

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Studijní obor: Gastronomie hotelnictví a cestovního ruchu

Daniela BARANOV

MÉNĚ TRADIČNÍ BYLINY V GASTRONOMII
LESS TRADITIONAL HERBS IN GASTRONOMY

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce: prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.

Brno, 2021

Jméno a příjmení autora: Daniela Baranov

Název bakalářské práce: Méně tradiční byliny v gastronomii

Název bakalářské práce v AJ: Less traditional herbs in gastronomy

Studijní obor: Gastronomie hotelnictví a cestovního ruchu

Vedoucí bakalářské práce: prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.

Rok obhajoby: 2021

Anotace: Cíl práce je zaměřena na bylinkách které se hlavně v naší gastronomii nepoužívají tak často. Práce je podrobnější popis těchto bylinek, jejich využití v kuchyni a také zdravotní přínos. V práci jsou vyjmenovány látky, které jsou v bylinách obsaženy, jak chuťové, tak vonné. Obsažené látky jsou rozděleny podle chemického složení na: alkaloidy, fenoly, ethery, glykosidy, minerální látky a vitamíny. Práce odkazuje také na moderní trendy využívání bylin, které se v gastronomii používají.

Annotation: The aim of the work is focused on herbs that are not used so often, especially in our gastronomy. The work is a more detailed description of these herbs, their use in the kitchen and also the health benefits. The work lists the substances that are contained in herbs, both flavorful and fragrant. The substances contained are divided according to their chemical composition into: alkaloids, phenols, ethers, glycosides, minerals and vitamins. The work also refers to modern trends in the use of herbs that are used in gastronomy.

Klíčová slova: Byliny, koření, gastronomie, restaurace, vitamíny, minerální látky, Izrael

Key words: Herbs, spices, gastronomy, restaurant, vitamins, mineral substances, Israel

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Katedra gastronomie a hotelnictví

Akademický rok: 2020/2021

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Daniela Baranov

Osobní číslo: 14632930

Studijní program: Gastronomie, hotelnictví a turismus (B6503)

Studijní obor: Gastronomie, hotelnictví a cestovní ruch (6501R028)

TÉMA PRÁCE: MÉNĚ TRADIČNÍ BYLINY V GASTRONOMII

TÉMA PRÁCE V AJ: LESS TRADITIONAL HERBS IN GASTRONOMY

Cíl stanovený pro vypracování BP

1. Teoretická část BP:

Prostudujte literaturu o používání bylin v gastronomii. Zaměřte se na skupinu bylin, které jsou méně známé, na jejich případnou výživovou hodnotu a možnosti zařazení do tradičních i trendy pokrmů.

2. Praktická část BP:

- Analytická část: Vyhodnoťte nabídku bylin na trhu a jejich používání v gastronomických zařízeních. - Návrhová část:

Navrhněte zařazení pokrmů s využitím méně známých bylin ve vybraném gastronomickém zařízení.

Při zpracování BP vycházejte z pomůcky vydané VŠOH Brno.

Rozsah bakalářské práce bez příloh: 2 AA

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná i elektronická

Seznam doporučené literatury:

- [1] Michael, P. Bylinková kuchařka - Jedlé a léčivé rostliny a byliny. Nakladatelství Brána a.s., 2015, 320 s. ISBN: 978-80-7243-830-3.
- [2] Entinger, A. Bylinkové pečení - Sušenky, cukroví, moučníky. Fynbos, 2018, 120 s. ISBN: 978-80-907332-1-3.
- [3] Nardo, P. Bylinky našich babiček. CPRESS Albatros Media a. s., 2011, 248 s. ISBN: 978-80-251-2496-3.
- [4] Bylinky do kuchyně. 128 s. ISBN: 978-80-7360-976-4.
- [5] Rosalee De La Foretová. Alchymie bylin - Přírodní lékárna ve vaší kuchyni. CPRESS Albatros Media a. s., 2018, 376 s. ISBN: 978-80-264-2152-8.
- [6] Wilhelmi, C., Becker, P. Vaříme z divokých bylin. Profí Press, 2018, 160 s. ISBN: 978-80-86726-89-2.
- [7] Wurftová, M. Moje kniha divokých bylin. Mladá fronta, 2019, 144 s. ISBN: 978-80-204-4639-8.

Další literatura dle doporučení vedoucí/ho bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce: prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.

Katedra gastronomie a hotelnictví

Datum zadání bakalářské práce: 12. června 2020

Termín odevzdání bakalářské práce: 16 dubna 2021

V Brně dne: 12.6.2020

L. S.

prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.

vedoucí katedry

Ing. Zdeněk Málek, Ph.D.

prorektor pro vzdělávací činnost

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Méně tradiční byliny v gastronomii vypracovala samostatně pod vedením prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D. a uvedla v ní všechny použité literární a jiné odborné zdroje v souladu s aktuálně platnými právními předpisy a vnitřními předpisy Vysoké školy obchodní a hotelové.

V Brně dne

vlastnoruční podpis autora

Na tomto místě bych rada poděkovala paní vedoucí bakalářské práce prof. Ing. Květoslavě Šustové, Ph.D. trpělivost, cenné připomínky, odborné rady a všeobecnou pomoc při zpracování bakalářské práce. Rovněž bych chtěla poděkovat své rodině za plnou podporu a pochopení po celou dobu vzniku této práce.

OBSAH

Obsah	8
Úvod	10
I. Teoretická část.....	12
1 Charakteristika gastronomie a gastronomických služeb	13
1.1 Historie použití bylin v kuchyni.....	15
2 Klasifikace bylin	17
2.1 Moderní směry použití málo známých druhů bylin	18
2.2 Libeček lékařský	20
2.3 Brutnák lékařský	21
2.4 Koriandr bolivijský	22
2.5 Artyčok zeleninový	22
2.6 Muraja	23
2.7 Kopr vonný.....	24
2.8 Řeřicha setá	25
2.9 Andělíka lékařská	26
2.10 Pomerančovník.....	26
2.11 Puškvorec obecný.....	27
2.12 Kardamom	28
2.13 Zaatar.....	29
II. Praktická část.....	31
3 Průzkum sortimentu bylin v obchodních řetězcích	32

4	Analýza využití bylin v závislosti na zaměření restaurace	34
4.1	Specifika použití bylin v italských restauracích.....	34
4.2	Specifika používání bylin ve vietnamských restauracích	37
4.3	Specifika používání bylin v indických restauracích.....	39
4.4	Navrh zařazení pokrmů s využitím méně známých bylin	42
	Závěr.....	47
	Použité zdroje	49
	Přílohy	52

ÚVOD

Aroma a chuť jídel se vyvažuje přidáním koření a dalších látek, například minerálních solí, bylin, semen, pupenů, listů, větviček, kůry, hrášku a výtažků, a to v poměrně malém množství. Potravinářský průmysl vyrábí koření a pochutiny ve formě kupříkladu kombinovaných prášků, pyré a hotových omáček, které se používají k aromatizaci pokrmů. Neměly by se však používat k odstranění nevhodné chuti produktu, který začal ztrácet čerstvost. Použité koření a přípravky lze rozdělit do dvou skupin:

- Koření s převládajícím aromatickým vlivem: muškátový oříšek, kmín, skořice, hřebíček nové koření, tymián, majoránka, máta vanilka, citronová kůra, bobkový list, celerové listy, pomerančová kůra, česnek, kopr, petržel, aromatické esence a výtažky a aromatické oleje.

- Rostliny a přípravky s převládajícím aromatickým vlivem: feferonky, cibule, česnek, pórek, mrkev, cukrová i červená řepa, celer, kořen petrželky, křen, pastinák atd., dále lesní plody jako ostružiny, maliny, brusinky, jehličí, černý a bílý pepř, mletá sladká a pálivá červená paprika, jádra různých ořechů, semena (například hořčice), stolní a mořská sůl, cukr, med, ovocný a vinný ocet, citron, pomeranč a ostatní ovocné džusy, vína a brandy, zeleninové a ovocné pyré v čerstvé a konzervované formě, ochucovací omáčky.

U ochucovadel a koření, která stimulují chuť k jídlu, je při přípravě jídla nutné správné dávkování. Je lepší přidat to či ono ochucovadlo nebo koření až do hotového pokrmu, pokud víme, že jedna z osob, které budou jídlo konzumovat, nemá určitou příchut' ráda, než riskovat, že někomu ona příchut' či koření znemožní pokrm sníst. Nadměrné používání aromat a koření může chuť jídla spíše zhoršit než vylepšit. V poslední době odborníci doporučují jídlo solit až těsně před konzumací, takzvaně u stolu a vařit jídlo pokud možno bez solí. Toto pravidlo by mělo být dodržováno především při přípravě pokrmů z konzervovaných ingrediencí. Konzervované potraviny a ochucovadla jsou obvykle již osolené dostatečně. Po uvaření je nejlepším měřítkem chuti a vůni pokrmů to, jak chutnají, když jsou horké, protože právě tehdy je nevíce cítit, zda je jídlo správně aromatizované a okořeněné.

Pokud se při přípravě jídla používají aromatické byliny jako například petržel, kopr, máta, v čerstvé podobě, měly by se dát do jídla několik minut před podáváním. Příchutě jsou buď přírodní, nebo průmyslově vyrobené a jejich výživová hodnota je zanedbatelná. Jejich význam je v tom, že podněcují chuťové receptory a čich, zvyšují sekreci gastrointestinálních

šťáv, žluči, šťávy ze slinivky břišní a zlepšují chuť k jídlu a trávení. Jejich účinek na čich je dán obsahem těžkých éterických olejů a účinek na chuťové pohárky a na sliznice je vyvolán přítomností alkaloidů, glukosidů a také některých dalších látek. Mnohá koření a byliny nejen ovlivňují chuť jídla, ale také ho obohacují o vitamíny a další látky. Jako příklad může posloužit petržel a kopr.

Velké množství bylin a koření má baktericidní účinky díky obsahu fytoncidů. Proto se také používají jako léčiva v tradiční medicíně a někdy jsou používána při výrobě léčiv, která se používají v moderní medicíně. Koření s velmi výraznou, zejména pálivou chutí, se jen zřídka používá v dietní a kojenecké stravě. Jedná se kupříkladu o černý pepř a pálivou červenou papriku.

Počet obyvatel celé zeměkoule roste a brzy se projeví nedostatek rostlinné stravy, která se na zemi pěstuje. Na zemi existuje velké množství rostlinných druhů (popsáno jich bylo více než 400 tisíc), ze kterých lidstvo využívá ke stravě jen minimum. Lidé si ke svým potřebám a stravě vybrali jen několik specifických odrůd, které pěstují a šlechtí.

