

KORYRENI

Anýz celý, mletý

- Používá se v asijské kuchyni, je vhodný do vánočního pečiva, sladkých rýžových pokrmů, koláčů i ochucených káv, kompotů, nakládané řepy, sladkých likérů a na ryby.
- Má léčivé účinky proti kašli, nadýmání, tlumí křeče a podporuje trávení.
- Odstraňuje z pokrmů nepříjemné pachy, aromatizuje.



Badyán celý, mletý

- Koření badyán, pocházející původně z Číny, má podobné aroma jako anýz.
- U nás se většinou přidává do vánočního pečiva, perníků, do hruškových a jablečných kompotů a povidel. Do svařeného vína se dávají celé hvězdičky které vypadají nádherně.
- Má léčivé účinky. Vynikající k aromatizaci čaje.



Bobkový list - vavřín

- Je hlavním kořením v marinádách a omáčkách k masu, nakládané zelenině v octě a především ke zvěřině.
- Podporuje trávení a chuť k jídlu.
- Vavřín je stále zelený keř či strom, který roste ve Středomoří, Íránu, Sýrii a i jinde v subtropických podmínkách.



Chilli, Kayenský pepř

- Kayenský pepř jsou mleté chilli papričky.
- Velice ostré, pěstují se v tropických oblastech. Využití na maso, marinády atd.
- Doporučuje se používat místo klasického pepře, je daleko zdravější, nedráždí a neusazuje se na sliznicích. Mohou ho používat i astmatici. Uvolňuje dýchací cesty, ničí viry a bakterie.



Černucha – kaloni, kmín černý, semena černé cibule

- Je turecké a indické koření. Hodí se k jehněčímu a drůbežímu masu, dále na luštěniny, saláty, jogurty, chleba a čatní.
- Má příjemnou mírně ostrou chuť, něco mezi cibulí, mákem a pepřem. Černucha je koření pro toho, kdo rád experimentuje.



Estragon, pelyněk kozalec

- Estragon je důležité zelené koření francouzské kuchyně.
- Vynikající do bylinkových másel, majonéz, omelet, omáček, drůbeže, salátů, při výrobě hořčice, při nakládání zeleniny...



Fenykl celý, mletý

- Používá se do rybích polévek, tvarohových a sýrových jídel, k dušeným masům, také na vánoční pečivo, koláče a čerstvý na saláty a červenou řepu.
- Má protikřečové účinky na střeva, je proti nadýmání a podporuje tvorbu mateřského mléka.
- Používá se při výrobě likérů, v kosmetickém průmyslu a farmacii.



Hořčice bílá, černá

- Celá semínka se používají k nakládání zeleniny, okurek. Rozemletá moučka smíchaná s vodou a octem, cukrem a dalším kořením = hořčice.
- Černá hořčice se používá v indické kuchyni, předem se opraží na oleji. Na rozdíl od žluté hořčice má výraznější a silnější chuť a používá se téměř výhradně v celém stavu.



Jalovec celý

- Je aromatické koření používané ke zvěřině, k tučnému vepřovému a skopovému masu, na marinády.
- Používá se do ginu, borovičky.
- Podporuje trávení, je močopudný, má vliv i na dýchání.



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), na masa, mleté maso, steaky, kuřecí maso i do sladkých pokrmů. Pro Araba je symbolem pohostinství.
- Působí proti pálení žáhy, mírní kašel, nevolnost, tonizuje a je též afrodisiakum.



