

KOŘENÍ

GYMNÁZIUM CHOTĚBOŘ

TŘÍDA KVINTA

2020/2021



Jedním z úkolů našich praktických cvičení z biologie bylo vybrat si nějakou z bylin, která se používá nejenom jako koření v kuchyně, ale může mít i mnoho dalších využití. Chtěli bychom Vás tedy blíže seznámit s několika vybranými rostlinami, se kterými se někdy běžně, jindy vzácně můžeme setkat v kuchyni, byť často ani neznáme jejich pravé jméno. Dovolte nám představit společnou práci naší třídy, která vznikla za složitých podmínek distanční výuky, ale i přesto, nebo snad právě proto nás tato práce zaujala a Vy se o tom můžete přesvědčit na dalších stránkách našeho dílka.

Práce studentů kvinty do této podoby zpracovala Anna Bílková

Obsah

Badyáník pravý.....	4
Bazalka vonná	6
Bedrník anýz.....	8
Dobromysl obecná.....	10
Fenykl obecný	12
Hořčice bílá	14
Hřebíčkovec vonný.....	16
Jalovec obecný	18
Kardamovník obecný	20
Kmín luční.....	22
Koriandr setý	24
Kurkumovník dlouhý	26
Levandule lékařská.....	28
Libeček lékařský.....	30
Majoránka zahradní.....	32
Máta peprná.....	34
Mateřídouška obecná.....	36
Meduňka lékařská.....	38
Muškatovník pravý.....	40
Paprika roční.....	42
Pepřovník černý.....	44
Pimentovník pravý	46
Rozmarýna zahradní.....	48
Skořicovník ceylonský	50
Šafrán setý	52
Šalvěj lékařská.....	54
Tymián obecný.....	56
Vanilka pravá	58
Vavřík pravý.....	60
Zázvorovník pravý	62

Badyáník pravý

Illicium verum

Čeleď: Badyáníkovité (*Illicaceae*)

Původ: Druh pochází z jižní a jihozápadní Číny a Vietnamu. Pěstuje se také na Filipínách a v Japonsku. Do střední Evropy se dostal v 17. století.

Badyánová hvězdička mívá zpravidla 6-8 hrotů, přitom v každém je pouze jedno semeno. Chutí se podobá anýzu, za což může sloučenina anethol, která dodává typické lékořicové aroma.



Hyperinzerce.cz: Badyáník pravý (Illicium verum) - semena 10 ks [online]. 2003 [cit. 2021-04-02]. Dostupné z: <https://rostliny.hyperinzerce.cz/semena-sazenice/inzerat/13938994-badyanik-pravy--28illicium-verum-29-semena-10-ks-nabidka-usti-nad-labem>

Recept: Voňavé perníčky

Budeme potřebovat:

- 4 vejíčka
- 30 dkg čerstvého másla
- 1 dl plnotučného mléka
- 30 g moučkového cukru
- 1 kávová lžička mleté skořice
- 1 kávová lžička anýzu
- 2 kávové lžičky sody bikarbony
- 1 polévková lžíce kakaa
- 1 kávová lžička drceného hřebíčku
- 30 dkg medu (lesního)
- 1 kávová lžička badyánu
- 80 dkg hladké mouky

Těsto si ideálně připravíme den dopředu a uložíme do chladničky.

Oddělíme si žloutky a bílky. Z bílků ušleháme tuhý sníh a odložíme na stranu. Žloutky vyklepneme do mísy. Vložíme čerstvé změkklé máslo. Přisypeme moučkový cukr. Dáme nepostradatelný med a perníkové koření viz ingredience. Metličkou vyšleháme.

Dáme dvě kávové lžičky sody bikarbony. Přilijeme polotučné mléko. Postupně přisypáváme hladkou mouku. Nakonec zapracujeme tuhý sníh. Rukama vypracujeme těsto a uložíme do chladničky.

Druhý den si předehřejeme troubu na 200 °C. Na silikonovém vále si těsto rozválíme a vykrajujeme oblíbené tvary perníčků. Můžeme si špejlí udělat díрку na zavěšení.

V hrníčku si rozšleháme vejíčko a mašlováčkou potíráme perníčky. Vložíme do trouby a pečeme zhruba čtvrt hodiny. Cítíte tu nádhernou vůni?

Bazalka vonná

Ocimum basilicum

Čeleď: Hluchavkovité (*Lamiaceae*)

Původ: Kolem 16. století byla bazalka přivezena do Evropy jako koření. V ČR se pouze pěstuje, a tedy není původní.

Díky silicím, které bazalka obsahuje, ji můžeme využít i k výrobě parfémů. Bazalka podporuje žaludeční činnost. Snižuje nadýmání a působí protizánětlivě. Využívá se také při depresích, nespavostech či migrénách, protože má zklidňující účinky.



Recept: **Bazalkové pesto**

Budeme potřebovat:

- hrst nakrájené bazalky
- 1 stroužek česneku
- 1 polévková lžíce piniových oříšků
- špetka mořské soli
- 6 lžic olivového oleje

Hrst nakrájené bazalky smíchejte s jedním stroužkem česneku, jednou plnou lžící piniových oříšků, špetkou mořské soli a 6 lžicemi olivového oleje. Řádně promíchejte. Směs naplňte do menších sklenic, po uzavření skladujte v lednici. Můžete udělat jednu pálivější verzi, když do části směsi přidáte pálivou papričku. Pestem si dochutíte těstoviny, saláty, pomazánky nebo doporučujeme namazat na pečivo, nejlépe opečené tousty.

Bedrník anýz

Pimpinella anisum

Čeleď: Miříkovité (*Apiaceae*)

Původ: Bedrník je jedním z nejstarších koření pěstovaných již za starých Římanů. Roste v mírném a středozezemním pásmu po celém světě, zvláště ve Španělsku, Řecku, Egyptě, Mexiku a Indii.

Anýz se používal jako koření už ve starověku. Dodnes si své významné místo při dochucování nejrůznějších pokrmů udržel. Anýzem se koření především pečivo, ovoce a zelenina a některé nápoje. Anýz se přidává do chleba, bílého pečiva a cukrovinek. Anýzový chléb je dodnes velice oblíben v Rakousku a jižním Německu. Na jižní Moravě jsou tradičním posvícenským pečivem anýzky. Úzké proužky pečeného, anýzem sypaného těsta se dávají vychladnout a ztuhnout na dřevěný váleček. Tím získají charakteristický tvar.



Bedrník anýz [online]. [cit. 2021-4-26]. Dostupné z: <https://marketajandourkova.cz/bylinka-tydne-bedrnik-anyz/>

Recept: **Medovníčky**

Budeme potřebovat:

- 400 g hladké mouky
- 160 g moučkového cukru
- 60 g tuku
- 2 ks vejce
- 100 g medu
- ½ polévkové lžíce skořice
- trocha mletého anýzu

Mouku prosejeme na vál, přidáme med, změkklý tuk, cukr, vejce, koření (anýz) a vypracujeme vláčné těsto. Rozdělíme na dvě části a každou rozválíme na 0.5cm vrstvu a formičkami vykrajujeme tvary. Skládáme je na trochu pomazaný plech dále od sebe. Každý tvar pomažeme trochu našlehaným vejcem a posypeme směsí ze strouhaného perníku a ořechů. Pečeme je v předem vyhřáté troubě asi po dobu 10minut.