Cílem této bakalářské práce je studium některých netradičních bylin v české kuchyni, které jsou běžně využívány v kuchyni jiných národností.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 CHARAKTERISTIKA GASTRONOMIE A GASTRONOMICKÝCH SLUŽEB

Pro gastronomické služby je typické, že jsou kombinací konkrétních jídel a nápojů, což jsou hmatatelné složky gastronomie, a služby, což je nehmatatelná složky gastronomie, přičemž obojí je rozličné kvality v různých vzájemných poměrech. Tyto složky nejsou určeny ke skladování, alespoň ne ke skladování dlouhodobému, a jsou nabízeny, poskytovány a spotřebovány obvykle na totožném místě. Jsou i případy, kdy se nabídky, příprava a spotřeba nekryjí časově ani místně, čehož příkladem může být catering či prodej hotového jídla na akcích mimo provozovnu, kde bylo jídlo připraveno. (Zimáková, 2011)

Každý z nás má svůj specifický názor na stravování, každý z nás dává přednost něčemu jinému, každý z nás si vytvoří jiný názor, když ochutná něco, co dosud neochutnal, ať už se jedná o jídlo či o nápoje. Každý dobře ví, co rád jí a co rád pije, a jak na něj působí gastronomické zážitky, ať už ty, které nám byly poskytnuté zprostředkovaně nebo ty, které jsme si dopřáli sami tím, že jsme si připravili nějaké jídlo. To je individuální a subjektivní. Každopádně jednoznačně definovat gastronomii je složité, s jistotou lze říci snad jen to, že patří do oblasti umění i do oblasti vědy.

Pokud bychom přeci jenom chtěli gastronomii stručně definovat, dalo by se říci, že je to věda zabývající se jídlem. Pro člověka může být výjimečným zážitkem v případě, že si užije dobrého jídla a pití v příjemném prostředí s příjemnými, jemu milými lidmi. Jednou z definic gastronomie je toto: „*Gastronomie je v širším pojetí nauka o vztahu kultury a potravy, v užším pojetí jde o kuchařské nebo kulinářské umění neboli gastronomie (věda o žaludku). V širším smyslu - nikoli navíc - nejde jen o umění přípravy jídel (vaření), nýbrž i o jejich konzumaci.*“ (Schreiberová, 2016)

Gastronomie se dělí do čtyř oblastí: teorie, praxe, technika a gastronomické jídlo a pití.

Teoretická oblast je velmi kreativní, protože spojuje gastronomii klasickou s gastronomií z celého světa. Nejvýznamnějším prvkem je lidský faktor, stejně jako v oblasti praxe. Teoretický sektor zahrnuje kuchaře v čele s šéfkuchařem, což jsou profesionálové, kteří spojují dovednosti praktické se znalostmi z teorie. Cílem kvalitní gastronomie je tyto lidi v tomto oboru průběžně vzdělávat, aby načerpalo co nejvíce vědomostí, které efektivně využijí v praxi. Z toho vyplývá, že teorie v gastronomii podporuje praxi, a to například tím, že

shromažďuje a zaznamenává postupy tak, jak je to nejvhodnější k tomu, aby výsledek, přenesený do praxe, byl co nejlepší a aby přinesl maximální úspěch. Je třeba, aby předpisy byly přehledně a jasně zpracovány, aby bylo možné opakovaně a s úspěchem je používat v praxi pro tvorbu pokrmů a nápojů.

Do oblasti praxe patří příprava jídla a nápojů, servírování jídla a pití z různých částí světa a také kombinování národních gastronomií. Mezi praktické gastronomy patří kuchaři, které vede šéfkuchař. Jsou to také sommeliéři, vedoucí střediska stravování a dále pracovníci, kteří jsou v přímém kontaktu s hosty, což jsou číšníci a servírky. Důraz je kladen na porovnávání místních technik s národními postupy používanými v jiných zemích při přípravě národních jídel a různých specifických jídel.

Technická oblast má vliv zejména na oblast praxe. Obsahuje znalosti vedoucí k tomu, aby gastronomická střediska co nejefektivněji pořizovala a využívala technická zařízení tak, aby to bylo co nejefektivnější. Jde například o dosažení požadovaných výsledků v daném čase. Je také důležité dodržovat limity spotřeby produktů nakoupených jak k výrobě, tak i k přímé spotřebě, což také spadá do oblasti, kde má hlavní slovo technika. Protože výzkum a vývoj jde i v gastronomii kupředu, je důležité, aby seti, kdo pracují v gastronomii, zdokonalovali, a to například prostřednictvím školení.

V oblasti gastronomie je stěžejní práce s potravinami a nápoji, s čímž souvisí i průběžné čerpání nových poznatků a obnovování poznatků stávajících, to znamená celoživotní sebevzdělávání v tomto oboru. Je přirozené, že výrobky se v průběhu času posměňují například v důsledku ročních období a finančních a dalších možností obyvatel regionu, v němž daná gastronomická společnost provozuje praxi. Je také nutné mít k dispozici širokou škálu možností, co se týká výběru potravin a také nápojů. Druhy jídel jsou posuzovány z několika hledisek, a to z hlediska kvality, dále z hlediska poptávky, z hlediska skladování, kdy je třeba vědět kupříkladu to, jak dlouho je možné skladovat potravinu či nápoj. (Schreiberová, 2016)

Kvalitní gastronomie znamená teoretické zvážení postupu, na jehož konci je zhodnoceno veškeré jídlo i nápoje. Gastronomie zkoumá, vyrábí, kontroluje a zkouší kvalitu všeho, co nabízí, čímž poskytovatel gastronomické služby získá měřítko týkající se toho, jak bude výsledek vypadat, až přijde na řadu zákazník. Ten potom hodnotí, jaká je poskytnutá gastronomická služba, přičemž posoudí kvalitu jídla a rychlost, s jakou se k němu objednané jídlo a pití dostalo, a to vše v závislosti na ceně. Zákazník pochopitelně posuzuje, zda finanční

obnos, který za jídlo, pití a službu vynaložil, je přiměřený tomu, co v podobě produktu a s tím související služby dostal. V tomto procesu je důležité i to, aby se provozovatel gastronomických služeb takzvaně trefil lidem do vkusu, což má souvislost s tím, komu a na jakém místě svou gastronomickou službu nabízí.

Někteří jedinci v oblasti gastronomie mají funkci posuzovatelů chutí. Nejen, že jsou vybaveni praktickou schopností k posuzování těchto aspektů v gastronomii, ale mají i rozsáhlé teoretické znalosti, které souvisejí s potravinami, nápoji a také se společenským stravováním jako takovým. Gurmáni se vyznačují zaujatým a profesionálním pohledem v oblasti, které se týká gastronomických neobvyklostí a různých lahůdek. Doporučují tzv. kulinářské chuti a určují, co by mělo být považováno za gurmánské. Pro upřesnění, pojem gurmán je zde použitý v tom smyslu, že se jedná o znalce gastronomického umění.

V celém světě je možné setkat se s gastronomickými podniky, které nabízejí své výrobky pro potěchu svých zákazníků. Doba je taková, že lidé cestují mnohem více než před mnoha lety a rádi poznávají nejen zahraniční kulturu a památky, ale také jídlo nápoje, které chtějí ochutnat právě tam, kde dané jídlo či nápoje patří ke gastronomické tradici. Gastronomie je obor, jak už bylo řečeno, který aktuálně reaguje na změny týkající například dostupnosti základních surovin a poptávky ze strany konzumentů.

1.1 Historie použití bylin v kuchyni

Aromatické rostliny jsou lidem známy již dlouhou dobu. Již první civilizace pěstovaly luční aromatické rostliny. Recepty z poloviny druhého tisíciletí našeho letopočtu uvádějí například anýz, hořčičné semínko, kmín, koriandr, mátu, pelyněk, skořici a šafrán. V hrobkách faraonů byla nalezena semena některých kořeněných rostlin a Asyrský král Merodach-Baladan zanechal dalším generacím první knihu praktických rad, která popisuje pěstování aromatických rostlin a je v ní uvedeno přibližně šedesát druhů. (Zimáková, 2011)

V roce 2700 před naším letopočtem byl v Číně popsán vzhled a vlastnosti skořice. Historické dokumenty potvrzují, že v této době používal císař Hovang-ti koření jak pro kulinářské, tak i pro léčivé účely. (Zimáková, 2011)

Starí Řekové znali většinu koření, které používáme v současnosti. Informace o místním a tropickém koření jsou obsaženy v knihách lékaře Hippokrata i v knihách filozofa Theofrasta. Kulinářské umění starověkého Říma zahrnovalo mnohostranné použití aromatických bylin, které používali také Řekové.

Mnoho národů vylepšovalo svůj jídelníček za pomoci koření. Král Franků Charlemagne byl znalcem aromatických rostlin a spojil své znalosti v této oblasti v díle zahrnujícím seznam více než sedmdesáti bylin, které panovník nařídil pěstovat ve svých zahradách. Tento seznam se zachoval jako součást rukopisu Capitulare de villis. Mezi koření, které se objevilo v seznamu, patří například pískavice řecké seno, šalvěj, rozmarýn, estragon, anýz, kmín, petržel, celer, cibule, pažitka, libeček, kopr, černá hořčice, fenýkl, tymián. (Schreiberová, 2016)

Arabům sloužilo umění užívání koření jako indikátor lidské kultury. Například znalosti týkající se kadidla byly údajně ceněny více než schopnost ovládnutí meče a jízda na koni.

Za zlatý věk koření je považována renesance. Nadšení pro koření a aromatické rostliny se v té době masivně rozšiřuje, objevují se četné monografie a knihy o bylinách. Jednou z těchto knih je například „Praktický průvodce“ od Thomase Tressera, který byl vydán více než dvacetkrát. (Schreiberová, 2016)

2 KLASIFIKACE BYLIN

Koření je skupina rostlinných příchutí, které se do potravin přidávají v malém množství, aby potravinám daly trvalou vůni a/nebo charakteristickou chuť, a to především při zahřátí těchto potravin.

Kořením jsou rostliny samotné, popřípadě jejich části, což mohou být květy, plody či kořeny, které jsou ceněny pro svou vůni a zvláštní výraznou chuť. Nejen, že mění chuť pokrmu, ale také mu dodávají aroma, vitamíny a minerály, mnohdy prodlužují jeho trvanlivost a prostřednictvím jídla ovlivňují náladu toho, kdo jídlo konzumuje. (Clevely, 1998)

Koření se již dlouhou dobu používá v kuchyních mnoha zemí světa. Koření se dělí do těchto oblastí:

- 1) klasické;
- 2) kombinované;
- 3) místní;
- 4) uměle vyrobené;
- 5) zpracované.