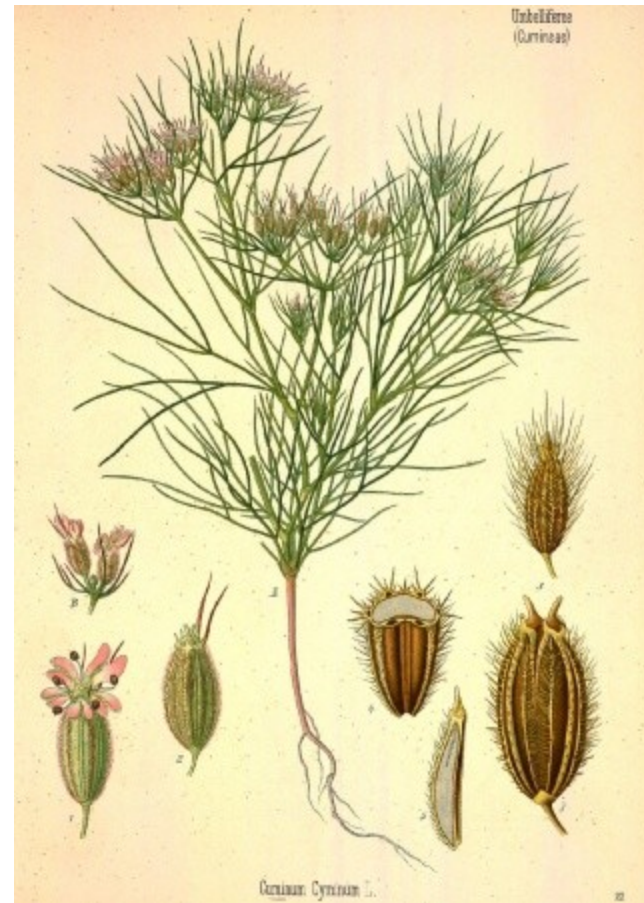
Kmín

- Je jedním z vůbec nejstarších koření.
- Kmín se používá do polévek, omáček, pod maso a na pečená masa. Dále také do pečiva, při vaření brambor a zelí, do pomazánek, ke konzervaci..
- Typicky český. Dělá pokrm lehčeji stravitelný, proti nadýmání, eliminuje negativní látky při vaření brambor.



Římský kmín – šabrej

- Kmín římský je daleko aromatictější a větší než kmín, na který jsme v české kuchyni zvyklí.
- Používá se v arabské, italské a indické kuchyni, Mexiko, Afrika. Je výraznější při opražení na oleji.



Kari

- Známe několik druhů (indické, thajské, indonéské, čínské aj.). Obsahuje často 15 i více druhů koření.
- Používáme do masových i zeleninových jídel, smetanových omáček, polévek, mletých mas, luštěnin, rýže. Vhodné též na ryby nebo drůbež. Naše kari je jemné chuti a není ostré.
- Základ je směs koření: kurkuma, koriandr, chilli.



+



+



Koriandr

- Koriandr se dá pěstovat i u nás.
- Je vhodný při nakládání hub, zeleniny, červené řepy, zelí, do směsí koření, do vánočního pečiva, na chléb, při uzení masa, do omáček, při dušení masa, do likérů, při výrobě cukrovinek.
- Působí proti plynatosti a odstraňují křeče.



Kurkuma – indický šafrán

- Převážně v indické kuchyni. Obsahuje žluté barvivo rozpustné v tucích.
- Používá se při přípravě omáček, polévek, rýžových pokrmů, k barvení másla, sýrů a do nejrůznějších druhů koření Kari.
- Zevně se využívá jako dezinfekční roztok, ale i při léčbě ledvin a žlučníku, pomáhá při trávení, při nadýmání, je doporučovaná při nemocech žaludku a je také velmi prospěšná diabetikům.



Lněné semínko

- Stejně jako lněný olej mají i lněná semínka významné pozitivní účinky na lidské zdraví, mj. podporují správné zažívání, čistí střeva, játra a ledviny, příznivě působí na kardiovaskulární a pohybový systém.
- Hodí se na Pečivo, saláty, sýrové rolády a masa. Působí i jako projímadlo.



Muškátový květ mletý

- Muškátový ořech i květ pocházejí ze stromu zvaný Macizeň pravá.
- Je to vlastně obal semene muškátového oříšku. Muškátový květ se používá v malých dávkách pro svojí výraznou vůni.
- Hodí se do mléčných nápojů a pokrmů, do vánočního pečiva, tvarohu i do domácích likérů, patří také do polévek, nádivek a bílých omáček a kompotů. Není vhodný pro děti.