Dobromysl obecná

Origanum vulgare

Čeleď: Hluchavkovité (*Lamiaceae*)

Původ: Dobromysl je původní ve Středomoří, postupně se rozšířila do ostatních částí Evropy.

Odedávna známá univerzální léčivá bylina. Sbírá se kvetoucí nať, která působí silně protikřečově, podporuje trávení a při dlouhodobějším používání zlepšuje náladu a působí antidepresivně. Drcená nať se používá jako koření (oregano), kterého se užívá v mnoha francouzských, italských a řeckých pokrmech. Dobromysl obecná je úzce příbuzná s majoránkou, která má jako koření stejné využití, má však jemnější chuť i vůni.



Dobromysl obecná: Oregano (Origanum vulgare) [online]. [cit. 2021-04-07]. Dostupné z: <https://www.bylinnalekarna.cz/dobromysl-obecna-oregano-origanum-vulgare>

Recept: Řecký salát s oregánem

Budeme potřebovat:

- 3 papriky
- 4 rajčata
- 2 menší cibule
- 1 čajová lžička oregana
- 1 čajová lžička pepře
- 4 polévkové lžíce olivového oleje
- 10 oliv

Cibulku oloupeme a nakrájíme najemno. Okurky, papriky a rajčata omyjeme a nakrájíme na kousky. Sýr feta nebo balkánský sýr rozporcujeme na kostičky. Olivy rozpůlíme, přidáme k ostatní zelenině, přidáme pepř a olivový olej. Všechno promícháme. Řecký salát necháme asi hodinu v lednici. Při přidávání koření nesmíme zapomenout na oregáno.

Fenykl obecný

Foeniculum vulgare

Čeleď: Miříkovité (*Apiaceae*)

Původ: Fenykl roste planě ve Středomoří, kolem Černého moře a v asijských zemích. V ČR se vyskytuje na jižní Moravě. Jako koření ale i léčivou bylinu jej využívali již staří Římané, Řekové, Egypťané, Arabové, Číňané i Indové.

Fenykl má protirakovinné účinky, uvolňuje křeče v žaludku a ve střevech, pomáhá od pocitu “nafouklého” břicha u všech věkových skupin. Vyvolává opožděnou menstruaci, působí jako lék proti nadýmání, trávicích problémech a kolice u dětí, léčí kašel a katar horních cest dýchacích u dětí, má desinfekční účinky a využívá se při očních zánětech, má mírné močopudné účinky, čistí a zlepšuje funkci jater a ledvin.



Fenykl obecný [online]. [cit. 2021-4-26]. Dostupné z: <https://www.pharmapoint.cz/herbar/fenykl-obecný/>

Recept: **Odvar z fenyklu**

Budeme potřebovat:

- 2 polévkové lžíce drcených semen fenyklu
- 0,5 l vody

Drcená semena zalijte vodou a povařte po dobu 15 minut. Poté sced'te. Odvar se používá stejně jako čaj, ale má silnější účinky. Proto jej pijeme pouze po lžičkách 3x denně. Účinek lze zesílit přidáním heřmánku.

Hořčice bílá

Sinapis alba

Čeleď: Brukvovité (*Brassicaceae*)

Původ: Tato bylina je neofyt, pochází z jižní Evropy a západní Asie – do Evropy byla zavlečena až ve středověku.

Využívala se zejména v lidovém lékařství. Nejčastěji se využívala formou obkladů, protože zvyšuje prokrvování orgánů – zejména plic, pohrudnice a ledvin. Skvěle působí na záněty dýchacích cest. Využívala se i na revmatická onemocnění (hořčičný papír), nebo vnitřně při trávicích obtížích.



Sinapis alba. In: <https://www.biolib.cz/en/main/> [online]. 2014 [cit. 2021-04-02]. Dostupné z: <https://www.biolib.cz/en/image/id265606/>

Recept: Salát Caesar s kuřetem

Budeme potřebovat:

Na 4 porce

- 1 ks hlávkového salátu
- 4 ks kuřecího masa (prsí řízky)
- 200 g slaniny
- 1 stroužek česneku
- 4 ks vajec (uvařená nahniličko či ztracená)
- 100 g sýru Parmezán

Zálivka

- 5 polévkových lžic jogurtu
- 2 pol. lžíce olivového oleje
- citronová šťáva z 1/2 citronu
- 50 g sýru Parmezán
- 1 čajová lžička drcených ančoviček
- 1 pol. lžíce octa
- 10 lístků bazalky
- 1 čajová lžička hořčice
- 2 stroužky prolisovaného česneku
- sůl, pepř

Salát natrhejte. Maso nakrájejte na plátky a slaninu natrhejte na kousky. Opékejte s pokrájeným stroužkem česneku dozlatova. Na rozložený salát kladte upečenou slaninu a maso, nakonec vejce, posypte sýrem a zakapejte zálivkou. Na zálivku všechny suroviny ponorným mixérem nasekejte na hladkou omáčku.

Hřebíčkovec vonný

Syzygium aromaticum

Čeleď: Myrtovité (*Myrtaceae*)

Původ: Rostlina je původem z Moluckých ostrovů v Indonésii. Pěstuje se hlavně na tropických a subtropických plantážích Afriky, Nového Zélandu, Moluckých ostrovů a Jižní Asie.

Hřebíček hojně využijeme v kuchyni vcelku nebo mletý jako koření do svařeného vína, indické kuchyně, vánočního cukroví a koláčů, do kompotů, šťáv, likérů, marmelád apod. Hřebíčkový olej v domácnosti provoní vzduch a navodí sváteční atmosféru. Ponořený do vody odpuzuje obtížný hmyz, jako jsou mouchy a komáři. Vyrábějí se z něj ústní vody, jeho žvýkání léčí dásně a bolest zubů.



Hřebíčkovec vonný-celá rostlina [online]. [cit. 2021-04-02]. Dostupné z: <https://i1.wp.com/www.zahradaapriroda.cz/wp-content/uploads/plody-h%C5%99eb%C3%AD%C4%8Dkovce.jpg>

Recept: **Horký nápoj z hruškového džusu**

Budeme potřebovat:

- 0,5 litru hruškového džusu
- celá skořice
- 5 paliček hřebíčku

Do džusu vložíme celou skořici a hřebíček dle vlastní chuti a přivedeme k bodu varu. Horké přelijeme do sklenic a ihned podáváme. Džus můžeme zaměnit za jakýkoli jiný (např. pomerančový, broskvový).

Jalovec obecný

Juniperus communis

Čeleď: Cypřišovité (*Cupressaceae*)

Původ: Jalovec je původem z Eurasie, nyní roste převážně na severní polokouli.

U jalovce se jako koření používají jalovcové šištice (většinou sušené a rozdrcené), nazývají jalovčinky. Vzniklé koření se používá k dochucování a nakládání masa (hlavně zvěřiny), v různých omáčkách, marinádách, nádivkách nebo k ochucení kyselého zelí. Větvičkami jalovce se ochucuje alkoholický nápoj gin, a z jalovčinek se vyrábí tradiční slovenská borovička. Jalovčinky se používají, nebo používaly také v mnoha zemích jako dezinfekce močových cest, krém proti bolesti, lék proti oparu, nebo jako antikoncepce.