Klasické koření, podle toho, která část rostliny se používá, se dělí do těchto podskupin: (Clevely, 1998)

- listy: například bobkový list;
- květiny a jejich části: například šafrán;
- plody: pepř (černý, bílý, kořeněný a červený), vanilka, badyán, kardamom;
- semena: hořčice, muškátový oříšek, muškátový oříšek;
- kůra: skořice, kasie;
- kořeny: zázvor, kurkuma.

Kombinovaná koření jsou směsi klasického a místního koření, někdy s přídavkem umělých příchutí (chmele, směsi na rybí polévky, želé, marinády atd.).

Místní koření jsou ta koření, která mají historicky a geograficky užší rozsah použití nebo se používají výhradně lokálně, to znamená poblíž místa výroby, protože nesnesou přepravu na větší vzdálenosti.

- Pikantní, kořeněná zelenina zahrnuje cibuloviny a kořenovou zeleninu. Cibulová pikantní zelenina je například cibule, šalotka, pórek, pažitka, cibule horská (angur), česnek, divoký česnek. Kořenová pikantní zelenina zahrnuje kupříkladu petržel, celer a křen.

- Pikantní, kořeněné byliny se vyznačují tím, že většina z nich roste divoce. Některé se ale pěstují ve velkém, takzvaně v průmyslovém měřítku, ale divoké rostliny mají obvykle silnější aroma. Pikantní bylinky lze při přípravě jídla použít buďto čerstvé nebo sušené. U kořeněných bylin se používá pouze nadzemní část rostliny, což jsou stonky, listy, květy, plody a semena. Kořen se používá jen výjimečně, což platí například pro puškovec (calamus) a anděliku (angelica). Pro Rusko jsou typickými zástupci kořeněných bylin kopr, koriandr, kmín, anýz, máta, estragon, fenykl, citronový balzám, yzop, bazalka, řeřicha, oregano, tymián, majoránka, libeček a některé další. Pikantní byliny se používají samostatně nebo ve formě různých směsí.

- Umělé (syntetické) potravinářské esence byly vytvořeny jako náhrada drahých přírodních koření. K těmto esencím patří vanilin, syntetický skořicový extrakt, práškové náhražky skořice, hřebíčku, muškátového oříšku, šafránu a podobně.

- Zpracovaná koření jsou dostupná ve formě esencí, emulzí či granulí. Sortiment, který poskytuje kupříkladu zpracování česneku, má velké množství podob. Je to česnek granulovaný, drcený, ve formě emulze, se solí, s pepřem a mnoho dalších. (Zimáková, 2011)

2.1 Moderní směry použití málo známých druhů bylin

V současné době je v gastronomii kladen důraz na to, aby suroviny byly čerstvé, takže mají přednost lokální dodavatelé, kteří dobře znají původ toho, co dodávají a k těmto surovinám mají přirozenou úctu. Gastronomie, a to v téměř celosvětovém měřítku, se změnila a stále se mění, zlepšily se technologie, znalosti a přehled lidí, kteří v tomto oboru pracují, zlepšila se i úroveň vybavení. Protože mobilní telefon vybavený fotoaparátem vlastní velká část populace, protože lidé se na sociálních sítích běžně chlubí fotografiemi jídla, které si dali v restauraci, je velmi důležité, aby jídlo nejen dobře chutnalo, ale aby i dobře vypadalo, aby bylo nejen čerstvé a chutné, ale i zajímavé a lákavé už na první pohled. Bylinky jsou tedy v gastronomii důležité nejen proto, že jídlo ochutí, ale také dají kuchaři možnost finální výrobek ozdobit. (Ulbrich, 2014)

Hodí se k tomu zejména bylinky v čerstvém stavu a kromě toho je možné každou z nich naložit do oleje, který nasákne barvou, chutí i vůní dané rostliny, a má tu výhodu, na

rozdíl od čerstvých bylin, že je trvanlivý. Jako příklad mohou posloužit bylinky jako kerblík, koriandr i libeček. Další z možností je bylinky usušit a používat buďto nahrubo rozdrobené nebo v podobě bylinkového prachu. (Ulbrich, 2014)

Jako konkrétní příklady rozebereme jedlé květy a klíčky.

Při pěstování rostlin pro využití jejich květů v gastronomii je nezbytné, aby byly pěstovány pokud možno bez pesticidů a hnojiv, a aby byly sklizeny šetrně, bez poškození. Nasbírané květy je třeba skladovat v podmínkách, které zaručí, že zůstanou po nějakou dobu svěží, nejlépe na chladném, vlhkém místě, nejlépe v ledničce v krabičkách opatřených vlhkým ubrouskem. Využití jedlých květů v gastronomii zákazníka mile překvapí, mnohdy ho i šokuje, každopádně pokrm ozdobený jedlými květy nezůstane bez povšimnutí. (Hrevušová, 2018)

Jedlé květy nemají v gastronomii pouze význam estetický, ale i výživový, protože obsahují kupříkladu vitamíny, minerály, fenoly a mají antioxidační vliv na organismus, takže i malé, symbolické množství květů může podpořit zdravotní stav zákazníka. Mohou to být květy brutnáku lékařského, měsíčku lékařského, violky, ibišku či macešky. Možnosti jejich využití jsou však rozsáhlejší než jen to, že poslouží jako nutričně hodnotná dekorace, lze je použít i na ochucování omáček, polévek, k přípravě octa, olejů, likérů, čaje, lze je přidávat je do medu či do želé, kde mohou opět plnit i funkci dekorativní. A stejně jako ostatní části bylin dají se i jedlé květy používat sušené. (Mlcek, 2011)

Klíčky je možné získat z velkého množství rostlin, které se využívají v potravinářství. Dají se konzumovat jak syrové, tak i tepelně upravené, nejlépe vařené. Mohou se stát součástí salátů, polévek, dávají se do těstovin, sendvičů a je možno využít je i k dekoraci pokrmu. Kromě toho, že jsou chutné, jsou i velmi zdravé, protože během procesu klíčení se podpoří aktivita obsažených enzymů, bílkovin a vláknin. Klíčky je možné získat i z méně známých bylinek, například z brutnáku lékařského a z merlíku chilského. (Mai, 2012)

Příprava klíčků je závislá jejich druhu, ale stručně se dá říci, že semena při pokojové teplotě na šest až dvanáct hodin namočí, potom se umístí do nádoby zakryté vlhkou tkaninou, a po dobu dvou týdnů se dvakrát za den proplachují vodou. Obvykle není nutná přítomnost denního světla.

Izraelské kuchyni je třeba věnovat se samostatně, protože tato země nemá jen svá vlastní národní jídla, ale téměř všechna jídla připravovaná v Izraeli jsou autentická a zřídka se připravují v jiných zemích. Izrael byl historicky dodavatelem koření. Karavany plné myrhy a

aloe šly na sever a na západ. Se začátkem křížových výprav do Palestiny vypukly v Evropě „kořeněné vášně“. Z pobřeží Středozemního moře rytíři přinesli voňavé kořeny, ovoce, byliny, květiny, protože ve Svaté zemi a v dalších zemích Středního východu bylo koření vždy hojné. Kvůli vzácným rostlinám se vedly války, loupeže a podvody. V moderní době má izraelská kuchyně stále na výběr obrovské množství různých koření, díky nimž jsou izraelská jídla ještě barevnější a aromatictější.

Tato práce se zaměřuje na několik bylin popsaných níže. Tyto bylinky byly vybrány kvůli tomu, že je znám, vyzkoušela jsem na svých cestách některá koření v jiných zemích, o některých jsem četla v literatuře během studia a zajímaly mě.

2.2 Libeček lékařský

Libeček je mohutná rostlina, dorůstající výšky až dvou metrů, která patří do čeledi miříkovitých. Má tlustý rozvětvený oddenek a dlouhé kořeny. Lodyhy jsou přímé, silné a duté a mají střídavé, k vrcholu vstřícné větvemi po třech. Listy jsou také střídavé a jeho květenství je okolík skládající se z několika okolíčků. Květy jsou oboupohlavní, paprscité, barvy zlatavé nebo zelené a jeho plod je dvounažka. Libeček kvete především v červenci a v srpnu. Pochází z jihozápadu Asie a postupně se rozšířil po celém Středomoří, odkud se dostal do Evropy. (Clevely, 1998)

Jeho listy obsahují velké množství silic, dále například ftalidy, glykosidy a fenoly, které libečku dávají neobvyklou chuť i vůni. Říká se mu také zelené maggi, protože svou vůní a chutí právě zmíněné maggi připomíná. (Zlotek, 2019)

Využití v gastronomii

Jak už bylo zmíněno, tato rostlina je na základě svých aromatických účinků využívána k přípravě jídel. Právě kvůli chuti připomínající maggi je hojně využívána kupříkladu k dochucování masa, omáček a polévek i různých salátů, zeleninových směsí a jeho listy se přidávají do některých likérů. Využit se dají při přípravě jídel i kořeny libečku a některé jeho části, zejména plody, lze využít i do nálevu na nakládané okurky. (Clevely, 1998)

Účinky na lidský organismus

Je dobrým pomocníkem při obtížích s nadýmáním, se žlučovými cestami, a protože má močopudné účinky, dokáže pomoci v případě potíží s močovými cestami a s ledvinami. Podporuje tvorbu trávicích šťáv, takže zlepšuje proces trávení.

