

Bylinek a koření se užívá již po tisíciletí - při rituálech, balzamování mrtvých, pro léčebné účely i při vaření. Protože mnohá koření nelze pěstovat v chladnějších podnebí, dovážela se obvykle do Středomoří a poté dále do Evropy. Po karavanních cestách Středního východu se takto vozilo nejméně pět tisíc let. Koření pocházelo z různých oblastí od Číny až po jižní Asii, Indonésii či Persii; Féničané, Arabové a Italové na obchodování s kořením velmi zbohatli. S kořením se experimentovalo především ve středověku. Semena rostlin, kořeny i kůra v sobě nesou dynamická stravitelná „poselství“.

Bylinky, které mají jemnější účinky, mají místo na pomezí léčiv a potravin. Zjistilo se, že jsou účinnější, pokud rostou planě. K nejpozoruhodnějším učencům středověku patřili právě bylináři, jejichž tradici lze vystopovat přes díla středověkých arabských spisovatelů až do starého Řecka. Tito léčitelé byli zběhlí nejen v botanice a medicíně, ale ovládali také latinu, řečtinu, umění, filosofii, literaturu a hudbu. Dr. Hauschka říká: „Koření se začalo více používat v době, kdy vývoj umožnil člověku plně ovládnout vlastní tělo a zakoušení veškeré jeho vnitřní rozdílnosti.“<sup>164</sup>

Koření a byliny mají, podobně jako sůl, specifickou schopnost probouzet vnímavost a zvyšovat vnitřní i vnější uvědomění. Použijí-li se v dostatečném množství (jak se jistě často dělo), mohou zakrýt projevy hniloby a rozkladu.

Každý z nás má vzpomínky na to, jak poprvé ochutnal určité příchutě. Já si pamatuji, jak jsem poprvé ochutnala čerstvý koriandr (trvalo mi 40 let, než jsem si k němu našla cestu). Všechny detaily té chvíle si vybavuji živě: vietnamskou restauraci v Chartres, šilhavého číšníka, tapety... ale ten koriandr. Pouhá špetka v polévce, ale ta chuť byla tak pronikavá, lehce mýdlová, skutečně obtížně vyjádřitelná slovy. Koriandr teď v kuchyni patří k mým oblíbeným. Taková koření dokáží v našich orgánech čichu a chuti vtáhnout celý svět do alchymické fúze.

Ochucování jídel je opravdové umění; kuchař používá bylinky a koření jako noty v symfonii, nechává je splývat a promlouvat spolu. Často tajemství šéfků-

164 Rudolf Hauschka, *Nutrition*. Rudolf Steiner Press, 2002.

chaře spočívá právě v té nenápadné kombinaci malých množství bylin a koření, takřka nerozeznatelných individuálně, pokud se směs podaří. Můžeme vybírat z asi 85 běžných koření, 15 čerstvých bylinek a 10 sušených. V důmyslných kombinacích některých z těchto konkrétních chutí a vůní lze odhalit specifický charakter kuchyně kterékoli kultury. Při jídle se můžeme svým způsobem vypravit až do té které patřičné země a kultury. (V hodinách o japonské kuchyni mi bylo řečeno, že orientální kuchyně používají kombinace bylin a koření v lichých počtech, tedy 3, 5, 7, které jsou dynamičtější než sudé, tedy 2, 4 či 6. Věřím, že na tom něco je.)

Čeledi rostlin, do nichž byliny a koření patří, mají specifické vlastnosti - „solitvorné“, „olejotvorné“, „mineralizující“ a „sublimující“, z nichž všechny působí hřejivě. Olej v rostlinách vzniká v důsledku procesu zrání na slunci. Éterické oleje se uvolňují jako aroma. Tento proces je jedním z nejkrásnějších a nejduchovnějších aspektů, neboť se takto charakter rostliny uvolňuje v plynném stavu.