Juniperus communis 'Hibernica': Jalovec obecný. *Váš zahradník STARKL* [online]. STARKL [cit. 2021-03-31]. Dostupné z: <https://stromy.starkl.com/jalovec-obecnny/>

Recept: Srnčí kostky na víně

Budeme potřebovat:

- 2ks cibule
- máslo
- 1hrst hub
- rozmarýn, šalvěj
- nové koření
- pepř mletý
- jalovec
- sůl
- červené víno

Cibuli zpěníme na másle do růžova, přidáme srnčí nakrájené na kostky, osolíme, přidáme houby a koření a dusíme. Podléváme červeným vínem. Ze šalvěje a rozmarýnu dáme větvičky, které se později vytáhnou, ostatní koření můžete podrtit, nebo vytahat - jak je libo. Přidáme trochu jíšky. Povaříme. Příloha jsou široké nudle.

Kardamovník obecný

Elettaria cardamomum

Čeleď: Zázvorníkovité (*Zingiberaceae*)

Původ: Původní výskyt je v Kardamomských horách v pohoří Ghat na západním pobřeží Indie.

Jako koření se používají semena a plody. Kardamovník se mletý doporučuje v jihovýchodní a jižní Asii při střevních křečích jako spasmolytikum, jako amarum a harmonizátor trávení při pálení žáhy, dráždivém tračníku, zácpě, plynatosti, ztrátě apetitu, při nachlazení, kašli, při žlučnickových potížích, infekčních chorobách a zánětech dutiny ústní.



Kardamovník obecný [online]. [cit. 2021-4-26]. Dostupné z: https://www.salviaparadise.cz/herbar-rostlin-kardamovnik-obecny-elettaria-cardamomum-c-736_1149.html

Recept: **Kořeněný rum** – *pouze pro dospělé!*

Budeme potřebovat:

- třtinový rum
- kardamom
- hřebíček
- nové koření
- badyán, skořice
- muškátový oříšek
- vanilkový lusk
- pomerančová kůra

Do nádoby s třtinovým rumem vsypte všechna koření. Nádoba musí mít širší hrdlo, protože koření zvětší svůj objem a těžko by se z nádoby dostávalo ven. Nechat odležet libovolně dlouhou dobu. Doporučená doba je kolem 14 dní (po pár dnech je rum provoněný, po týdnu voní výrazně, po 14 dnech poznáte chuť koření, po delší infuzi získáte výrazný extrakt). Rum přeced'te a skladujte v suchu a temnu.

Kmín luční

Carum carvi

Čeleď: Miříkovité (*Apiaceae*)

Původ: Kmín je původním evropským druhem.

Kmín je dvouletá bylinka, která dorůstá do výšky jednoho metru a patří mezi nejstarší koření světa, které je známé už mnoho tisíc let. Co možná ale o kmínu nevíte, je to že se používal jako měna, kterou se platily desátky kněžím ve středověku. Kmín obsahuje silice, třísloviny, proteiny, tuky, omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, vitamíny (A, B, C, E, K) nebo minerály (např. železo, hořčík, sodík, draslík, nebo vápník).



Kmín setý[online]. In: . [cit. 2021-04-01]. Dostupné z: <https://botanika.wendys.cz/index.php/14-herbar-rostlin/93-carum-carvi-kmin-korenný>

Recept: **Kmínový chléb**

- 400g hladké mouky
- jedna lžička soli
- 300ml vlažné vody
- jedna lžička cukru
- jedno balení droždí

Všechny suroviny smícháme a řádně prohněteme. Nalijeme do formy na pečící papír a nenecháváme kynout. Dáme do vyhřáté trouby na 230 stupňů C a pečeme do zlatova. Během pečení potřeme 2x vodou se solí, po 20minutách ubereme teplotu na 200 stupňů a po dalších cca 25 minutách vyndáme chléb na mřížku a necháme vychladnout.

Koriandr setý

Coriandrum sativum

Čeleď: Miříkovité (*Apiaceae*)

Původ: Původem je tato bylinka z Egypta a Indie. Momentálně je rozšířená téměř po celém světě (nejvíce v okolí Středoziemního moře).

Naprosto celá rostlina je využitelná. Semena mají po rozdrcení hřejivou a ostrou chuť s pomerančovým nádechem, využívá se jako ochucovadlo k pokrmům (koření). Listy mají chuť s citrusovým nádechem, používáme hned po utržení. List je nezbytná součást světových kuchyní. Kořeny jsou nejméně používané, mají intenzivnější chuť než listy. Využití nachází hlavně v thajské kuchyni (polévky a kari pasty).



Koriandr setý – *Coriandrum sativum* [online]. [cit. 2021-04-02]. Dostupné z: <https://www.ceskebylinky.cz/koriandr-sety/>

Recept: **Koriandrové smoothie s avokádem a špenátem**

Budeme potřebovat:

1 ks avokádo

hrst špenátu

½ čajové lžičky koriandru

Všemi surovinami naplníme mixovací nádobu smoothie makeru. Mixujeme až do té doby, než je nápoj zcela hladký. Podáváme nejlépe ihned.

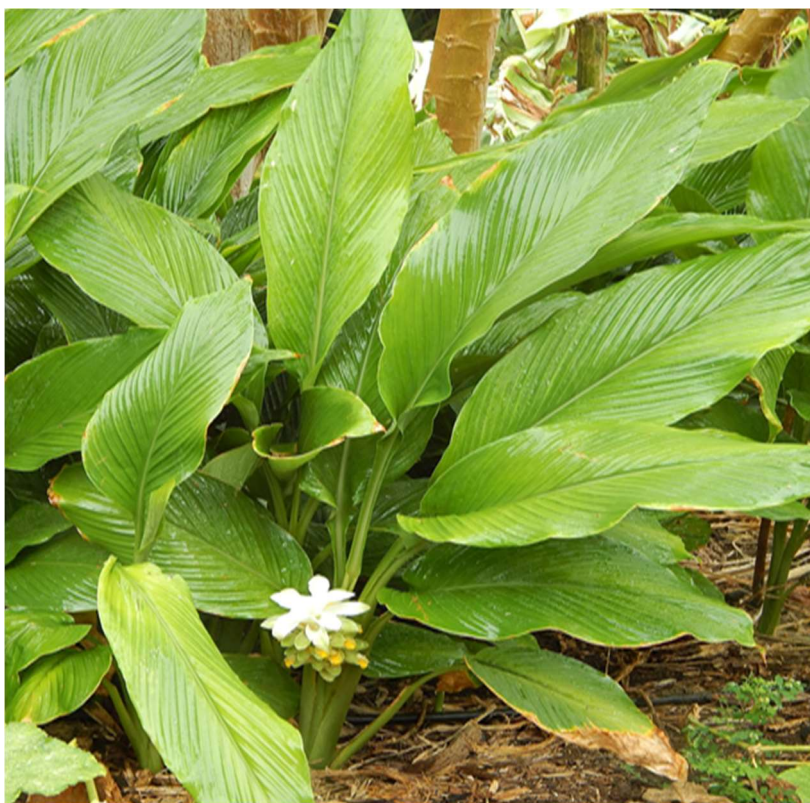
Kurkumovník dlouhý

Curcuma longa

Čeleď: Zázvorníkovité (*Zingiberaceae*)

Původ: Původem je tato bylina z Asie, konkrétněji Indie.