Některé látky v něm obsažené mají protizánětlivé účinky a též působí jako antioxidant, má protizánětlivé účinky a blahodárny vliv na lidi trpící cukrovkou, což se už před nějakou dobou stalo předmětem vědeckého zkoumání. (Zlotek, 2019)

2.3 Brutnák lékařský

Brutnák lékařský je jednoletá bylina z čeledi brutnákovitých. Pochází ze Středozeří, odkud se rozšířil do Evropy, kde se pěstuje jako léčivka a také jako salátová zelenina. Rozšířen byl také do Severní Ameriky a do Austrálie. Má vzpřímenou lodyhu, která je dutá a nahoře rozvětvená, jeho květy jsou modrofialové nebo bílé. Listy jsou ochmýřené, protáhlého vejčitého tvaru. Lidově se mu říká například borač, boryt a také okurkové zelí, protože jeho mladé lístečky chuťově připomínají okurky. (Davies, 2017)

Využití v gastronomii

Možnosti využití brutnáku jsou velmi široké, například je součástí bylinné směsi Preboggion. Jako čerstvá zelenina je využíván například na Krétě a ve Španělsku buďto vařený nebo restovaný například s česnekem. V Itálii je využíván jako náplň některých těstovin. Semena brutnáku obsahují olej s velkým množstvím nenasycených mastných kyselin, a proto se lisují. (Hrevušová, 2018) V syrové podobě se jeho listy používají do salátů, a co se týká tepelné úpravy, je možné přidat je kupříkladu do směsi k plnění amolet, nebo se samotné osmaží. Využit se dají i květy brutnáku, které jsou velmi dekorativní a lze je použít při zdobení cukrářských výrobků či jako ozdobu zeleninových salátů. (Winterová, 2014)

Účinky na lidský organismus

Brutnák obsahuje velké množství vitamínů a dalších látek prospěšných organismu. Je to například vitamín C, vitamín B, hořčík, křemík a železo. Jeho užívání dokáže posílit nervový systém a má protizánětlivé účinky. Protože je močopudný, pomáhá při obtížích s močovými cestami a s ledvinami. Také vyživuje chrupavky, klouby, vlasy a nehty, pomáhá při kožních obtížích. Má i uklidňující účinky a dokáže zmírňovat deprese. Jak už zde bylo uvedeno, olej z jeho semen obsahuje velké množství mastných kyselin, například kyselinu palmitovou, stearovou, erukovou a eikosenovou. Je doporučován jako doplněk při léčbě cukrovky. (Asadi-Samani, 2014)

2.4 Koriandr bolivijský

Koriandr bolivijský je jednoletá rostlina z čeledi hvězdicovitých, která dosahuje výšky jednoho a půl metru. Pochází z Mexika a v současnosti roste po celém americkém kontinentu, zejména na jihu Ameriky. Jeho přirozeným prostředím jsou lesy, křoviny a okraje cest a v jihoamerické kuchyni je hojně využíván. Nejčastěji se z něj používají listy, které chutí připomínají rukolu a koriandr. Ačkoliv to může vypadat, že koriandr bolivijský je botanicky příbuzný s koriandrem setým, není tomu tak. Ve své domovině, tedy na jihu Ameriky, má koriandr bolivijský mnoho místních jmen, například quillquiña, yerba porosa, killi, pápaloquelite, pápalo. (Peralta De Legarrett, 2019)

Využití v gastronomii

Jakl už bylo zmíněno výše, je využíván zejména v Jižní Americe, odkud pochází a kde se stále hojně vyskytuje. Jeho listy jsou součástí mexických sals, polévek a sendvičů a v Bolívii je využíván ochucování chilli omáčky, které se říká llajwa a její součástí jsou kromě chilli papriček. (Peralta De Legarrett, 2019)

Účinky na lidský organismus

Koriandr bolivijský má významné účinky na zdravotní stav. K těmto účinkům patří schopnost snižovat hladinu cholesterolu, krevního tlaku a rovněž má protizánětlivý a antibakteriální vliv. (Lima, 2011)

2.5 Artyčok zeleninový

Artyčok zeleninový je vytrvalá teplomilná rostlina z čeledi hvězdicovitých, která dosahuje výšky jednoho a půl metru. Pochází ze Středomoří, Kanárských ostrovů a Jižní Ameriky a v současnosti se pěstuje po celé Evropě zejména jako tzv. zimní zelenina a v Severní Americe je pěstován celoročně. (Portis, 2019) Jeho listy jsou bodlákovité, a proto se mu také říká jedlý bodlák. Pochází ze Středomoří a jeho produkce bývala dávána do souvislosti s produkcí oliv. (Lattanzio, 2009)

Využití v gastronomii

Ke konzumaci se používají zejména nezralé květní pupeny, které se před použitím musejí dobře očistit. Dále se z artyčoku využívá dužina skrytá pod tuhými listy. V první řadě je třeba odstranit tuhý slupku na listech a také je nutné odstranit vnitřní vousy. Způsobů přípravy artyčoku ke konzumaci je mnoho, například můžeme dužinu uvařit ve vodě nebo podusit na páře, dá se ugrilovat nebo připravit jako ragú, lze z něj udělat polévku, přidat ho do

rizota nebo do náplně na pizzu, vynikající je také orestovaný na másle. Malé čerstvé květy se dají jíst syrové. Vyrábí se z něj aperitiv, kterému se říká cynar, přičemž tento název je odvozený z latinského názvu artyčoku, což je cynara. (Lattanzio, 2009)

Účinky na lidský organismus

Artyčok byl mnohokrát podroben výzkumům, které prokázaly, že rostlina obsahuje velké množství antioxidantů, vlákniny a také inulin. Konzumace listů a květních pupenů artyčoku podporuje trávení, má blahodárný vliv na tvorbu a vylučování žluči a následně i na funkci jater. (For, 2017) Artyčok obsahuje jak makroprvky, tak i mikroprvky a antioxidanty. K makroprvkům, které obsahuje, patří například draslík, fosfor, vápník, hořčík. K mikroprvkům patří pak zinek, železo a chrom. Artyčok je také významným antioxidantem, protože má vysoký obsah fenolů. Listy artyčoku mají výraznou hořkou chuť, přičemž tato chuť podporuje trávení, protože hořká chuť vyšle tělu signál pro stimulaci trávicího traktu a pro tvorbu žaludečních šťáv. Také bylo prokázáno, že listy artyčoku díky své hořké chuti, která má vliv na dobré trávení, zmírňují obtíže lidí se syndromem dráždivého tračníku. (Biel, 2020)

2.6 Muraja

Muraja je subtropická rostlina z čeledi rourovitých, která dosahuje výše šesti metrů, kmen může mít průměr až čtyři metry. Aromatické listy jsou lichozpeřené. Květy mají výraznou vůni a bílou barvu. Plody jsou malé lesklé černé peckovice, které obsahují jedno velké semeno. Dužina uvnitř bobulí je jedlá, a má sladkou chuť. Rostlina pochází z Indie, kde je hojně využívána, stejně jako v Thajsku či na Srí Lance, a je známa také jako kari strom, ačkoliv nemá s kari kořením nic společného. (Gahlawat, 2014)

Využití v gastronomii

V gastronomii se pro svou neobvyklou kořeněnou, citrusovou chuť využívají hlavně mladé a čerstvé listy, které se ale také někdy suší či mrazí. Jsou základem pro mnoho indických jídel, například jako součást vegetariánské stravy, ochucují se s nimi polévky a omáčky, jsou součástí jídel z luštěnin i z masa. Rostlina má využití nejen v gastronomii, ale také v kosmetice, kde se používají i plody, kořeny a kůra. (Charles, 2012)

Účinky na lidský organismus

Látky obsažené v listech mají antioxidační, antimikrobiální a heparoprotektivní účinky, což mimo jiné znamená, že užívání podporuje snížení hladiny cukru v krvi a má

blahodárný vliv na organismus lidí, kteří trpí chudokrevností. Má také antidiabetické účinky, které byly laboratorně prokázány v laboratorních podmínkách. Listy dále obsahují například vitamín C, minerály, karotenoidy, bílkoviny a některé alkaloidy. Pokud jsou listy čerstvé a mladé, lze z nich získat olej s vysokým obsahem vitamínu A, vápníku, alkaloidů a dalších látek. (Gahlawat, 2014)

2.7 Kopr vonný

Kopr vonný je rostlina z čeledi miříkovitých a pochází ze Středozeří a ze západní Asie, kam se patrně rozšířil ze zemí Orientu. Rozšířil se po Evropě, kde zplaněl a v současné době se mu daří po celém světě. Je to jednoletá rostlina, která dorůstá výšky od třiceti centimetrů do více než jednoho metru. Dutá lodyha je rýhovaná, proužkovaná. Kveté v červenci a v srpnu, květy tvoří okolíky a okolíčky. Jeho plodem je křídlatá dvounažka. Jeho historie sahá hluboko do minulosti, například egyptští lékaři ho používali už před pěti tisíci lety a ve starověku si ho cenili jako prostředku proti zlým kouzlům a Ajurvédští lékaři ho používali jako ve formě esenciálního oleje. (Uher, 2009)

Využití v gastronomii

Kopr má využití jako zelenina i jako koření. Například je jednou z hlavních složek kyselého octa. Používá se jako součást směsí na nakládání zeleniny, zejména okurek, přidává se do salátů, polévek a omáček. Má využití nejen čerstvě utržený, ale i zmrazený a usušený, kupříkladu k obohacení chuti rozličných druhů masa a ryb. Ze semen, listů a stonků lze vyrobit také olej, který se stal jedním ze základních potravinářských ochucovadel. Lze ho využít i ke konzervaci, protože potlačuje růst a množení některých bakterií. (Jana a Shekekhawat, 2010)

Účinky na lidský organismus

Jeho výživová i léčivá hodnota je určena složením bohatým na vitaminy a minerály a kromě toho zahrnuje mnoho stopových prvků jako například železo, zinek, vápník, fosfor a hořčík. Dále obsahuje vitamíny skupiny B a vitamín C. Také má vysoký obsah éterických olejů, přičemž nejvyšší koncentrace je v semenech, listech a stoncích, a další biologicky aktivní látky pro organismus životně důležité.

