirové a antibakteriální účinky. Najdete je v bazalce, yzopu, saturejce, majoránce a dalších kořeních. Barviva – Příkladem těchto látek je například chlorofyl, který je obsažen v zelených natích a má antibakteriální účinky, nebo již dříve zmíněné flavonoidy. Slizové, vlákninové látky – Tento druh látek má schopnost bobtnat ve střevech, čímž způsobuje mírně projímavý účinek. Chrání sliznici zažívacího traktu před dráždivými látkami. Jsou obsažené v brutnáku, puškvorci, v pískavici nebo ve skořici.