Na lidském jazyku je známo sedm rozlišitelných chutí:

*Sladká* - jako u medu, cukrů, zralého ovoce, sladu, řepy či mrkve

*Olejová* - oříšky, olivy

*Kyselá* - kapary, citrony, ocet, citrónová tráva, šťovík, nezralé ovoce

*Ostrá* - pepř, chilli, křen, hořčice, kari, česnek

*Trpká* - petrželka, majoránka, šalvěj, tymián, bazalka, rozmarýn

*Slaná* - sůl, kmín, fenykl, celer, libeček

*Hořká* - řebříček, cikorka, pelyněk, skořice, routa

K výše uvedeným chutím bychom ještě mohli přidat chuť „kovovou“, kterou jsme rovněž bezpochyby schopni identifikovat.

Nyní vám zde popíši vybrané koření a byliny, které používám nejčastěji. U některých doplňuji ještě údaje o planetárních a zvěrokruhových vlivech, které uvádí Culpeper. Zvěrokruh byl považován za vliv, který řídí vnější anatomii člověka, zatímco planety vládnou vnitřností. Měsíc pak podobně jako příliv a odliv vyvolává přibývání a ubývání humorálních tekutin.

## Byliny

### **Bazalka** (*Lamiaceae*)

„Je bylinkou Marsu - ve znamení Štíra, který jí dodává lehce štiplavý podtón.“ Název bazalka pochází z Řeckého *basilikos* neboli královský. Pochází z Indie, kde ji používají k vaření jen zřídka, ale její odrůdu *tuisi* považovali Indové za

tak posvátanou, že byli ochotni na ni přísahat. Mnohé básně a příběhy se o bazalce a jejích vlastnostech zmiňují (proslulý je Keatsův „Květináč s bazalkou“). Na Mallorce u sebe starší dámy nosí svazek bazalky když se večer procházejí po promenádě, aby odehnaly komáry.

Bazalka má zahřívací schopnosti a lehce ostrou příchut'. Její vůně je zcela jedinečná, pronikavá a stimuluje krev; je specificky spřízněná s rajčaty. Listy je vhodné neřezat, ale trhat ručně. Skladuje se nejlépe naložená do olivového oleje jako pesto.

### **Bobkový list (*Lauraceae*)**

„Je stromem slunce, v nebeském znamení Lva (mocný prostředek proti čarodějnictví).“

Vavřík je malý stromek s tuhými, obvykle lesklými listy. Předpokládá se, že původem pochází z Malé Asie, ale rychle zdomácněl v oblasti Středomoří. Věvec z vavříkových listů byl „slunečním symbolem“ vítězství a slávy v antickém Řecku a Římě, který nosili císařové a válečníci. Jednou z nejdůležitějších vlastností, které se vavříku přičítaly, bylo odpuzování blesků. Má silnou, pronikavou, lehce nahořklou chuť. Často se používá společně s tymiánem, šalvějí a petrželí. Bobkový list by rozhodně neměl chybět v žádné kuchyni. Jeho léčivé schopnosti se soustředí především na nervový systém.

### **Pažitka (*Amaryllidaceae*)**

„Pažitka patří pod vládu Marsu, horkého a suchého. Při přípravě alchymickým uměním tvoří skvělý léčivý prostředek k potlačení nadměrné tvorby moči.“

Pažitka patří do čeledi amarylkovitých. Hojně se jí používalo v období středověku. Je jemnější než cibule i jarní cibulka. Má tenké, duté stonky a téměř žádné cibulky. Její květy vypadají jako dekorativní růžově bambulky, kterých lze s mírou použít do salátů. Pažitku je nejlepší stříhat. Je báječná jako zdobení do polévek a salátů.

### **Koriandr (*Apiaceae*)**

U Culpepera není popsán. Tato jednoletá bylina roste planě v celém Středomoří. Do Číny se dostala kolem roku 600. Dnes se pěstuje po celém světě včetně Británie, nejlépe se jí ovšem daří v teplejším podnebí. V Exodu 16:31 se píše, že když Hospodin poslal potomkům Izraele jídlo, „dům izraelský pojmenoval ten pokrm mana. Byl jako koriandrové semeno, bílý, a chutnal jako medový koláč.“ Je tedy zřejmé, že koriandr byl vysoce ceněn.