2.8 Řeřicha setá

Řeřicha setá je rychle rostoucí bylina, dorůstající výšky až padesáti centimetrů, která se také nazývá řeřicha zahradní, snad proto, že se jí dobře daří na zahrádkách. Je to rostlina dlouhého dne, která má tmavozelené zpeřené listy, kvete v období července a srpna a plody se nazývají šešule. Její domovinou je sever Afriky a západ Asie a do Evropy ji údajně přivezli Řekové z Egypta. V současnosti se často vyskytuje v západní Evropě a také v Severní Americe. (Lánská, 2010)

Často se prodává naklíčená v krabičce jako zelené koření. Je snadné takto si ji vypěstovat v domácích podmínkách, stačí navlhčit vatu dobře nasákavý papír, na který se vysejí semínka. Pokud mají rostliny dost světla, přibližně během týdne vyklíčí a mohou se sklízet, což se děje způsobem postupného sestřihování. Existuje také polní způsob pěstování, a tehdy se řeřicha vyseje buďto na podzim nebo koncem března, a to dvakrát, s dvoutýdenní přestávkou, protože tímto způsobem se zajistí plynulost sklizně. V létě rychle nasazuje na květy. (Lánská, 2010; Uher, 2009)

Využití v gastronomii

Listy jsou aromatické a jejich chuť je ostrá a používají se pouze čerstvé. Není ku prospěchu používat ji v kombinaci s dalšími bylinami, protože má specifickou, velmi výraznou chuť, která by se k chuti dalších bylin buďto nehodila, nebo by ji pro svou výraznost takzvaně přebila. Používá se například do salátů a na chlebíčky jako zelené koření, dále do pomazánek, bylinkových omáček a másel, na maso, ryby, hodí se dobře k mořským plodům, cuketám a sýrům. Jako zelené koření dobře poslouží ve formě dekorace například na vařené brambory, rýži a na těstoviny. (Lánská, 2010)

Účinky na lidský organismus

Řeřicha obsahuje vitamín A, C, K, B1, vápník, železo, síru, karotenoidy, hořčiny draslík a některé další tělu prospěšné látky. Má antibakteriální vlastnosti, a to díky obsahu chlorofylu a některých silic. Má blahodárny vliv na látkovou výměnu, podporuje krvetvorbu a činnost ledvin a žlučníku. Kromě gastronomie našla své místo i v lidovém léčení, například jako prostředek proti kašli, při nevolnosti a astmatických obtížích a údajně je vhodná také jako afrodisiakum. (Lánská, 2010)

2.9 Andělka lékařská

Andělka lékařská, nazývaná také děhel lékařský, je dvouletá až víceletá bylina z čeledi miříkovitých. Její lidový název je koření svatého ducha. Má řepovitý oddenek s hnědými kořeny a může dosáhnout výšky až dva a půl metru. Květenství tvoří polokulovité složené okolíky a plodem je nažloutlá dvounažka. Poté, kdy dá plody, odumírá. Původně se vyskytovala především v severovýchodní části Evropy a později se rozšířila i do střední Evropy, kde se jí daří především ve vyšších polohách, přičemž v některých zemích, například v České republice, se pěstuje. (Lánská a kol., 1990)

Využití v gastronomii

Využívá se zejména při výrobě hořkých bylinných likérů, například Chartreuse. Používá se i do polévek a jako součást čajových směsí. Její sušení je zdlouhavé, a při zpracování kořene je třeba myslet na to, že lidem s citlivou kůží může způsobit puchýřky na ruce. (Soukup, 2014)

Účinky na lidský organismus

Rostlina, zejména plody a kořeny, obsahují hořčinu s názvem angelicin, dále furokumariny, terpeny, silice a některé další látky. Andělka má blahodárný vliv na trávení, konkrétně na vylučování žaludečních šťáv, a má uklidňující účinky na zvýšenou peristaltiku střev. V lidovém léčitelství byla považována za léčivku pomáhající od téměř všech nemocí. (Korbelář a Endris, 1981)

2.10 Pomerančovník

Domovinou citrusů je Čína, přičemž prvním plodem citrusu, a po nějakou dobu také jediným, který se dostal do Evropy, byl s velkou pravděpodobností cedrát. Za pravlast cedrátů byla pokládána starověká Médie, cedrát znali už ve starém Římě a v Řecku, do Itálie se dostal patrně ve třetím století. Do Evropy byly citrusy rozšířeny ve velké míře na základě expanze islámu a potom, na konci jedenáctého století, během křížových výprav. Čínští pěstitelé tedy zkultivovali pomerančovník mnohem dříve, než se dostal k evropským pěstitelům.

Co se týká pomerančovníků, podle mínění některých historiků se do Evropy dostaly až poté, kdy Portugalci přivezli první sazenice z Indie a z Dálného východu díky objevu cesty okolo Mysu Dobré naděje, takže pomerančovník je v Evropě téměř nováčkem. Zmínky o něm se v literatuře objevily až v šestnáctém století. (Svítek, 2006)

Využití v gastronomii

Nálev z květů, takzvaná pomerančová voda, býval oblíbený jako aromatický nápoj a používal se také v parfumerii.

Z drcené slupky zralých plodů se připravují tinktury, které se používají jako prostředek ke zvýšení chuti k jídlu nebo jako přísada při výrobě různých léků.

Nezralé plody pomeranče, které samovolně padají ze stromu, a říká se jim také pomerančové ořechy, jsou surovinou pro výrobu éterického oleje používaného při výrobě alkoholických nápojů. (Svítek, 2006)

Éterické oleje neroli a petitgrain z květů a listů se používají k výrobě marmelád, kandovaných slupek a nealkoholických nápojů a jsou hlavní složkou mnoha květinových kompozic v parfémeh. V cukrářství a některých dalších odvětvích potravinářského průmyslu se také používají květové nálevy.

Účinky na lidský organismus

Díky obsahu hořčin a éterického oleje působí pomerančové slupky blahodárně na tvorbu slin a žaludečních šťáv, proto se sirupy nebo tinktury, jejichž jsou tyto látky součástí, používají při obtížích s trávením a při nechutenství. Éterický olej vyrobený ze slupek hořkých pomerančů má vysoký obsah limonenu, dále mu typickou hořkou chuť dodávají flavonoidy. Sirupy z pomerančové kůry jsou vhodné i pro úpravu chuti různých potravin. (Jindrová, 2010)

2.11 Puškvorec obecný

Puškvorec obecný je léčivá rostlina z čeledi puškvorcovitých. Je to vytrvalá bylina dorůstající výšky až sto padesáti centimetrů. Je charakteristický neobvyklou, nápadnou vůní, zvláště při rozlomení oddenku. Roste především v bažinách, rybnících a vlhkých příkopech. Pochází patrně z Číny, odkud se rozšířil do Indie, a v současnosti roste po celé východní a střední Evropě, kam ho pravděpodobně přivezli Tataři, protože podle nich dokázal čistit vodu, takže když puškvorec vyrostl, pili vodu bez obav o své zdraví. Prvním autorem, který u nás zmínil puškvorec, byl Mathioli, který ho dostal darem v Cařihradě. Indiáni používali puškvorcové oddenky k odstranění nadměrné únavy tak, že je žvýkali, a při rozžvýkání většího množství měla rostlina halucinogenní účinky. (Tishlerová, 2014)

Využití v gastronomii

Sušené oddenky lze použít jako koření, například místo muškátového oříšku, bobkového listu, zázvoru či skořice. Z puškvorce se připravuje čaj, který stimuluje chuť k jídlu a zlepšuje činnost žlučníku. V malém množství se používá při přípravě různých

polévek, vývarů, omáček, zelí, smaženého masa a brambor, při konzervování ryb, což je zvykem kupříkladu v Indii. Přidává se do kompotů například z jablek, hrušek a rebarbory a má význam při přípravě sladkých pokrmů, ovocných polévek a ovocných salátů nebo chlebového těsta, zejména v Polsku a Litvě, aby dodal chlebu specifickou chuť. Oddenky uvařené ve sladkém sirupu je možné kandovat, například v Turecku jsou oddenky kandovaného puškvorce vyhledávanou pochoutkou, a éterický olej se používá při výrobě některých nápojů. Ze základů listových čepelí se vyrábí džem. (Korbelář a Endris, 1981)

Účinky na lidský organismus

Má blahodárny vliv na tvorbu žaludečních šťáv, takže podporuje trávení a je všeobecně prospěšný pro látkovou výměnu v organismu. Pro vysoký obsah silic a hořčin patří do skupiny aromaticko – hořčičných látek, dále obsahuje třísloviny, fytoncidy, terpeny a mnohé další látky. Podle lidového léčitelství například zastavuje průjmky, léčí žaludeční vředy, pomáhá při obtížích s játry, žlučníkem a slinivkou. Je prý také prostředkem pro zlepšení tělesné kondice po operacích. Kořen puškvorce dezinfikuje pokožku, urychluje hojení a mírní revmatické bolesti. (Korbelář a Endris, 1981)

2.12 Kardamom

Samotné slovo Kardamom je řecké slovo, ale koření pochází původně z jižní Indie. Dnes se pěstuje hlavně v Guatemale a Indii, kde je na druhém místě v prodeji na místních trzích s kořením, po černém pepři.

Kardamom patří do rodiny Gingerů. Jedná se o keř vysoký až 4 metry, zdobený podlouhlými listy a lusky, ve kterém jsou uložena malá zrna semen.

Existuje několik typů Kardamomu: černý, bílý a další. Nejběžnější je zelený (obyčejný). Jeho chuť je lehce kyselá- sladká, s vůní eukalyptu a kafry, svěží a lehce koláčová. Obsahuje 3% -8% éterického oleje, který z něj dělá přírodní tonikum. (Naše výživa, 2018)

Využití v gastronomii

Aby bylo možné z Kardamomu získat maximální chuť a aroma, je třeba jej koupit v luscích. Před použitím jsou lusky zbaveny zrn a plody jsou rozemlety, nebo přidány celé. Lze rozemlít celé lusky, ale po tomto zpracování bude mít kardamom méně chuti. Po tepelném zpracování jsou chuť, aroma a blahodárny vlastnosti kardamomu plně zachovány.

V izraelské kuchyni se kardamom přidává do všech pokrmů: ryby, maso, drůbež, přílohy, omáčky, polévky atd. Černá káva s kardamomem je v Izraeli velmi oblíbená. V Indii

se přidává do mléčného čaje. V Karibiku je součástí známého likéru Curacao. (Naše výživa, 2018)

Účinky na lidský organismus

Pokud porovnáme všechny druhy koření, je v Kardamomu největší obsah zinku. Obsahuje také obrovské množství vápníku, hořčíku, fosforu, sodíku a vitamínů skupiny A a B.

Blahodárně působí na nervový systém a podporuje regeneraci. Je to silný antioxidant a vynikající antiseptikum, které úspěšně odstraňuje bakterie. Kardamom harmonizuje trávicí systém a čistí střeva od toxinů. Žvýkání některých kardamomových lusků zastaví nevolnost.

Kardamom je také považován za velmi účinný neutralizátor hlenu. Jeho použití odstraňuje hlen z plic při bronchitidě, astmatu a nachlazení. Rovněž zázračně léčí sucho v krku a chrapot. Kardamom se nedoporučuje u lidí s gastrointestinálními chorobami, žaludečními vředy a gastritidou. Je také nevhodný pro těhotné a kojící matky. (Naše výživa, 2018)

2.13 Zaatar

Zaatar je jedním z nejoblíbenějších koření v arabské kuchyni. Je nejen chutné, ale také velmi zdravé a je považováno za afrodisiakální produkt. Pozor na záměnu byliny zaatar s kořením.

V Izraeli se používají 2 produkty nazývané Zaatar:

- První je koření, které obsahuje sušené byliny, jako je oregano, tymián, sůl, škumpu a sezamová semínka. Někdy se do něj přidává olivový olej a sůl. Tento zaatar se prodává naprosto ve všech obchodech s potravinami a obchodech s kořením.

