

Koření

Anýz celý, mletý - se používá v asijské kuchyni, do vánočního pečiva, sladkých rýžových pokrmů, koláčů i ochucených káv, kompoty, nakládaná řepa, sladké likéry, ryby. Má léčivé účinky proti kašli, nadýmání, tlumí křeče a podporuje trávení.

Badyán celý, mletý – hvězdičky, plody se sklízí v jihovýchodní Asii a tvoří celé lesy. Používá se do perníku, povidel, vánočního pečiva, kompotů a kečupů. Je dekorativní. V Číně se používá do polévek. Vůně a chuť připomíná anýz, ale je silnější.

Bazalka – zelená bylina, povzbuzuje chuť k jídlu a podporuje trávení. Přidává se do pokrmů italské kuchyně, polévek, omáček, fazolí, špenátů, zeleninových pokrmů.

Bobkový list – vavřín, je hlavním kořením v marinádách a omáčkách k masu, nakládané zelenině v octě a především ke zvěřině.

Citronela – citrónová tráva, vysoká tráva v jihovýchodní Asii, používá se v indické a thajské kuchyni, přidává se ke kari, polévkám rybám, drůbeži, vepřovému a měkkýšům. Dodává citrónovou příchuť. Stonky jsou vláknité a tuhé.

Chilli, Kayenský pepř – kořenité papričky, velmi ostré, pěstují se v tropických oblastech. Využití maso, marinády atd.

Černucha – kaloni, kmín černý, semena černé cibule, je turecké a indické koření. K jehněčímu a drůbežímu masu, luštěninám, salátům, jogurtům, chleba, čatní.

Estragon, pelyněk kozalec – francouzské koření, hořčice, ocet, pomazánky, sýry, vaječné pokrmy, listové saláty.

Fenykl celý, mletý – vánoční pečivo, koláče, nakládaný zelenina, čerstvý na saláty, červená řepa. Podporuje trávení, je proti nadýmání (čaj) a podporuje tvorbu mateřského mléka.

Hořčice bílá, černá – celá semínky se používají k nakládání zeleniny, okurek. Rozemletá moučka smíchaná s vodou a octem, cukrem a dalším kořením = hořčice. Hořčičné placky byly proti revmatismu, ale dráždí kůži. Černá hořčice se používá v indické kuchyni, předem se opraží na oleji.

Jalovec celý – aromatické koření používané ke zvěřině, k tučnému vepřovému a skopovému masu, marinády. Používá se do ginu, borovičky. Podporuje trávení, je močopudný.

Karob, svatojánský chléb – suché plody se mohou jíst, mletý se používá do cukrářských výrobků, často v kombinaci s kakaem. Přidává se do fortifikovaných vín, likérů.

Kardamom – používají se zelené plody nebo semena. Chutná kořenitě, nasládle, citrónově. Používá se v indické a arabské kuchyni (do kávy i čaje) masa, mleté maso, steaky, kuřecí maso i do sladkých pokrmů. Pro Araba je symbolem pohostinství.

Kmín – pečivo, brambory, maso. Typicky český. Dělá pokrm lehčeji stravitelný, proti nadýmání, eliminuje negativní látky při vaření brambor atd.

Římský kmín – šabrej, je výraznější, větší. Používá se v arabské, italské a indické kuchyni, Mexiko, Afrika. Je výraznější při opražení na oleji.

Kari – zelené, žluté, červené – thajské. Reaguje s olejem. Součást asijské kuchyně. Je to směs koření: kurkuma, koriandr, chilli.

Kopr – saláty, omáčka, nakládaná zelenina. Používá se v polské, severoněmecké, skandinávské a východoevropské kuchyni.

Koriandr – nakládaná zelenina a masa, paštiky, mletá masa a uzeniny, vánoční pečivo, chléb.

Kurkuma – indický šafán, požívá se do Kari, polévek, rýže atd. převážně v indické kuchyni. Obsahuje žluté barvivo rozpustné v tucích.

Libeček – polévky, vývary, mletá masa, směsi koření v kombinaci s tekutým polévkovým kořením.

Lněné semínko – pečivo, saláty, sýrové rolády a masa. Působí i jako projímadlo. Používá se i olej na dochucení salátů.

Levandule – květ je součástí provensálského koření, do olejů, octů nebo k přípravě zklidňujících čajů. Středomoří i Velká Británie.

Majoránka – mletá masa, luštěniny, bramborové pokrmy, játrové knedlíčky, guláše atd. Je typická pro českou kuchyni.

Meduňka – koření k ovoci, salátům, polévkám, pudinkům. Čaj podporující trávení a proti nadýmání.

Muškatový květ mletý – kompot, tvaroh, mléčné nápoje a pokrmy, k pečenému ovoci, vánoční pečivo, polévky a bujóny. Není vhodný pro děti.

Muškatový ořech - podobné využití jako květ. Více se používá do míchaných nápojů.

Nové koření celé, mleté – marinády, polévky, svažené víno, perník atd. Je to všeckoření.

Oregáno, Dobromysl – italská kuchyně, pizza. Sýry, saláty, zeleninové pokrmy i masa. Trávení, proti nadýmání, kašli a ke zklidnění.

Paprika sladká, pálivá – všestranné využití.

Rozmarýn – jehněčí, kuřecí, králík, zvěřina. Je velmi aromatický. Aromatizuje ocet, marinády.

Saturejka – koření na luštěniny (Bohnenkraut) , pečené brambory, nakládané okurky, sýrové pokrmy, saláty.

Seznam – olej, pečivo, ale i do salátů a dezertů. Obsahuje až 60 % oleje, je projímavý.

Skořice – sladké pokrmy, indická a čínská kuchyně. Odstraňuje pach z úst, podporuje trávení i metabolismus. Je doporučena diabetikům.

Šafrán – oranžové blizny květů, barví pokrm. Není vhodný pro děti a těhotné ženy. Pěstuje se v Africe, jih Evropy. Velmi drahý, často zaměňován podvodnými náhražkami.

Šalvěj – čaj, vepřová masa a klobásy. Pečená masa, kuřata. Proti zánětu úst, nachlazení, dezinfekce při mytí rukou. Při vaření nepřikrývat.

Tymián – marinády, grilování, zvěřina, zeleninové polévky, vepřové a skopové maso. Čaj je proti nadýmání, nachlazení.

Vanilka – sladké pokrmy , lusk nebo mletá. Má dlouhou trvanlivost, neobsahuje příliš těkavé látky.

Zázvor – indická, čínská kuchyně. Podporuje trávení, tlumí nadýmání. Asiáté i do sladkých pokrmů. Vánoční cukroví, pečená hovězí masa. Používá se čerstvý i mletý.