Chuť i vůně čerstvých koriandrových listů je značně odlišná od sušených se-

men. Zelený koriandr byl v anglických kuchyních oblíbený během alžbětinského období, pak ovšem vyšel z módy. V současné době se začíná opět těšit oblibě, a to především díky rostoucímu zájmu o thajskou a blízkovýchodní kuchyni. Velmi vylepšuje kari, a to jak v podobě semínek, tak zelených listů. Čerstvý koriandr je při vaření nejlepší přidávat až ke konci, neboť si tak zachová svou svěží chuť. Semínka je naproti tomu lepší povařit déle. Chilli, česnek, koriandr a zázvor, pokud je nameleme společně, tvoří základ pro skvělé chutney. Koriandr je také báječný v marinádách pro pokrmy na řecký způsob.

### **Kopr (*Apiaceae*)**

„Nad touto rostlinou vládne Merkur, a proto posiluje mozek.“

Kopr byl nepostradatelný především pro Řeky a Římany. Kopr má podobně jako fenykl jemně zpeřené listy. Semínka pronikavě voní díky obsahu éterických olejů a jeho vůně lehce připomíná vůni anýzu. Ve Skandinávii a Rusku se přidává do nakládaných okurek (používají se jak semínka, tak listy). Dobře ladí se zakysanou smetanou v okurkovém salátě. Používá se také do omáček podávaných s lososem. Koprový sirup je starým lékem pro utišení zažívacích problémů u kojenců.

### **Libeček lékařský (*Apiaceae*)**

„Je bylinkou Slunce... ve znamení Býka.“

Libeček je jednou z mnoha bylin, které pocházejí z hornatých oblastí Persie. Římané tuto bylinu nazývali „velkolepý *cuīnarius*“. Jeho bujné listy se otevírají slunci ve tvaru vroubkovaných trojúhelníků a celá rostlina dorůstá výšky až 2 m. Má citrónovou příchut', podobně jako celer, a je bohatý na minerální soli (tak jako většina bylin). Semínka jsou vhodná pro přípravu odvarů, které pomáhají při problémech s hrdlem. Libeček je sice často opomíjen, ale stojí za experimentování. Já ho používám do polévek a vymyslela jsem výbornou pastu z libečku a máslových fazolí.

### **Majoránka, dobromysl (*Lamiaceae*)**

„Je bylinou Merkuru ve znamení Berana... vynikající pro mozek!“

Tyto bylinky pocházejí ze Středomoří a byly kultivovány již od dob starověku. Jejich stonky dorůstají výšky mezi 30 a 60 cm. Mají malé, jasně zelené, srdčité lístky a jsou silně aromatické. Chutnají podobně jako tymián, ale jsou lehounce sladší. Jsou jemnější, je tedy dobré je přidávat do jídla až ke konci vaření. Lze je přidat všude tam, kde bychom použili tymián. Tyto rostliny lze pěstovat i v květináčích.

**Máta (*Lamiaceae*)**

„Bylina Venuše. Vysouší, léčí, uklidňuje žaludek.“

Osvěžující letní bylina, která se těší velké oblibě. Má mnoho odrůd, šíří se dělením kořenů a má ráda vlhko. V Anglické kuchyni se často přidává do vody, v níž se vaří nové brambory (dodává potřebnou vládnost) nebo hrách. Mátová omáčka k jehněčímu pochází z Persie a Středního východu, kde se také pije hodně slazený silný mátový čaj. Mezi známé odrůdy patří máta jablečná, máta peprná a její poddruh „Eau de Cologne“, máta klasnatá či máta vodní. Máta je výtečná do falafelu či hummusu.

**Petržel (*Apiaceae*)**

„Pod vládou Merkuru.“

Petržel je všeobecně velice oblíbená. V Řecku a Římě se používala jako obřadní bylina při chrámových rituálech. Mnohé pokrmy by nebyly tak dobré bez petržele nasekané najemno - saláty, zelenina či obilné pokrmy. Stimuluje funkci ledvin a napomáhá vylučování a oběhu. Destilovaná petrželová voda je známým Culpeperovým lékem na větry. Kultivace petržele probíhala i v dobách, kdy ostatní byliny ztrácely na oblibě. Existuje několik jejích druhů. Petržel s plochými listy se častěji vyskytuje v oblastech Středomoří a na Středním východě, zatímco v Británii je známější kadeřavá petrželka. Petržel patří mezi dvouletky, takže je dobré si vždy na následující rok udělat nový výsev.