- Druhým je samotné syrské oregano, známé jako syrský majorán. V bibli je uvedené pod jménem Ezoab. Dá se koupit čerstvé i suché. Čerstvé se prodává v obchodech a na trzích s potravinami. Suché - v obchodech s kořením. (Naše výživa, 2018)

Využití v gastronomii

Zaatar lze kombinovat naprosto se vším. V Izraeli, se přidává do omelet a salátů, na chléb a k rybám. Lze s ním péct zeleninu, smažit brambory a kuře. Listy Zaataru se také dobře hodí k mnoha pokrmům a lze je přidat kdekoli, jako například oregano, tymián, bazalku a rozmarýn.

Nejoblíbenější jídla se zaatarem:

- Arabské tortilly se směsí olivového oleje a směsí zaataru.

- Arabský jogurt Labane, který se pokape olivovým olejem a posype směsí Zaaataru.
- Arabský zeleninový salát, velmi jemně nasekaný, dochucený olivovým olejem, citronovou šťávou a zaatarem. Někdy se k němu přidává kozí sýr, nebo se sype suchým strouhaným sýrem (jako kurt).

Účinky na lidský organismus

Mezi starověkými východními národy byl Zaaatar považován za afrodisiakum, poskytující příval síly, veselosti a optimismu. Řekové byli přesvědčeni, že jeho konzumace probouzí v jejich srdcích radost a odvahu.

Předpokládá se, že Zaaatar má pozitivní vliv na oběhový systém a je vynikající při kašli. Obsahuje vitamín C a provitamin A, flavonoidy, třísloviny, fytoncidy a hořkost. Zevně používaný olej Zaaatara pomůže při revmatismu a onemocněních kloubů. Pomáhá při bolestech hlavy. Zaaatar lze také použít na modřiny, řezné rány, vykloubení, vyvrtnutí, abscesy a drobná poranění svalů. (Naše výživa, 2018)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 PRŮZKUM SORTIMENTU BYLIN V OBCHODNÍCH ŘETĚZCÍCH

Pro průzkum sortimentu bylo třeba nejprve oslovit některé obchodní řetězce (Makro, Albert, Kaufland, Lidl a Kosik.cz, který je založen na on-line obchodování). Získané informace, potřebné pro průzkum, byly zjišťovány od vedoucích úseku zeleniny a na webových stránkách, za období 15.-18.3. 2021. Uvedený průzkum trhu se týkal všech bylin, které jsou součástí mé bakalářské práce. Bylo třeba zjistit informace o zemi původu a také o dostupnosti v prodejnách. Z těchto údajů byla pro větší přehlednost zpracována tabulka. Pokud byly jednotlivé druhy sortimentu v prodejně dostupné, byla v tabulce zaznamenána země původu, pokud sortiment v prodejně nebyl, bylo příslušné políčko v tabulce proškrtnuto.

Uvedený průzkum trhu se týkal všech druhů bylin, potřebných pro moji bakalářskou práci. Několik druhů- Puškvorec obecný, Pomerančovník, Muraja a Andělíka lékařská- chybělo v nabídce všech obchodů.

Tab.1 – Sortiment bylin, země původu

	Albert	Kaufland	Makro	Lidl	Košik.cz
Libeček lékařský	-	-	Keňa	-	Maroko
Brutnák lékařský	-	-	Itálie	-	-
Koriandr bolivijský	-	Španělsko	Španělsko/ Maroko	-	Španělsko
Artyčok zeleninový	-	-	Francie	-	Francie
Muraja	-	-	-	-	-
Kopr vonný	Itálie	Itálie	Itálie	-	Itálie
Řeřicha setá	Nizozemsko	-	Nizozemsko	-	Nizozemsko
Andělíka lékařská	-	-	-	-	-
Pomerančovník	-	-	-	-	-
Puškvorec obecný	-	-	-	-	-
Kardamom			Německo		Guatemala
Zaatar	-	-	-	-	-

Zdroj: vlastní zpracování

V nabídce obchodního řetězce Albert se objevují naťové bylinky řezané a hrnkové. Do pravidelné nabídky řezaných bylinek patří: kopr, polníček, rukola, petržel hladká, petržel kadeřavá, cibule zimní a pažitka. Do nabídky hrnkových naťových bylin patří: petržel kadeřavá, petržel hladká a pažitka. Z bylin, které jsme analyzovali, jsou kopr a řeřicha v prodeji řetězce Albert méně časté.

V nabídce obchodu Kaufland tvoří sortiment pravidelně nabízených naťových řezaných bylin tyto druhy: kopr, cibule zimní, polníček, rukola, petržel hladká a kadeřavá. Do nabídky hrnkových naťových bylin patří: pažitka, petržel kadeřavá a občas řeřicha. V době analýzy byly v obchodním řetězci Kaufland k dispozici pouze koriandr a kopr.

Velkoobchod Makro nabízí k prodeji velké množství různých bylin, často používaných i poměrně vzácných. Ze seznamu, který jsme uvedli, tvořily více než polovinu bylin prodávaných v Makru: libeček, brutnák, koriandr, artyčok, kopr a řeřicha.

V nabídce obchodního řetězce Lidl se pravidelně objevují tyto druhy řezaných bylin: cibule zimní, polníček a rukola. Mezi hrnkové naťové bylinky patří pažitka a petržel kadeřavá. Z analyzovaných druhů nebyl ve dnech 15.- 18. března v obchodě Lidl žádný k dispozici.

Posledním analyzovaným obchodem byl Košík.cz. V průběhu analýzy provedené v tomto obchodě bylo v prodeji téměř stejné množství zkoumaných bylin jako v Makru. Jediný rozdíl oproti obchodu Makro byl v tom, že na Košík.cz nebyl v prodeji brutnák.

4 ANALÝZA VYUŽITÍ BYLIN V ZÁVISLOSTI NA ZAMĚŘENÍ RESTAURACE

V této části práce bude provedena analýza využití různých druhů bylin v českých restauracích, zaměřených na určitý druh kuchyně.

4.1 Specifika použití bylin v italských restauracích

Tradice italských kuchařů se formují již více než sto let. Specifika výroby, použití a formování receptury včetně koření byla do značné míry ovlivněna kuchyněmi sousedních evropských zemí, stejně jako milánské, sicilské, kalábrijské a ligurské kuchyně. (Clevely, 1998)

Italské bylinky, u kterých se používají k ochucení kombinace části rostlin v různých poměrech, spotřebitelé oceňují zejména pro jejich nenápadnou, mírně kořeněnou chuť, díky níž jsou pokrmy chutnější a pro jejich blahodárné vlastnosti pro tělo. Tyto bylinné přípravky jsou nasyceny vlákninou a organickými kyselinami, probouzejí chuť k jídlu a zlepšují trávicí funkci. Vysoký obsah sacharidů a bílkovin zvyšuje průměrný obsah kalorií odrůd na 259 kalorií. (Davies, 2017)

Italské bylinné směsi se přidávají do jakéhokoli jídla, souvisejícího s příslušnou kuchyní, nejen do:

- čerstvé saláty, včetně vícesložkových pokrmů s olivami, rukolou, mozzarellou, rajčaty, nakládanými okurkami;
- lasagne plněné tvarohem, masem, zeleninou;
- všechny druhy masových pánví, podávané s přidavkem různých omáček, omáčky se smetanou a rajčaty;
- rybí a masové pokrmy připravované grilováním, pečením, vařením, smažením a dušením;
- omáčky na bázi mouky, rajčat, sýrů, vajec, které se přidávají ke zpracování těstovin, teplých salátů, podávané s masem a rybami;
- tradiční italské zeleninové nebo houbové polévky, pyré a studené polévky, které se podávají během horkého období;
- pečivo, zapékání.

Užitečné vlastnosti italských bylin

Díky vysokému obsahu stopových prvků, minerálů a vitamínů mohou mít tyto byliny příznivý účinek na tělo: podporují produkci žaludeční šťávy, zlepšují chuť k jídlu; aktivují proces trávení potravy; urychlují metabolismus ve tkáních.

Italské byliny, příp. koření, které se přidávají do potravin, mají antiseptický účinek a používají se jako doprovodné opatření při léčbě některých nemocí. Doporučují se lidem s dietou bez solí i lidem trpícím kardiovaskulárními chorobami. Jejich použití je indikováno u pacientů, kteří mají s problémy s gastrointestinálním traktem. Italské koření je známé díky vysokému obsahu vlákniny, éterických olejů, terpenů, flavonoidů, organických kyselin. (Davies, 2017)

Negativní účinky používání italských bylin

Pouze pokud je koření používáno nadměrně, lze pozorovat výskyt následujících nepříjemných následků: zácpa; kolitida; exacerbace patologií trávicího systému.

Alergici věnují pozornost skutečnosti, že koření je považováno za potenciálně alergenní. Lidé se sklonem k nesnášenlivosti potravin musí být při jejich zařazování do své stravy opatrní. Koření je také třeba používat opatrně, pokud se jedná o jídlo pro děti.

Italští kuchaři při přípravě pokrmů přísně dodržují složení, přičemž mohou měnit proporce složek. Každý kuchař vaří svým vlastním způsobem a liší se také množstvím přidaného koření.

Na základě rozhovoru s šéfkuchařem italské restaurace Castellana Trattoria (Novobranská 4, Brno), byly identifikovány bylinky, které se nejčastěji používají při přípravě italských pokrmů. Italské bylinky, které jsou dochucovadlem při mícháním ingrediencí, lze rozdělit podle četnosti použití. Pořadí bylin je následující:

- Bazalka. Lze ji bezpečně nazvat nejoblíbenějším bylinkou na světě. Použití této byliny je velmi rozšířené, čerstvé i sušené. Hodí se k masům, rybám a zeleninám - bazalka je všestranný doplněk. Může být použita samostatně, nebo v kombinaci s jiným kořením. Kuchaři často používají listy a větvičky ke zdobení pokrmů. Tato bylina se nachází v omáčkách, dezertech a dokonce i v občerstvení. Dodává jídlu příjemnou vůni a sladkokyselou chuť. Ve starověku se přidávala ke všem pokrmům, které obsahovaly rajčata. Dodnes se věří, že rajčata a bazalkou jsou perfektní kombinací chutí. Bazalka se hodí se k okurkám, rýži i fazolím a je široce používána. Používá se k výrobě octa a lahodného bazalkového oleje. Hlavní hodnotou byliny je její vůně. V důsledku tepelného ošetření se odpařuje, proto kuchaři

doporučují použít čerstvé bylinky nebo koření do teplých pokrmů několik minut před dokončením.