Právě z tohoto druhu je získáváno vzácné a oblíbené koření, které nechybí v žádné směsi kari koření. Domovem této rostliny je oblast jihovýchodní Asie. Kurkumovník má mnohé využití. Pěstuje se jako léčivá rostlina k získávání koření, pro velmi zajímavý květ z estetických důvodů a také jej lze využít jako účinný rostlinný pesticid.



Recept: **Zlaté mléko**

Budeme potřebovat:

- 1 sklenice mléka
- půl lžičky skořice
- jedna lžička sušené kurkumy
- na špičku nože cayennského pepře
- 1 lžíce medu
- 1 lžíce másla

Mléko zahřejeme v hrnci společně s veškerým kořením. Přidáme máslo a povaříme asi 4 minuty (počítáno od dosažení bodu varu). Přecedíme, necháme pár minut zchladnout, vmícháme med a vypijeme. Užíváme nejlépe večer před spaním.

Levandule lékařská

Levandula angustifolia

Čeleď: Hluchavkovité (*Lamiaceae*)

Původ: Rostlina pochází z Persie, poté se postupně rozšířila do Středomoří.

Nálev z květu se přidává do koupele. Také se vkládá mezi oblečení v šatníku, které provoní a zároveň odpuzuje šatní moly. Používá se v kosmetickém průmyslu (vonné oleje, mýdla, parfémy). Své místo našla hlavně ve francouzské, italské a španělské kuchyni, je jednou ze součástí provensálského koření. Květ je pro své zklidňující účinky přidáván do směsí bylinek užívaných při bolestech hlavy, nespavosti, nervozitě a závratích. Čaje z květů mírní křeče zažívacího traktu, upravují střevní činnost při nadýmání atd. Silice má antimikrobní účinek. Uplatňuje se při léčbě revmatismu, ischiasu a dně.



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.ireceptar.cz%2Fzahrada%2Flevandule-20200610.html&psig=AOvVaw1L5-C5z8tULzhbwnEXGKmH&ust=1617439140740000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCNiP7L2U3-8CFQAAAAAdAAAAABAM>

Recept: Levandulové cupcaky

Budeme potřebovat:

Těsto

- 120 g třtinového cukru
- 123 ml bílého jogurtu
- 100 g másla *v pokojové teplotě*
- 100 g pohankové mouky
- 100 g mandle *jemně mleté*
- 3 ks vejce
- 1 lžička prášek do pečiva
- 3 špetka levandule

Krém

- 250 g krémový sýr *typu Philadelphia pokud možno*
- 1 lžička levandule
- 100 g másla
- 50g moučkového cukru
- potravinářské barvivo *fialové*

Troubu si předehřejeme na 170°C. Ve velké míse rozšlehejte vejce a za stálého míchání postupně přidejte máslo a cukr. Nakonec přidejte prosypanou pohankovou mouku, mleté mandle a prášek do pečiva. Opatrně pak do těsta zamíchejte bílý jogurt. Mezitím si připravte krém. V misce vyšlehejte změkklé máslo s moučkovým cukrem. Přidejte krém, sýr, levandulový extrakt a pořádně vyšlehejte. Do formiček na košíčky vyložte košíčky. Naplňte je do 2/3 připraveným těstem. Dejte péct při teplotě 170°C po dobu 30-35 minut. Až koláčky vychladnou, krémem naplňte cukrářský sáček a vychladnuté cupcaky ozdobte krémem. Můžete je také posypat cukrovými perličkami.

Libeček lékařský

Levisticum officinale

Čeleď: Miříkovité (*Apiaceae*)

Původ: Libeček pochází z jižní Evropy.

Libeček má velký obsah vitaminů a minerálů a je močopudný. Dobře čistí krev a odvádí toxiny z organismu, posiluje srdce, zlepšuje krevní oběh, pomáhá při revmatismu a dně. Rozpouští močové a žlučové kameny, celkově posiluje organismus hlavně u starých lidí.



Libeček lékařský. In: *Libeček lékařský* [online]. 2020, 31.1.2020 [cit. 2021-04-01]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Libeček_lékařský

Recept: **Polévka z vaječné jíšky**

Budeme potřebovat:

- 2 vajíčka
- krupička
- olej
- máslo
- kořenová zelenina
- bujón nebo vegeta
- libeček

Rozehřejeme olej s máslem, přidáme krupičku a osmažíme dozlatova. Na krupičku rozklepneme vajíčka a připravíme jako míchaná vajíčka. Tento základ zalijeme studenou vodou a přidáme bujón nebo vegetu. Kořenovou zeleninu nakrájíme na nudličky nebo nastrouháme. Přidáme do polévky a vaříme do změknutí. Poté polévku dochutíme a přidáme petrželku nebo libeček.

Majoránka zahradní

Origanum majorana

Čeleď: Hluchavkovité (*Lamiaceae*)

Původ: Původně majoránka rostla ve středomoří, avšak rozšířila se i dále do Evropy.

Majoránka podporuje normální činnost nervové soustavy, svalové kontrakce, působí jako přírodní antioxidant, pomáhá udržovat normální hladinu cukru v krvi, pozitivně působí na funkci střevního traktu, podporuje normální trávení a funkci jater, pročišťuje organismus, posiluje přirozenou obranyschopnost neboli imunitní systém.



Majoránka zahradní [online]. [cit. 2021-4-26]. Dostupné z:
https://www.google.com/search?q=major%C3%A1nka+zahradn%C3%AD+kv%C4%9Bt&client=firefox-b-d&hl=cs&sxsrf=ALeKk02so1OYozjajJ-OdV1OuTLNsKvB4g:1617349834759&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwip74LTid_vAhXHs6QKHTQpB1IQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1366&bih=626#imgre=o3WoKzfdqAqViM

Recept: **Bramboráky**

Budeme potřebovat:

- 1 kg brambor
- 5 stroužků česneku (podle chuti a síly česneku, klidně i mnohem víc)
- 2–3 vejce
- mletý/drcený kmín (příp. i celý, pokud vám nevadí na skus)
- sůl
- pepř (nemusí být)
- majoránka
- sádlo nebo olej na smažení

Nastrouhané brambory řádně osolíme, přidáme vejce, česnek (utřený, rozmačkaný nebo nastrouhaný), podle chuti kmín, pepř a hrst majoránky. Tu v dlaních rozemneme, aby se rozvoněla. Když máme čerstvou, je to ještě lepší. Syrové těsto musí být výrazně česnekové, hodně vonět po majoránce a chutnat jako lehce přesolené (ale zase ho nesmíme opravdu přesolit – pokud si nejsme jisti, je dobré osolit raději méně, první bramborák usmažit jako zkušební a podle něj případně dochutit). Těsto promícháme a hned se jde smažit.