**Rozmarýn (*Lamiaceae*)**

„Patří pod vládu Slunce. Často je spojován se Sluncem nebeským.“

Pochází z oblasti Středomoří a Malé Asie. Rozmarýn je stálezelený keř se šedozelenými, jehlicovitými listy a bleděmodrými, typicky pyskatými kvítky. Působivé, svíravé aroma prostupuje celou rostlinu. Má čtverhranné lodyhy hluchavkovitých, což zračí jejich pozemskou schopnost transformovat minerální soli. Květy vypadají, jako by se odevzdávaly celé atmosféře. Rozmarýn lze vnímat jako bránu do jitra; koupel či sprcha s rozmarýnovou esencí nás probudí a osvěží, zatímco jeho sestra levandule má účinky spíše zklidňující a utišující, čímž zajišťuje klidný spánek. Rozmarýn je báječný pro dochucování polévek nebo dušených mas se zeleninou. Výborný je také s grilovanou zeleninou. Mrkev vařená s rozmarýnem a medem chutná přímo královsky. Rozmarýn povznáší chuť jehněčího i ryb. Ulehčuje těžkému žaludku a stimuluje trávení.

### **Šalvěj** (*Lamiaceae*)

„Tato bylina patří Jupiteru, planetě moudrosti.“

Zahradní šalvěj rovněž pochází z břehů Středozemního moře - planě roste v Řecku, na Balkáně a v Provence. Nejrady má propustné půdy. Její chuť trochu připomíná kafr. Včely milují její halově modré kvítky, z nichž vyrábějí proslulý med. Šalvěj milují Italové, kteří na ní připravují masa i těstoviny. U nás se šalvěj používá především pro přípravu nádivek, například cibulových, a při pražení oříšků; je také skvělá s luštěninami. Šalvěj je zdravá pro játra a krev. Její odvar s citrónem a medem pomáhá na bolest v krku. Ve zdravotní škole v Salernu používali šalvěj při rituálech usmiřování člověka s přírodou. Arabové zase ctí rčení; „Jak by mohl člověk zemřít, když má na zahradě šalvěj?“ (Maria Geuter) Kvítky šalvěje lze přidávat do salátů pro jejich krásu i léčebné účinky, ovšem jen v malém množství, jsou velmi výrazné!

### **Šťovík** (*Polygonaceae*)

„Spadá pod vládu Venuše.“

Šťovík kyselý i šťovík zahradní se oba vyvinuly z běžně rostoucího planého šťovíku. Egypťané i Římané používali šťovík k vyvážení svého bohatého jídla. Má osvěžující citrónově kyselou chuť. Krájejte ho pouze nerezovým nožem, poněvadž má vysoký obsah kyseliny šťavelové, která s uhlíkovou ocelí reaguje. Šťovík vyžaduje krátké povaření. Je báječný do šťovíkové polévky zahuštěné jarní cibulkou a bramborami. Šťovík se navíc skvěle hodí do pokrmů z drobně-zrnné čočky. Navíc je výborný v kombinaci s řeřichou do majonézy k lososu či na vajíčkový salát s chřestem.

### **Estragón** (*Asteraceae*)

„Tato bylina je zasvěcena Artemis, bohyni přírody.“

Estragón je jedna z nejmocnějších kulinářských bylin, příbuzná s pelyňkem pravým a Černobýlem. V ideálních podmínkách roste keřovitě. Má jedinečnou, lehounce nahořklou příchuť, která se dobře hodí k vajíčkům, rybám a do salátů z rajčat, okurky, čekanky či řepy. Estragonový ocet je nezbytnou součástí při výrobě omáčky Béarnaise a vyrábí se tak, že naplníme skleněnou láhev čerstvými lístky estragónu (sklizenými před kvetením) a zalijeme bílým vinným octem. Po dvou měsících slijeme.