- Oregano. Tuto bylinu s výraznou vůní lze použít jak čerstvou, tak sušenou. Čerstvé listy oregana jsou nutností pro hotovou pizzu. Podle místních kuchařů je to pro ni hlavní ingrediencí. Chcete-li čerstvému salátu přidat další aroma a neobvyklou chuť, stačí nasekat lístky oregana na velké kusy a dochutit s nimi zeleninu. Jinak se bylina přidává v sušené formě. Oregano má nenapodobitelnou chuť, a proto je součástí většiny italských kulinářských děl.

- Tymián. Má kořeněnou vůni a jeho chuť je srovnatelná s kmínem. Tymián se nejčastěji používá k ochucení ryb a masa, zeleninových svačinek a polévek, méně často k ochucení teplých nápojů a džusů. Italští kuchaři přidávají tymián do jídla na bázi vajec a sýrů a používají se také při nakládání oliv. Liší se od ostatních bylin v tom, že dodává svou chuť téměř okamžitě, a proto se tymián přidává při vkládání ingrediencí do misky.

- Fenykl. Semena této rostliny se tradičně přidávají do marinád, kořeněných nápojů a dezertů.

- Voňatka citronová. V sušené formě je rostlina přísadou do marinád, masových pokrmů a dušené zeleniny. Čerstvými listy jsou často zdobeny ovocné dezerty a saláty, těstoviny, pizza. Citronová tráva, jak ji Italové často nazývají, má jemnou vůni, takže se nehodí ke kořením, které má výraznou chuť a její chuť potlačují.

- Šalvěj. Bylina se obvykle používá sušená. Je častým dochucovadlem sýrových koláčů a klobás. Nejoblíbenějším jídlem Italů jsou ravioly, plněné dýňovou a šalvějovou omáčkou. Mnoho kulinářských specialistů používá směs šalvěje a rozmarýnu, protože tyto bylinky si navzájem zdůrazňují chuť.

- Majoránka. Italští kuchaři míchají tuto bylinu s mletým masem a z této směsi pak připravují domácí klobásy, koláče a ravioly. Čerstvá majoránka se často používá ke zdobení čerstvých zeleninových salátů.

- Saturejka. Je to jednoletá bylina. Chutná jako černý pepř, s hořkou vůní. Bylina je nejoblíbenějším kořením v Bulharsku;

- Bobkový list. Běžný ve všech kuchyních světa. Má malé, špičaté listy, sytě olivové barvy. V chuti dominují hořko-kořeněné tóny;

- Kapary. Jsou to nezralé plody kaparového keře. Produkt se konzumuje po naložení v roztoku octové soli, poté se jeho chuť změní z hořké na pikantně kyselou, s kořeněnými tóny.

Je také třeba poznamenat, které bylinky doplňují určitý druh jídla:

- Drůbež. Tymián a koriandr budou vynikajícím doplňkem kuřecího, kuřecího, kachního nebo krůtího jídla;

- Ryba. Chuť ryb můžete potlačit přidáním fenyklu, černého pepře a oregana během vaření;

- Maso. Feferonky, kapary, česnek a tymián jsou v dokonalé harmonii s masem;

- Plody moře. Krevety, krabi a chobotnice se doporučuje kombinovat se zelenou bazalkou, tymiánem a fenyklem.

4.2 Specifika používání bylin ve vietnamských restauracích

Vietnamská kuchyně je produktem řady kulturních, historických a náboženských faktorů, ale od počátku se zaměřuje na čerstvé bylinky a zeleninu, jemnou rovnováhu a čisté příchutě. Všechny kulinářské rysy souvisí s geografii. (Ulbrich, 2014)

Řada místních bylin a vietnamských koření je považována za základ ve vietnamské stravě a často se používají dovážené druhy, jako je chilli a kurkuma. Thajská bazalka a vietnamská máta jsou přísadou do nudlových polévek a vývarů, jako je kyselá canh chua a sladká canh ngot. Citronový list, citronová tráva, list perily a černý pepř jsou základním kořením pro řadu vietnamských jídel, od bo kho po různé druhy hu tieu.

Skořice se často používá zejména do dušených mas, polévek a dezertů. Dalším důležitým kořením je česnek, který se nachází téměř v každém vietnamském pokrmu, od smažené zeleniny po rybí omáčku. Vietnamci také používají badyán do sladkých dezertů, hlavních jídel nebo mořských plodů a dušených mas. Používá se také směs koření, která obsahuje kořen lékořice, semena fenyklu, skořice, hřebíčku a badyánu, široce používaného v různých druzích potravin, zejména ke grilování drůbeže. (Ulbrich, 2014)

Citrónová tráva

Winterová (2014) uvedla: „Citrónová tráva je bylina, kterou lze snadno vypěstovat i doma a je známá po celém světě. Má podobnou vůni jako citrusové plody. Používá se pouze spodní část, která je aromatictější.“ Je třeba odříznout tuhé části a měkké nakrájet nadrobno nebo rozdrtit, aby se po přidání do omáčky mohla chuť uvolnit.

„Citrónovou trávu lze využít do čajů, různých omáček, nebo dokonce jako pomůcku pro vytvoření špízů – ve Vietnamu se na citronovou trávu navrství směs mletého masa tak, že finální výrobek vypadá jako špíz. Při grilování citronová tráva uvolní svoji vůni, která jídlo obohatí.“ (Winterová, 2014)

Koriandr vietnamský

Mnozí ho znají jako „rdesno vonné“, nebo „mátu pálivou“. Má typickou vůni, která je doplněna také výrazně pikantní chutí. K jeho přínosům patří i protizánětlivé účinky, pomáhá při trávení a lze jej použít pro zmírnění nadýmání, nebo zácpy.

Jana Černá, nutriční gastronomka a autorka projektu Zásadně zdravě popsala ještě jeho další přínos: „Tato bylina údajně tlumí sexuální touhy, proto se často pěstuje v blízkosti budhistických chrámů, aby jej mohli využít mniši, kterým pomáhá v jejich cestě životem zvládnout celibát.“

Tato bylina patří do lehkých vietnamských jídel, jako např. rybí polévka Cahn Chua, nebo nesmažené závitky. Doplnuje také specialitu „balut“ (tj. vařené kachní embryo), ke které se přikusuje.

Galangal

Galangal je příbuzná rostlina zázvoru, je však mnohem aromatictější. Používá se kořen této rostliny. Čerstvý kořen je bílý, lehce narůžovělý. Pro jeho citrusovou a pikantní chuť, která je velmi výrazná, se hojně se používá v thajské kuchyni, pro přípravu kari past, nebo mnoha polévek.

Pepřovník „lolot“

K této bylině Jana Černá uvedla: „Někdy je označován jako divoký betel (podobně jako *Piper sarmentosum*). Listy tohoto pepřovníku jsou součástí takových pokrmů, jako je *Bò lá lóit*, což jsou betelové závitky s hovězím masem.“ Gastronomka dále uvedla, že je třeba dát pozor na záměnu s betelem pravým (*Piper betle*), ze kterého se vyrábí čtvrtá nejrozšířenější droga světa, betelového sousto „pinang/paan“.

Pepřovník má své místo v tradiční čínské medicíně, užívá se proti parazitům, zahřívá organismus, což blahodárně působí na žaludek a tlusté střevo. Je také vhodný na odvodnění organismu, při špatném zažívání a obezitě.

Perila křovitá (*Perilla frutescens*)

Tato bylina je vyhledávaná hlavně pro antioxidační a protizánětlivé účinky, nebo její pozitivní vliv na trávení. V poslední době však bylo díky novým výzkumům prokázáno, že

výrazně pomáhá při léčbě astmatu a také může zmírnit kašel a rýmu astmatikům, kteří trpí při pylových alergiích v jarních měsících.

V kuchyni je díky jeho antimikrobiálním účinkům používán jako přírodní konzervant. Ve vietnamské kuchyni je součástí takových pokrmů, jakým je grilované vepřové maso Bún chả, šnečí polévka Bún ốc, nebo hovězí Bún bò Nam Bộ a řada dalších.

Klasnatka brvitá (*Elsholtzia ciliata*)

Také klasnatka patří do tradiční čínské medicíny, pro svoji schopnost léčit žaludeční potíže, nebo koliku. Protože pomáhá při trávení, přidává se hlavně do mastných jídel. Listy se využívají jako obklady při kožních problémech, jelikož podporují hojení kůže a sliznice. Tato bylina je často zaměňována za za “perilu zelenou” (*Perilla frutescens* var. *crispa*)- jsou si velmi podobné vzhledem k tomu, že patří do stejné čeledi. (Winterová, 2014)

Bahnatka vonná (*chinensis* var. *aromatica*)

Ve vietnamské kuchyni se používá hlavně do rybích a krabích polévek. Má krásnou vůni a její chuť je podobná římskému kmínu s limetkou. Tato bylina má detoxikační účinky a osvědčila se při léčbě ledvin- pomáhá i v pokročilejším stadiu. V tradiční čínské medicíně se používala k zastavení krvácení, kdy se na ránu přikládala obklad z nadrcených listů, který pomohl srážení krve.

Thajská šalotka

Pro svoji jemnou chuť je často používaná při přípravě dresinků. Je podobná běžné šalotce, je však o něco menší.

Thajská bazalka

Je výborná do omáček a čerstvých salátů. Pokud je však použita do teplých pokrmů, nesmí se již vařit, je třeba ji přidat těsně před podáváním. Svoji chutí připomíná anýz, nebo pendrek a voní také částečně jako klasická bazalka- na rozdíl od ní je tmavší, má menší listy a je tvrdší. (Winterová, 2014)

4.3 Specifika používání bylin v indických restauracích

Indická kuchyně je velmi populární téměř ve všech zemích světa. To není překvapující, protože indická jídla mají jedinečnou chuť. Jedním z charakteristických znaků indické kuchyně je koření, které může zlepšit chuť téměř jakéhokoli jídla.

Nenapodobitelná originalita indické kuchyně spočívá v dovedném výběru koření a bylin, které pomáhají odhalit skryté příchutě konvenčních produktů a vytvořit jedinečnou

škálu chutí a vůní. Nemusí být přidáno velké množství koření, aby jídlo dostalo jemnou vůni a chuť, stačí málo. Množství koření potřebné pro přípravu konkrétního pokrmu není přísně stanoveno; je to nakonec věc vkusu. (Reynolds, 2018)

I když jsou indická jídla vždy ochucená kořením (do jídla lze přidat jedno nebo více než deset koření), neměla by být kořeněná příliš. Do indického jídla se obvykle přidávají také papriky, množství záleží na kuchaři, ale nemusí se používat vůbec- jídlo bude stále chutné a skutečně indické.