Máta peprná

Mentha piperita

Čeleď: Hluchavkovité (*Lamiaceae*)

Původ: Máta pochází ze západní Evropy, konkrétně z Anglie, ale dnes už se pěstuje v mírných páslech celého světa.

Čerstvé listy se používají do omáček, moučníků, nápojů a salátů. Ze sušených listů se louhuje čaj. Také se používá pro výrobu zubních past a ústních vod. Pomáhá na žaludeční a střevní problémy. Je účinná na potíže se žlučníkem a žlučovými kameny. Řeší nadýmání, nechutenství a zamezuje zvracení. Pomáhá na nachlazení a dá se použít proti nespavosti a stresu.



Máta peprná [online]. [cit. 2021-4-26]. Dostupné z: <https://www.vmd-drogerie.cz/mata-peprna-mentha-piperita>

Recept: **Mojito** – *pouze pro dospělé!*

Budeme potřebovat:

- 1 limetka
- 2 dl sodovky
- 5 kostek ledu
- 12 lístků čerstvé máty
- 2 cl bílého rumu
- 1 lžíce třtinového cukru
- 5 kapek limetkového sirupu

Limetu nakrájíme na malé kostičky a vložíme do vyšší sklenice. Přidáme lístky máty a třtinový cukr. Stlačíme ke dnu sklenice, dokud se nezačne tvořit šťáva. Zakapeme limetovým sirupem. Přidáme led, rum a sklenici dolijeme sodovkou. Hladinu koktejlu dozdobíme čerstvou mátou. Pokud je koktejl příliš kyselý, přidáme lžičku cukru.

Mateřídouška obecná

Thymus Serpyllum

Čeleď: Hluchavkovité (*Lamiaceae*)

Původ: Tato bylinka pochází ze Středomoří.

Mateřídouška působí proti suchému kašli, podporuje dýchací systém, napomáhá trávení, posiluje imunitní systém, účinná na chřipku, astma a napomáhá proti chudokrevnosti, posiluje činnost srdce, mírní stres, pomáhá na nespavost a uklidňuje mysl. Využití najde u čajů, sirupů, nebo jako přísada do zeleninových salátů, rybích pokrmů, jako kapky, mýdlo, vůně, obklady, masti, koupele, tinktura, oleje, pleťové krémy, kloktadla, inhalace, aromaterapie.



Recept: **Mateřídouškový sirup**

Budeme potřebovat:

- 50g natě mateřídoušky
- 200g cukru krystal
- vymačkaná šťáva z jednoho citrónu
- 250ml vody
- cca 1 kávová lžička kyseliny citrónové

Natě mateřídoušky nakrájíme na 1-2cm kousky a namočíme do převařené horké vody, ve které jsme si rozpustili cukr a vymačkali citrónovou šťávu. Poté necháme 24h louhovat. Sirup následně přecedíme přes plátno do hrnce, přisypeme kyselinu citrónovou a zahříváme na mírném plamenu, až se kyselina citrónová zcela rozpustí. Povaříme ještě asi 5 minut a přelijeme do připravených sklenic. Takto připravený sirup necháme vychladnout. Skladujeme v chladnu, můžeme i v lednici.

Meduňka lékařská

Melissa officinalis

Čeleď: Hluchavkovité (*Lamiaceae*)

Původ: Původní oblastí rozšíření je východní Středozeří a Malá Asie.

Meduňka podporuje normální funkci dýchacího systému, podporuje správnou činnost oběhové soustavy, má pozitivní vliv na trávení, funguje jako přírodní antioxidant, má pozitivní vliv na kognitivní a duševní zdraví, přináší duševní rovnováhu, kvalitnější spánek a hormonální rovnováhu. Meduňkový čaj (snižuje stres, uklidňuje, uvolňuje, zpříjemňuje spánek a zajišťuje dobré zažívání), meduňkový likér, v lidovém lékařství jako hypnotikum a sedativum, za čerstva se přidává do míchaných nápojů a ovocných salátů.



Recept: **Meduňkový sirup**

Budeme potřebovat:

- 2,5 l vody
- 2 ks citronu
- 2 hrsti meduňky i s natí
- Zvlášť svařit:
 - 2,5 l voda a 0,5 l
 - cukr 0,5 kg

Převařenou vlažnější vodu nalijeme do 3 l láhve s posekanou meduňkou (nat' i listy), přidáme pokrájené citrony bez pecek a necháme 2 dny louhovat. Svaříme cukr s vodou a smícháme s vyluhovanou meduňkou, kterou jsme procedili přes jemný cedníček z umělé hmoty. V uzavřené lahvi necháme v lednici a používáme sirup do vody nebo můžeme přidávat dle chuti do čaje apod.

Muškátovník pravý

Myristica fragrans

Čeleď: Muškátovníkovité (*Myristicaceae*)

Původ: Původně domovinou Malucké ostrovy v Indonésii, později však rozšířen do dalších tropických oblastí (Malajsie, Srí Lanka, Mauritius...).

Jako koření se používají buď masité pruhy obalující semeno, nebo samotná semena - první druh koření se označuje jako muškátový květ a ten druhý jako muškátový oříšek. V asijském léčitelství se používá pro jeho antibakteriální účinek, ale také pro povzbuzující účinek, jako afrodiziakum. Při vyšších dávkách může působit psychotropně (obsah myristicinu), ale také může způsobit otravu. Oba typy koření se v gastronomii používají do omáček, vývarů, na dochucení masa, ale také do kořeněných nápojů a dezertů.



Muškátovník pravý [online]. [cit. 2021-4-26]. Dostupné z: https://uforest.org/Species/M/Myristica_fragrans.php

Recept: **Chai latte**

Budeme potřebovat:

- 750 ml vody
- ½ lžičky kardamomu
- 2 lžičky skořice
- 7 kousků badyánu
- 2 lžičky sušeného fenyklu
- ½ lžičky muškátového oříšku
- 1 lžička sušeného zázvoru
- 8 kuliček pepře
- 500 ml plnotučného mléka
- 3 sáčky černého čaje

Vodu s kořením a třemi kousky badyánu přiveďte k varu, na mírném ohni vařte 5 minut. Přilijte 300 ml mléka, a až se začne nápoj vařit, odstavte a přidejte čaj. Louhujte 2 minuty. Zbylé mléko ohřejte a našlehejte pomocí frapovače do pěny. Hotový nápoj sced'te, rozlijte do hrnků, ozdobte pěnou, badyánem a posypte skořicí. Teď už si jen vychutnejte váš nápoj!

Paprika roční

Capsicum annuum

Čeleď: Lilkovité (*Solanaceae*)

Původ: Paprika pochází ze Severní Ameriky a ze severní části Jižní Ameriky.

Plody papriky se konzumují syrové nebo se tepelně zpracovávají. Obsahují víc vitamínu C než citrony a jsou bohaté na vitamíny skupiny B. Významným prvkem v paprice je kapsicidin s antibiotickými účinky.