Rostliny jsou součástí celé naší reality a mnohých našich snů. Jsou nám zdrojem výživy a zdraví, potěšení i extází. Pomáhají udržet víru, kultury i celé

civilizace. Nakonec nás mohou i zabít (jako bolehlav Sokrata) a navrátit nás půdě, z níž se posléze samy živí.<sup>165</sup>

## Koření

### **Kardamom (*Zingiberaceae*)**

Je to trvalka čeledi zázvorníkovitých pocházející z Indie. Má se za to, že byla pěstována v královských zahradách Babylónu. Tato rostlina má silnou, chladivou příchuť, možná slabě připomínající eukalyptus. Semeníky, což je neobvyklé, rostou od spodku rostliny v úrovni půdy. Její malé, bledé, světle zelené lusky mají na průřezu trojhranný tvar a mohou se lišit v kvalitě; semena by měla být lehce lepkavá, když odstraníme svrchní slupku. Arabové často dávají lusky kardamomu do hubiček kávových konvic, aby kávu navoněli.

Kardamom se používá do kari, rizota, sladkých dezertů, pudinků, vaječných krémů, rýžových pudinků a do svařeného vína. Švédí spotřebují celou čtvrtinu indické produkce kardamomu a používají ho mimo jiné do nakládaných sledů. Vlákňité kardamomové tobolky se musí rozlousknout, aby se semena dostala ven. Několik celých kardamomových lusků vhozených během varu do hrnce s hnědou rýží jí dodá delikátní vůni.

### **Kajenský pepř, chilli (*Solanaceae*)**

Vyrábí se z mletých sušených plodů několika druhů paprik vyšlechtěných tak, aby byly obzvláště pálivé. Chilli stimuluje trávení a působí antiseptický, pokud se ovšem požívá s mírou; příliš mnoho chilli může způsobit puchýře v ústech a krku. U lidí, kteří konzumují chilli pravidelně, může dojít ke snížené citlivosti až necitlivosti na pálivost, která se někdy používá pro zakrytí hniloby, ale i k necitlivosti na další chuti v jídle. To se stává, když malé děti požívají příliš kořeněná jídla, která nejsou pro jejich kulturu typická.

Nejlepší chilli prášek je ten, který si umeleme sami doma. Sušené chilli papričky se nejprve lehce opraží a poté roztlučou v hmoždíři nebo namelou v elektrickém mlýnku. Semínka jsou obvykle nejostřejší částí plodů, je tedy dobré je předem odstranit, pokud chceme jemnější koření. Chilli je oblíbené především v indické, indonéské a africké kuchyni. Proslulé je také mexické chilli con carne.

---

<sup>165</sup> Brendan Léhané, *The Power of Plants*, John Murray, 1977.

### **Skořice** (*Lauraceae*)

Skořicovníky jsou si blízké příbuzné. Jejich sušená vnitřní kůra patří mezi nejstarší a nevyšší ceněná koření. Používání skořicovníku čínského bylo zaznamenáno v Číně již kolem roku 2500 př. n. l. a v Egyptě 1600 př. n. l. Skořicovník pravý má jemnější chuť a je dražší než čínský. Svitky sušené kůry lze použít k ochucování pudinků, omáček a svařeného vína. Mletá skořice (opět je nejlepší, je-li čerstvě namleta) je vynikající do koláčů, buchet, pudinků a do indického kari. Skořice patří mezi čínskou „pětici koření“. Má zahřívací a rozpínavé účinky, které podporují chuť především u sladkých jídel, podobně jako kardamom, muškátový oříšek, koriandr a zázvor.

### **Hřebíček** (*Myrtaceae*)

Hřebíčkové koření jsou sušené růžové pupeny květů stálezeleného tropického stromu původem pocházejícího z Moluk. V dnešní době je rozšířen také na Zanzibaru, Madagaskaru a Antilách. Těmto stromům se nejlépe daří poblíž pobřeží. Esenciální olej hřebíčku je mocným antiseptickým prostředkem a používá se jako základ účinných ústních vod. Má navíc znečistlivující účinek, takže se používá jako domácí lék na bolení zubů. Hřebíček je proto nutné v kuchyni používat opatrně a s mírou, neboť i velice malé množství může mít příliš silné účinky. Cibule napíchaná přibližně šesti hřebíčky je základem pro dobrou chlebovou omáčku a jablko s hřebíčky je výborné do červeného zelí. Takto zapíchané hřebíčky lze snadno vyjmout v případě, že už je jím jídlo dostatečně okořeněné. Celé hřebíčky, které by měly být pěkně buclaté a dobře tvarované, si uchovávají vůni a chuť lépe než hřebíček mletý. Hřebíček je ovšem dosti obtížné doma namlít, pokud jej tedy potřebujete mletý na pečení, zkuste si najít dobrého organického dodavatele.