Muškátový ořech

- Muškátový ořech má specifickou aromatickou vůni, ostřejší, kořeněnější a výraznější než muškátový květ.
- Oříškem aromatizujeme například nápoje (koktejly, zeleninové šťávy, mléčné nápoje, punč, svařené víno), dobře chutná také s telecím masem, kuřecím i na ryby. Bývá často součástí kořenících směsí.



Nové koření celé, mleté

- V Anglii nazýváno Allspice = všekoření, protože v sobě spojuje chuť a vůni nejoblíbenějších koření.
- Hodí se opravdu do všeho. Do uzenin, při konzervaci masa i zeleniny, do omáček, polévek, při marinování ryb, do směsí celého i mletého koření, tvoří aromatizující esenci v likérnictví, parfumerii i v lékařství.
- Neměli bychom ho vynechat ve všech hůře stravitelných pokrmech.



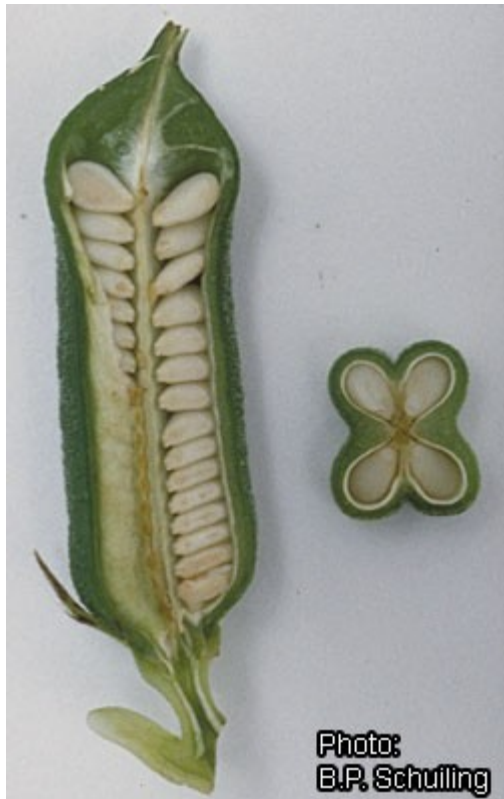
Oregano - Dobromysl

- Nejčastěji se používá pro přípravu italských jídel, na špagety, pizzu, ale i do mletého masa nebo rizota, zeleninových pokrmů, sýrů a salátů. Lze ji rovněž použít na skopovou nebo telecí pečení.
- Vhodné je její užití v tučných jídlech, protože napomáhá trávení a je proti nadýmání. Působí i proti kašli, protizánětlivě a ke zklidnění.



Sezam

- V kuchyni se používají celá nebo i drcená semena na sladké i slané pečivo, olej, ale i do salátů a dezertů. Praží se, používá se i na minutky, ryby, drůbež, grilované pokrmy...
- Obsahuje až 57 % oleje, má i značný obsah bílkovin - 21 %, dále asi 14 % sacharidů a velké množství minerálních látek. Je projímavý.



Skořice

- U nás se využívá do kompotů, svařeného vína, sladkých jídel, atd. Indická a čínská kuchyně.
- Odstraňuje pach z úst, podporuje trávení i metabolismus. Je doporučena diabetikům a má i zahřívací schopnosti.



Vanilka

- Vanilka je kořením jemné chuti, vhodná na sladké pokrmy , lusk nebo mletá. Má dlouhou trvanlivost, neobsahuje příliš těkavé látky.
- Vůně vanilky je způsobena látkou zvanou vanilín, která je nyní vyráběna synteticky. Syntetický vanilín ovšem nikdy nemůže zcela nahradit chuť ani vůni přírodní vanilky.



Zdroje:

www.koreni-samuel.cz

www.koreni.cz

www.rojikovokoreni.cz