Paprika roční [online]. [cit. 2021-4-26]. Dostupné z:

<https://search.seznam.cz/obrazky/?q=Paprika+ro%C4%8Dn%C3%AD&oq=Paprika+ro%C4%8Dn%C3%AD&aq=-1&sourceid=top&color=any&size=any&pornFilter=1&sid=li0vrY9-YmpqVvY-vAVY&sgId=NjYzMDc1MzcgMTYxNzM4NTA1NC4wNDg%3D#docId=bb24911d4240a7a>

Recept: **Baskické kuře**

Budeme potřebovat:

- 2ks kuřecích stehen
- uzenou papriku - koření
- mletá sladká paprika
- sůl
- 1hrst černých oliv *menší*
- 1ks červená paprika *nebo oranžová, zelená... větší*
- 2ks šalotka
- 50g chorizo *klobása, cca*
- 4 stroužky česneku
- 1 plechovka nakládaná loupaná rajčata *pokrájená, cca 200 gramů*
- tymián
- červená chilli paprička *nebo chilli sušené*
- olivový olej

Stehna rozdělíme v kloubu na dvě části. Kuřecí díly osolíme, zaprášíme ze všech stran jak uzenou, tak i sladkou paprikou a necháme maso alespoň hodinu, ale nejlépe přes noc proležet (v chladnu pod fólií). Do zapékací misky nebo pekáčku si dáme na klínky pokrájené šalotky, celé nebo přepůlené olivy, nasekaný nebo na plátky pokrájený česnek, pokrájená loupaná rajčata, pokrájenou papriku, na kolečka pokrájenou klobásu, necelou lžičku lístků tymiánu a dle chuti chilli. Osolíme, přidáme ještě trochu uzené papriky a vše promícháme. Na směs položíme kuřecí díly naložené v paprice, zakapeme olivovým olejem, zaklopíme poklicí nebo pevně zakryjeme alobalem a dáme péct do předehřáté trouby na 180 stupňů na cca 50 minut doměkka. Podlévat většinou není nutné, ale během pečení maso přelijeme alespoň jednou nebo dvakrát zeleninovou šťávou a ke konci můžeme nechat krátce bez poklice opéct kůži z kuřecích dílů do barvy. Podávat můžeme na dva způsoby: s rýží nebo bagetou, případně vařenou rýží před podáváním smícháme se zeleninovým výpekem a kuře přidáme zvlášť.

Pepřovník černý

Piper nigrum

Čeleď: Pepřovníkovité (*Piperaceae*)

Původ: Původem pepř pochází z horských oblastí na západní straně Indie. Postupně se obchodem dostal i do jiných států. Aktuální největší světoví pěstitelé pepře jsou Indie, Vietnam a Indonésie.

Sbírá se plod pepřovníku. Z pepře černého se vyrábí fermentací nedozrálých zelených plodů. Pepř zelený vzniká rychlým sušením nedozrálých plodů. Pepř bílý je jediný ze zcela zralých plodů, z těch se odstraní červená slupka. Pepř červený se sklízí v plné zralosti.



Pepřovník černý [online]. [cit. 2021-03-31]. Dostupné z:

https://lh3.googleusercontent.com/proxy/TkbjCZVBIJ4tlxWsrhtH4TsOCNUfVorj8QYU_j27sngbZqzE_vqSRITgPC1GVo4Kkm8mi3U2F-pesuH_k5PHGMMJIJ0rIOJWIGKZfhnYMiBtsBAs0Cw

Recept: **Pálivý vepřový bok s ananasem**

Budeme potřebovat:

- libovější vepřový bok
- rajský protlak
- javorový sirup
- voda
- ananas
- bulgur
- 2 stroužky česneku
- 1 chilli papričku
- sůl
- čerstvě namletý pepř

Nejprve připravíme marinádu, rozmixujeme rajčata a přidáme sůl, česnek, papričku a pepř. Troubu předehřejeme na 160 °C, maso si nakrájíme a potřeme marinádou. Do zbylé marinády přidáme vodu, sirup a zalijeme maso. Maso budeme péct 2 a půl hodiny. Na poslední půl hodinu přidáme kostičky ananasu. Podáváme s bulgurem.

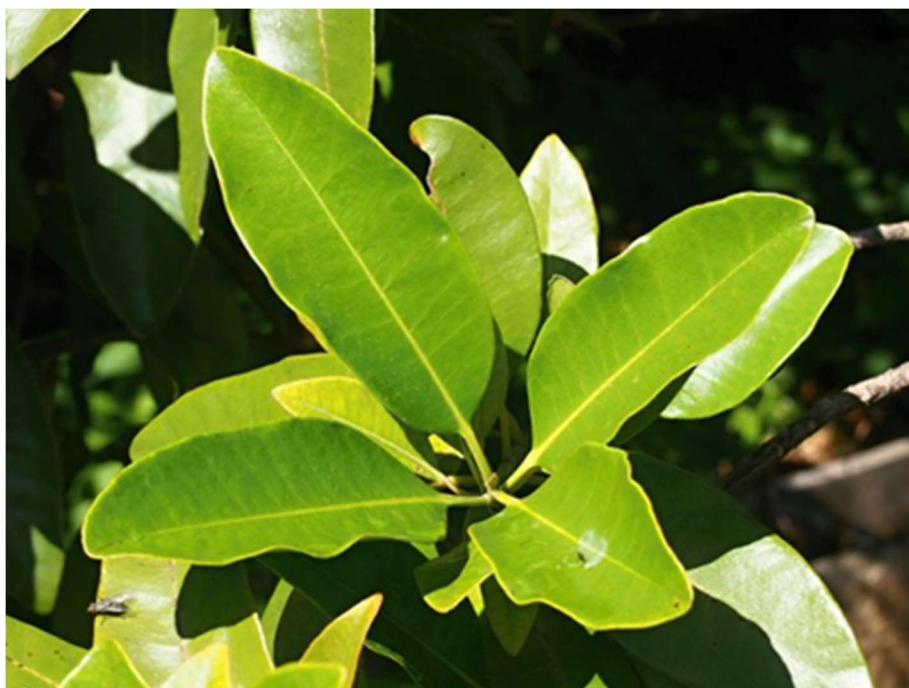
Pimentovník pravý

Pimenta dioica

Čeleď: Miříkovité (*Myrtaceae*)

Původ: Koření pochází původně ze Střední Ameriky – Karibiku.

Pimentovník neboli nové koření stimuluje trávení, má aromatické vlastnosti, působí proti nadýmání, má protizánětlivé vlastnosti, používá se proti zvracení, průjmů, pomáhá léčit horečku, chřipku a nachlazení. Pozitivně působí na menstruační křeče a silné menstruační krvácení, léčí cukrovku nebo působí proti únavě.