### **Koriandr** (*Apiaceae*)

Útlá jednoletá rostlina pocházející z jižní Evropy a Středního východu. Její semínka jsou malá, bledá a lehce oválná. Chuť se výrazně liší od chuti listů. Semínka koriandru jsou sladší, jemnější a aromatičtější, především pražené. V Anglii se koriandr používá již celá staletí především jako koření do nálevů při nakládání. Koriandr hojně využívá hlavně indická, malajská a indonéská kuchyně do kari i sladkých jídel. Hodí se také do marinád na maso, ryby a zeleninu na řecký způsob.



### **Římský kmín (*Apiaceae*)**

Jednoletka rostoucí hlavně v oblasti Středomoří, ale pěstovaná i v Asii. Římané ho používali jako náhražku za pepř. Používal se na kožní potíže. Jeho jedinečná a pronikavá chuť je oblíbená v severní Africe a na Středním východě. Používá se jako přísada do indických kari, mexických pokrmů a některých marinád.

### **Zázvor (*Zingiberaceae*)**

Toto koření pochází původem z jihovýchodní Asie. Ve velkém se však pěstuje i v ostatních tropických oblastech, jako je například Jamajka. Má půvabné, zlatě žluté květy s nachovým okrajem a tlusté oddenky - právě ty jsou vyhledávané již po tisíciletí. Zázvor se původně používal v Číně a Indii a jako jedno z prvních koření se rozšířil do Evropy, kde se uchytil nejen jako koření, ale jako léčivo. Používal se například jako protilátka na mor, neboť vyvolává pocení, které pročišťuje tělo. Zázvorové obklady mají až neuvěřitelně léčivé schopnosti v situacích, kdy tělo potřebuje prohřát.

Čerstvý zázvor je jemnější než sušený. Tenké plátky zázvoru naložené ve slané vodě či v rýžovém octu se používají při výrobě suší. Kandovaný stonek zázvoru je lahůdkou Číňanů. V Evropě se zázvor objevuje v mnoha jídlech, nejčastěji sladkých, jako jsou perníky, sušenky zázvorové krémy a pudinky. Vyrábí se z něj také nápoje, například zázvorové pivo či víno. Mletý zázvor se podává jako stolní koření používané k oživení melounů a broskví.

### **Hořčice (*Brassicaceae*)**

Hořčici znali a používali již staří Řekové a Římané a je několikrát zmíněna i v Bibli. Existují dva základní typy hořčičných semínek: černá (z druhu *Brassica nigra*) a bílá (*Brassica alba*). Hořčice se vyvíjela obzvláště v Dijonu na jihu Francie, kde bylo výrobcům hořčice uděleno výhradní právo na hořčici s chráněným označením místa původu. Dijon i dnes patří k oblastem s obrovskou produkcí hořčice, která pokrývá polovinu světové produkce.

Anglická hořčice se proslavila v raném 19. století díky mladému mlynáři z Norwich jménem Jeremiah Colman. Směs bílých a černých hořčičných semínek se jemně pomlela dohromady, prosela skrze jemnou látku, a nakonec smíchala s trochou pšeničné mouky pro zlepšení kvality. Prodávala se ve formě suchého prášku a podle potřeby vyráběla čerstvá. Skutečná pikantnost rozdrčených hořčičných semínek vynikne pouze tehdy, když jsou její esenciální oleje smíchány s vodou - rozvinutí chuti trvá několik minut.

Tradičně se hořčice podávala k masům pro podporu trávení a zpracování tuků. V majonéze funguje hořčice jako podpůrný stabilizátor. Pokud přidáme

hořčici, samozřejmě s mírou, do jinak mdlých jídel, jako je například květákový sýr, velšská pomazánka, některé omáčky či salátové dresinky, pak těmto pokrmům dodáme ostrost a pikantnost. Celá hořčičná semínka se používají při nakládání zeleniny nebo při přípravě indických kari (tam se používá i hořčičný olej).

Hořčičné obklady a koupele nohou patří mezi staré léčebné procedury prováděné při nachlazeních, horečkách a ústřelech. Hořčice má velmi zahřívací a pronikavé účinky, stimuluje a působí močopudně. Tradičně se navíc hořčice používá k podpoře trávení a k uvolnění stolice.

### **Muškatový květ a oříšek (*Myristicaceae*)**

Muškatový květ i oříšek jsou produkty ze stejného tropického stálezeleného stromu, který pochází původem z Moluk, ale od 18. století se pěstuje i v dalších tropických zemích. Muškátový oříšek je semeno a muškátový květ je jeho zářivě červený vnější obal. V sušené, a tedy transportovatelné podobě se tato koření dostala do Evropy a získala si oblibu, když Portugalci objevili ostrovy koření.

Muškatový oříšek působí jako stimulant i jako karminativum (léčí koliku a působí proti nadýmání). Někteří tvrdí, že má i afrodiziakální účinky. Obzvláště dobře se hodí k sýrům a mléčným pokrmům, a to jak sladkým, tak pikantním a slaným, a také do cibulové omáčky. Kromě jiného je výborným doplňkem špenátu (v této kombinaci si libují především Italové). Nám je dobře znám jako koření do koláčů a horkého punče.

### **Pepř (*Piperaceae*)**

Pepř roste na popínavém pepřovníku, rostlině z Jihovýchodní Asie. Pepř byl natolik ceněn, že ho lidé často používali při výměnném obchodu, jako výkupného či jako daru. Ačkoli byl pepř v minulosti vzácný a drahý, v dnešní době se běžně užívá jako koření ve většině kultur a podává se takřka vždy spolu se solí.

Alkaloid piperin, který se v pepři nachází, stimuluje tvorbu slin a žaludeční enzymy. Za typickou ostrost může pryskyřičná sloučenina, která je poněkud prchavá. Abychom tedy zachovali vůni pepře, je rozumné přidávat ho čerstvě namletý až ke konci vaření.

Černý pepř se dělá z kuliček sklizených za zelena před dozráním, které se suší na slunci, takže jejich vnější slupka ztmavne a svraská se. Bílý pepř jsou kuličky sklizené po dozráním, když mají červenou barvu. Poté se louhují, aby se zbavily slupky, a vnitřní semínko se následně suší a mele. Velká část pepře se

v dnešní době praží, což má za následek větší dráždivost'. Je tedy nutné vyhledat dobrý a kvalitní zdroj. Používáme-li pepř v rozumné míře, pak má zahřívací účinky a působí proti otravě jídlem.

### **Šafrán** (*Iridaceae*)

Šafrán je jedním z nejvzácnějších a nejdražších koření. Získává se z květů krokusu, které pochází z Evropy a Asie. Šafrán používali staří Peršané, Féničané, Řekové i Římané. Vyrábí se z tyčinek květů, které se musí sbírat ručně, proto je tak drahý. Byl velmi oblíbený ve středověku a proslavil anglické město Saffron Walden v Essexu. Pěstitelům šafránu se říkalo „crokers“. Culpeper nazýval tuto rostlinu „bylinou slunce, jež osvěžuje ducha a působí proti ochablému zdraví a srdečním palpitacím.“

Esenciální oleje šafránu mají zahřívající účinky s lehounkým podtónem hořkosti. Šafrán dodává jídlům jedinečnou příchuť a půvabný zlatavý odstín, jaký známe například u tradičních cornwallských šafránových koláčů. Je důležitou ingrediencí při přípravě bujabézy, klasické francouzské rybí polévky, španělské paelly a polévky arroz *brut* a indického rýžového pudinku s kardamomem, pistáciemi a medem.

Nejlepší je kupovat šafránová vlákna a před použitím je louhovat v horké tekutině, aby se uvolnila barva a chuť.