Recept: **Rajská omáčka**

- 1 ks cibule - *není nutná*
- 40g máslo
- 1,50 lžička soli
- 90 g hladké mouky
- 1ks hřebíčku
- 3ks bobkového listu
- 14ks nového koření
- 1300ml vody
- 10ks pepře
- 1 lžíce oleje
- 200g rajský protlak
- 130g cukru krupice

Na rozpuštěném másle s olejem si v hrnci necháme dozlatova osmažit pokrájenou cibuli. Během smažení přidáme rozvonět koření. Poté zaprášíme moukou a umícháme světlou jíšku. K jíšce přidáme rajský protlak a ještě vše krátce za stálého míchání smažíme. Smažením protlaku na rajskou omáčku částečně srazíme jeho kyselost. Vše zalijeme vývarem, a pokud vývar nemáme, nic se neděje, postačí nám voda. Vše řádně promícháme, přidáme cukr (dle vlastní chuti!) a sůl a rajskou omáčku přivedeme za občasného promíchání k varu. Povaříme cca 10 minut, během vaření dle své chuti případně dosolíme nebo dosladíme. Nakonec omáčku jen přecedíme, abychom z ní odstranili koření, a můžeme podávat s houskovým knedlíkem nebo těstovinami. Pokud se neobejdeme bez masa, můžeme k rajské omáčce přidat plátek sekané nebo karbanátek. Omáčka je velmi rychlá, nepotřebujeme žádné vývary, extra smažení jíšky, dokonce i cibuli (pokud ji nemáme rádi) můžeme vynechat a dělat jíšku bez ní, rovnou s kořením. Rajská omáčka je vhodná například i k plněným paprikám s mletým masem, kde předpečené papriky zalijeme omáčkou a dopečeme společně.

Rozmarýna zahradní

Rosmarinus officinalis

Čeleď: Hluchavkovité (*Lamiaceae*)

Původ: Je to stálezelený polokeř, který roste v okolí Středozemního moře.

Má dezinfekční, potopudné a močopudné účinky, pomáhá při ženských obtížích. Celkově posiluje imunitu – doporučuje se proto po rekonvalescenci i pro stárnoucí organismus. Je také jednou z mála bylin, které posilují a zvyšují napětí v cévách, a tak zvyšuje krevní tlak.



Recept: **Křupavá bruschetta se salsicciou a mozzarellou**

- starší chléb či bageta
- klobáska salsiccia 150 g
- mozzarella filone 150 g
- snítka rozmarýnu
- šalvěj 2 lístky
- špetka černého pepře

Mozzarellu nakrájejte na kostičky. Chléb či bagetu nakrájejte na osm plátků. Rozmarýn a šalvěj pokrájejte nadrobno a salsicciu na malé kousky. Tu pak dejte do pánve, přidejte bylinky, špetku černého pepře a opékejte. Jakmile je hotová, přesuňte ji do mísy k mozzarelle a vše promíchejte. Směs naneste na plátky chleba, dejte je na plech a vložte do trouby rozehřáté na 200 °C. Pečte, až bude povrch dozlatova. Ihned podávejte.

Skořicovník ceylonský

Cinnamomum zeylanicum

Čeleď: Vavřínovité (*Lauraceae*)

Původ: Tento strom pochází z ostrova Cejlon.

Hlavní použití v léčitelství a medicíně vychází z poznatků, že kůra vykazuje uvolňující účinek při svalovém napětí a křečích, podporuje chuť k jídlu, pomáhá při nadýmání a průjmech. Skořice se řadí mezi silné antioxidanty, prohřívá organismus a podporuje imunitní systém. Je vhodná zejména při nachlazení spojeném s rýmou a kašlem, ale také při chřipce nebo angíně. Pomáhá tělu zbavit se infekcí a bakterií, tlumí bolesti v krku a její silice pomohou také při ucpaném nosu.



Skořicovník ceylonský [online]. [cit. 2021-4-26]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Sko%C5%99icovn%C3%ADk>

Recept: **Domáci štrúdl**

Budeme potrebovat:

- $\frac{3}{4}$ kg mouky hladké
- 250 g Hery
- 100 ml vlažné vody
- lžíce octa
- 1 vejce
- špetka soli
- 3 hrsti jablek či hrušek
- 1 hrst strouhanky nebo ovesné vločky
- mletá skořice
- případně i mák a hrozinky

Smícháme mouku, Heru, vodu, ocet, vejce a sůl, potom nakrájíme jablka na malé části (čím menší tím lepší). Rozválíme listové těsto. Na těsto nasypeme rozkrájená jablka společně se strouhankou a skořicí na dochucení a zabalíme. Dáme na plech do trouby na 160°C, dokud to nezrůžoví.

Šafrán setý

Crocus sativus

Čeleď: Kosatcovité (*Iridaceae*)

Původ: Za domovinu šafránu je považován Írán. V Evropě se pěstuje ve Španělsku a jižní Francii, avšak 90% šafránu se stále pěstuje v Íránu.

Šafrán má silnou vůni, žlutavou barvu a především výraznou chuť. Šafrán podporuje zažívání a malé dávky mohou mít mírné afrodiziakální účinky. Ze šafránu se ručně vyštipují pouze droboučké blizny, proto je cena tohoto koření tak vysoká.



Šafrán setý [online]. [cit. 2021-03-31]. Dostupné z:
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/cf/Saffron_Crocus_sativus1_corrected.jpg

Recept: Šafránové kuře

Budeme potřebovat:

- 1 ks cibule
- 1 špetka mleté kurkumy
- 2 špetky černého pepře
- 2 špetky zázvoru
- 210 ml bílého jogurtu
- 250 ml citronové šťávy
- 1 špetka šafránu
- 2 ks kuře
- 210 ml extra panenského olivového oleje
- 180 g petrželky
- horká voda
- 2 špetky hrubé soli
- 80 g másla
- 1 ks červené cibule

Kuřata zbavíme tuku, opláchneme je a necháme odkapat. Poté kuřata osušíme a rozkrájíme na 10 porcí. Do velké mísy rozemneme šafrán. Přidáme vodu a necháme 5 minut odstát, poté přidáme citronovou šťávu, jogurt, olej, petrželku, zázvor, pepř, sůl a kurkumu, vše důkladně promícháme. Připravené porce kuřete vložíme do nízké misky. Pokryjeme plátky cibule a zalijeme marinádou, misku pak vložíme do lednice na 4 hodiny. Kuře v marinádě otáčíme.

Do malého kastrůlku rozemneme šafrán a nalijeme vodu. Po pěti minutách přidáme petrželku, citronovou šťávu, pepř, máslo a budeme celou směs zahřívat, dokud se máslo nerozpustí. Už zbývá pouze všechno dokončit, marinované kuře položíme na rozpálený gril a grilujeme ho 5-6 minut z obou stran, poslední 2 minuty, před vytažením kuřete, ho potíráme máslovou směsí, aby se vytvořila lahodná křusta.

Šalvěj lékařská

Salvia officinalis

Čeleď: Hluchavkovité (*Lamiaceae*)

Původ: Tato bylinka pochází ze Středomoří a Malé Asie. Nyní volně roste ve Francii, Itálii a Španělsku.

Šalvěj lékařská je hojně využívána v bylinkářství a lidovém léčitelství, k vykouření bytu, pro očištění interiéru. Šalvěj má široké využití, ale i jinak, než jako léčivý prostředek, dá se totiž využít i v sušené či čerstvé formě jako ochucující složka do pokrmů, například při pečení masa. Takovéto využití šalvěje v kuchyni má konzervační účinky.