### **Vanilka** (*Orchidaceae*)

Vanilkový luska je plodem popínavé orchideje, která pochází z vlhkých pralesů střední Ameriky. Ze zlatých květů vanilky se následně stávají ploché tobolky, které získávají svou příchuť pouze díky zpracování, při němž lusky mění chuť a vůni prostřednictvím enzymatického procesu, v podstatě pocení v uzavřených boxech. Vůně pravé vanilky je sladká a pronikavá; žádná náhražka se jí nemůže rovnat. Tobolky vanilky jsou velmi drahé a je to tak správně. Tobolku je ovšem možné podélně rozkrojit, použít k ovonění krémů či pudinků, po vypláchnutí nechat vyschnout a takto několikrát opětovně použít. Nakonec ji můžeme vložit do nádoby s cukrem a ten použít k výrobě vanilkové zmrzliny. (Čokoláda Montezuma je ochucována pravou vanilkou.)

### **Česnek** (*Amaryllidaceae*)

Ačkoli česnek není ani pravá bylina, ani typické koření, pro ochucování jídel se hojně používá, a proto tu musí být zařazen.

Česnek se patrně vyvinul z rostliny, která planě roste ve střední Asii. Staří Egypťané používali česnek hojně a na mnoho různých způsobů. Dětem se ko-

lem krku věšely česnekové věnce, které vyháněly z těla červy. Faraón Cheops přiděloval bohatou měrou česnek dělníkům, kteří pracovali na stavbách pyramid, aby jim dodal sílu a ochránil je před nakažlivými nemocemi. Ačkoli staří Řekové i Římané používali česnek hodně, akolytům v chrámech Kybelé bylo požívání česneku zakázáno, neboť stimuluje, dráždí a kazí dech. Až donedávna dávali farmáři ve Švédsku stroužky česneku kolem krků dobytka a koní, aby je ochraňovaly před troy.

Česnek obsahuje antiseptické látky a zároveň sloučeniny síry které mu dávají zahřívací schopnosti a posilují trávicí procesy. Je známo, že česnek snižuje krevní tlak a mírní riziko srdečních chorob tím, že čistí usazeniny cholesterolu. Zároveň pomáhá léčit

zánět průdušek a má pozitivní vliv při nachlazení. (Česnek, chilli a zázvor jsou báječné do polévky, jež pomáhá při nachlazení.)

Syrový a vařený česnek mají odlišnou chuť i vlastnosti. Česnek je možné v podstatě v jakémkoli množství péci (a to jak ve slupce, tak celé překrojené stroužky) na olivovém oleji společně s kořenovou zeleninou nebo dýní. Takový pokrm je pak nasládlý a jemný a může se ho sníst hodně. Naproti tomu půl lžičky jemně nasekaného *syrového* česneku stačí na ochucení salátové zálivky na osm porcí. Platí tedy, že se syrovým česnekem je nutné nakládat velmi opatrně, zatímco tepelně zpracovaného česneku můžeme použít libovolné množství.

### **Křen (*Brassicaceae*)**

Tohoto kořene se používá již více než 2000 let, proto si v této kapitole zaslouží zmínku. Křen nastrouhaný s jablky může být velmi nápomocným stimulantem chuti k jídlu. Obsahuje stejné esenciální oleje jako hořčice. Je extrémně pálivý a pronikavý, ale coby kořen má také jistý obsah minerálů. Troška křenu dodá říz salátu z červené řepy.



Česnek

## Květy při vaření

Následující květy jsou jedlé a lze jich použít do salátů, dezertů a jako zdobení. Jsou barevné a dodávají kvetoucí aspekt: brutnák, měsíček, rozmarýn, levandule, petrklíč, řeřicha, heřmánek, sléz, pažitka, dobromysl, fialka, denívka, šalvěj, růžové plátky, mařinka, čechřice a bezový květ.

Středověcí kořenáři a léčitelé vnímali potravu jako lék; každodenní strava obsahovala řadu bylin, koření i květů, které jsem uvedla výše. Dnes již víme, že tyto rostliny obsahují komplexní kombinaci látek včetně důležitých fytochemikálií, které si lidské tělo nedokáže syntetizovat.

Bylinky jsou náročné na podmínky, a jak vědí kořenáři, ty planě rostoucí bývají mnohem účinnější. Všem nicméně doporučuji individuálně experimentovat a sledovat, co tyto báječné dary přírody mohou dát vašemu jídlu i zdraví.