Herbalista.cz: Šalvěj lékařská [online]. 2019 [cit. 2021-04-01]. Dostupné z: <http://www.herbalista.cz/bylinky/salvej-lekarska-salvia-officinalis/>

Recept: Šalvějový sirup

Budeme potřebovat:

- 50 g čerstvých šalvějových lístků
- 200 g cukru krystal (může být i třtinový cukr)
- 250 ml převařené horké vody
- 1 čajová lžička kyseliny citrónové

Lístky čerstvé šalvěje nasekáme nadrobno a namočíme do převařené horké vody, ve které jsme si rozpustili cukr. Necháme 24h louhovat. Potom přecedíme přes plátno do hrnce, přisypeme kyselinu citrónovou a zahříváme na mírném plamenu, až se kyselina citrónová zcela rozpustí. Povaříme cca 5 minut a slijeme do sklenice. Takto připravený sirup necháme vychladnout a skladujeme v lednici, kde vám přes zimu určitě vydrží.

Tymián obecný

Thymus vulgaris

Čeleď: Hluchavkovité (*Lamiaceae*)

Původ: Tymián pochází z oblasti Středomoří, postupně se rozšířil do východní i střední Evropy.

Léčivé látky obsahují listy, květy i větévky, jedná se o silice, hořčiny, trísloviny, aromatické a organické kyseliny, flavonoidy, organické kyseliny (např. kyselina kávová), pryskyřice, saponiny, minerály (vápník, chrom, kobalt, železo, hliník, draslík, hořčík a další), cineol, cymen, vitamín A a mnoho dalších.



TYMIÁN OBECNÝ (THYMUS VULGARIS L.) [online]. [cit. 2021-03-31]. Dostupné z: <http://kottas.beril.cz/tymian-obecny.html>

Recept: Slaný koláč s tymiánem

Budeme potřebovat:

- 4 vejce
- 125 g jemných ovesných vloček
- 125 g hladké mouky
- 125 g másla
- 750 g čerstvých rajčat
- 1 cibuli
- 1 stroužek česneku
- svazeček tymiánu
- 300 g kysané smetany
- 150 g nahrubo nastrouhaného sýra
- pepř a sůl

Nejdříve připravíme těsto: žloutek z jednoho vejce rozmícháme s ovesnými vločkami, moukou, máslem, 1/2 lžičky soli a asi 4 lžícemi vody. Těsto vložíme do vymazané koláčové formy, okraje zdviháme a těsto několikrát propíchneme. Pečeme ve vyhřáté troubě 10 minut. Rajčata spaříme a oloupeme, cibuli a česnek nadrobno posekáme. Smícháme kysanou smetanu, zbylá 3 vejce a bílek, sůl, pepř a tymián. Na těsto poklademe rajčata, posypeme je cibulí, česnekem, sýrem a přelijeme smetanou s vejci. Pečeme asi 20 minut.

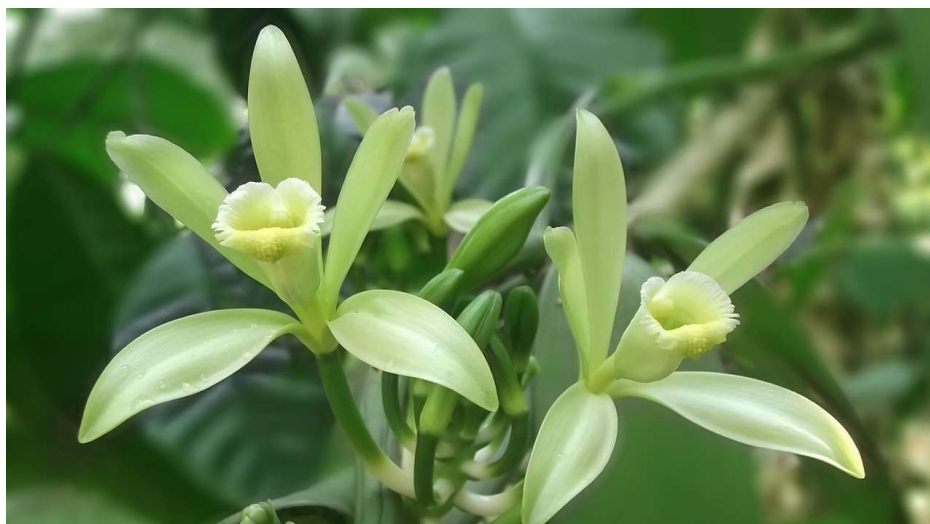
Vanilka pravá

Vanilla planifolia

Čeleď: Vstavačovitě (*Orchidaceae*)

Původ: Vanilka je aromatické koření původem z Mexika.

Vanilka je skvělým antioxidantem, zabraňuje šíření volných radikálů, podporuje dobré trávení a brání růstu rakovinných buněk. Éterický olej z vanilky působí jako antidepresivum, navozuje pocit štěstí a pohody, účinkuje při nervovém podráždění, nespavosti či nechutenství.



Recept: **Vanilkový olej**

Budeme potřebovat:

- 2 vanilkové lusky
- 500 ml přírodního oleje

Vanilkové lusky nařízneme a vložíme do hrnce. Zalijeme olejem a pomalu zahříváme, nesmí se však vařit! Jakmile dosáhne teplota zhruba 80⁰ C, odstavíme a necháme 15 minut chladnout. Následně nalijeme do lahviček a pro dekorativní účely můžeme vložit i lusk dovnitř. Skladujeme v suchu a chladu.

Vavřín pravý

Laurus nobilis

Čeleď: Vavřínovité (*Lauraceae*)

Původ: Vavřín pochází ze Středomoří.

Vavřín podporuje trávení a metabolismus při cukrovce II. typu, pomáhá při revmatismu a dně, bolestech v kostech a kříži a bolestech sedacího nervu. Také zmírňuje kašel a nachlazení, tlumí bolesti hlavy, ulevuje od nejrůznějších otoků a artritických bolestí.



Recept: **Vavřínový čaj**

Budeme potřebovat:

- 1 lžičku nasekaných vavřínových listů
- 3 dl vroucí vody

Lžičku nasekaných vavřínových listů dejte do hrnku a zalijte 3 dl vroucí vody a nechejte 15 minut louhovat. Poté přeced'te a podávejte.

Zázvorovník pravý

Zingiber officinale

Čeleď: Zázvorovité (Zingiberaceae)

Původ: Zázvor pochází z Asie a je rozšířený po celém světě.

Pomůže vám od rýmy, bolesti v krku, zalenění, kašle i chřipky. Zázvor je mimo jiné zdrojem unikátního množství antioxidantů. Jejich účinky podporují imunitu a v důsledku toho výrazně posilují naši obranyschopnost. Mezi nejaktivnější látky patří rostlinné silice, především zingeron, gingerol a shogaol.



Jak vypěstovat zázvor [online]. Zahradacentrum.cz, 2020 [cit. 2021-03-31]. Dostupné z: <https://www.zahrada-centrum.cz/clanky/618-jak-vypestovat-zazvor>

Recept: **Naložený zázvor**

Budeme potřebovat:

- 2 větší citrony
- 1 kořen zázvoru
- med

Odkrájíme kůru ze zázvoru. Následně nakrájíme citrón. Poté vše dáme do mixéru. Směs přelejeme do vhodné uzavíratelné nádoby, přidáme kousky citrónu a zalejeme medem. Nádobu uzavřeme a necháme nejméně 3 dny v lednici