Masala

Masala je jednou z nejoblíbenějších směsí koření, nemá jasnou recepturu, takže ji lze použít v různých pokrmech a může mít různé složení. Tradičně se používá v Indii a jihovýchodní Asii.

Masala se používá v indických salátech, předkrmech, spolu s rýží, rybami, ovocem, čajem a pečivem. Rozdíl je mezi kořením masala na vaření a masalou do čaje.

Kurkuma

Toto koření má jasně žlutou barvu. Kurkuma patří k zázvoru a roste téměř ve všech oblastech Indie. Rostlina, která se stala zdrojem tohoto koření, se nazývá kurkuma dlouhá a samotné koření je z jeho kořenů.

Kurkuma se nejčastěji používá v kašmírské kuchyni, může dát každému jídlu nejen zvláštní chuť a aroma, ale také ovlivnit jeho barvu. Jednou z hlavních složek známého kari koření je právě kurkuma.

Používá se do pokrmů: kari, pilaf biryani, chapati, pakora, veganské tandoori, alu gobi, khichari z masha klíčků atd.

Hořčičná semínka

Hořčice se používá nejen v indické kuchyni. Mnoho evropských jídel, včetně slovanských, také aktivně využívá toto koření. Obzvláště dobře se hodí k masu. Hořčice je také součástí majonézy.

Používá se do pokrmů: rybí a bramborové kari, hrachová polévka, bengálská vejce, indické okurky, zeleninové kotlety, dhansak s krevetami, Achar gost, tvarohová rýže atd.

Semínka koriandru

Koriandr je jedním z nejčastěji používaných koření v indické kuchyni. Při výrobě tohoto koření mohou být semena koriandru pražená nebo nepražená, vše závisí na způsobu vaření.

Nejčastěji se koriandr používá v luštěninách, v různých polévkách a sambaru. Koriandr se také často používá ve spojení s kari.

Používá se do pokrmů: kuřecí a hovězí kari, dýně v těstíčku, mátové chutney, biryani pilaf, Alu Methi, Dimer Dalna atd.

Skořice celá

Skořice je jedním z nejoblíbenějších sladkých koření na světě. Skořice je v podstatě sušená kůra stromů druhu Cinnamomum Verum.

Je velmi oblíbená nejen v indické kuchyni, ale také v mnoha evropských pokrmech. Obzvláště aktivně se používá v cukrářském průmyslu. Všechny druhy pečiva, koláče a další produkty jsou s použitím skořice mnohem chutnější a aromatictější. Čaj a některé další nápoje se také často pijí se skořicí. V Indii téměř každá kavárna podává čaj, kde je ve sklenici celá skořicová tyčinka: velmi neobvyklá a chutná.

Používá se do pokrmů: kuřecí jídla, třešňové chutney, čočka se špenátem, dhansak, indické kotlety, kuřecí masala, chai masala atd.

Badian

Jedná se o sušené ovoce vždy zelené rostliny z Indie, zvané badián. Rostlina roste nejen v Indii, ale v celé jihovýchodní Asii. Samotné koření je žlutohnědé barvy a má také velmi silnou vůni.

Ve většině případů se badyán obvykle používá v cukrářském průmyslu, k pečení koláčů, výrobě pečiva a moučníků a je také skvělý do pudinků, sušenek, džemů a mnoho dalších cukrářských výrobků. (Naše výživa, 2018)

Tamarind

Pasta tamarind je vyrobena z plodů konkrétního druhu stromu. Zpočátku takové stromy rostly pouze v Africe a na Madagaskaru, avšak již několik tisíc let se aktivně pěstují v Indii, kde pro ně existuje velmi vhodné klima a podmínky.

Tamarind je koření široce známé v mnoha tropických zemích. Často se používá v různých pokrmech, má kyselou chuť a často se používá ve spojení s rýží.

Používá se do pokrmů: rybí kari, pikantní polévky a rýžová jídla.

Šafrán

Šafrán je nejdražší koření na světě. Je vyroben ze sušených květů šafránové rostliny. Cena jednoho kilogramu šafránu dosahuje asi 2 tisíc dolarů. Taková vysoká cena tohoto koření je vysvětlena skutečností, že proces jeho kultivace je extrémně pracný. Koření se

získává z pestilek šafránového květu- z jednoho květu tři pestilky. Proto je k výrobě 1 kilogramu takového koření nutné zpracovat asi 200 květů.

Šafrán dává pokrmům zlatožlutou barvu. Používá se do polévek, pilafů a mnoha dalších indických jídel. Jednou z vlastností tohoto koření je, že ve velkém množství je pro člověka smrtelně jedovatý, takže šafrán by se měl používat v malém množství.

Používá se do pokrmů: jalebi, indický khir, šafránový pilaf, mléčné koktejly, Sabji (zeleninové kari) atd.

Černý a zelený kardamom

Jedním z charakteristických znaků kardamonu je jeho štiplavá kouřová chuť, díky níž je velmi široce používán v indické kuchyni. Kardamom je vyroben ze sušeného ovoce stromu stejného jména. Queen of Spices - tak ho lidé nazývali kvůli jeho neuvěřitelné vůni a chuti. Kardamom roste nejlépe v západní Indii, kde se pěstuje nejvíce.

Kardamom se aktivně používá jak samostatně v různých indických pokrmech, tak ve kořenících směsích. Například kari jednoduše není možné uvařit, bez použití kardamomu. Kardamomový olej se také aktivně používá, je obsažen v mnoha indických nápojích. Také je obvyklé používat kardamomový olej v parfumerii, kvůli jeho vynikající vůni.

Používá se do pokrmů: ovocné jablečné saláty, dhansak, indické biriani, čaj a káva atd.

Koření a bylinky, „klenoty indické kuchyně“, dělají jídlo nejen chutným, ale také usnadňují trávení. Většina koření má léčivé vlastnosti. Například kurkuma má močopudné vlastnosti a čistí krev, kajenský pepř stimuluje trávení a čerstvý zázvor má na tělo tonizující účinek. Umění používat různé koření k tomu, aby jídlo mělo zvláštní chuť a léčivé vlastnosti, sahá až do „Ayur-Veda“ a „Artha-Shastra“ - posvátných písem, která jsou stará více než tisíc let. (Reynolds, 2018)

4.4 Návrh zařazení pokrmů s využitím méně známých bylin

Jídelní lístek

Předkrm

1. Zeleninový mix Pakora (4ks)

mix květáku, brokolice, řeřichy, rajčat a papriky, ochucený bylinkami, libečkem lékařským, obalený v těstíčku se speciální příchutí a smažený

80,-

Vegetable mix Pakora (4 pcs)	
mix of cauliflower, broccoli, cress, tomatoes and peppers, seasoned with herbs, lovage, wrapped in a special flavoured batter and deep-fried	
2. Zeleninová Samosa (2ks)	80,-
trojúhelníkové těsto plněné kořeněnými rajčaty, brutnákem, zeleným hráškem a sušeným ovocem	
Vegetable Samosa (2pcs)	
triangular pastry stuffed with spicy tomato, borage, green peas and dried fruit	
3. Masala Pappadum (2ks)	40,-
mix čerstvé krájené zeleniny s indickým kořením (muraja) na placce Pappadum	
Masala Pappadum (2pcs)	
mix of fresh sliced vegetables with spices (murraya) on Pappadum	
4. Placka s humusem	65,-
Placka plněná humusem, špenátem a zaatarem	
Pancake with hummus	
Pancake stuffed with hummus, spinach and zaatar	
Polévky	
1. Kuřecí polévka	40,-
jemný kuřecí vývar ochucený čerstvými bylinkami, libečkem, koprem a smetanou	
Chicken soup	
Mild chicken broth with fresh herbs lovage, dill and cream	
2. Rajčatová polévka	40,-
rajčatový krém s řeřichou, se smetanou a indickým strouhaným sýrem	
Tomato soup	
Tomato soup with watercress, cream and Indian grated cheese	
Hlavní jídlo	
1. Kuřecí Tikka Masala	190,-
Kuřecí kousky se vaří s rajčaty, cibulí, pastou z kešu ořechů, a smetanou, k dochucení se používá zelený kardamon, hřebíček, bobkový list, garam masala a kašmírově červené chilli (používá se pro barvu a chuť).	
Chicken Tikka Masala	
Chicken is prepared with tomatoes, onions, cashew nut paste and cream, seasoned with green cardamom, cloves, bay leaf, garam masala and cashmere red chili (used for color and flavor).	
2. Vepřové Tikka Masala	190,-
Vařené vepřové kousky s rajčaty, cibulkou, pastou z kešu ořechů a kořením (černý a	

zelený kardamon, zázvor a česneková pasta, bobkový list), dochucené smetanou.

Pork Tikka Masala

Pork pieces cooked with tomatoes, onions, cashew nut paste, and spices (black and green cardamom, ginger, garlic paste, and bay leaf) with cream at the top.

3. Máslové kuře

185,-

Vykostěné kousky kuřeře (tikka) v krémové rajčatové omáčce, s pastou z kešu ořechu, ochucené s na slunci sušeným brutnákem, zázvorem, kardamonem, dochucené máslem a smetanou

Butter chicken

Boneless pieces of chicken (tikka) in creamy tomato sauce with cashew nut paste, seasoned with sun-dried borago, ginger, cardamom, with butter and cream on the top.

4. Kuřecí Mandras

180,-

Bohatá chuť připravená z chilly, muraje, rajčat a šťávy z cibule. (ostrost pokrmu si můžete zvolit - od jemně pálivého, přes pálivý až velmi pálivý)

Chicken Mandras

Rich flavor of chili, murraya, tomato and onion juice (sharpness can be modified - from delicately spicy, through hot to very hot).

5. Kuřecí Kadai

175,-

kuřecí kousky s paprikou, rajčaty, cibulkou, celým koriandrem, kmínem, v cibulovo-tomatové omáčce dochucené koriandrem

Chicken Kadai

chicken pieces with peppers, tomatoes, onions, whole coriander, cumin, in onion-tomato sauce seasoned with coriander.

6. Kuře Fenugreek

176,-

marinované kuřecí kousky s koprem a zázvorovou pastou, koriandrem, garam masalou, naložené přes noc a potom vařené v tomatovo-cibulové omáčce s pastou z kešu ořeku a fenugreek ("řecké seno")

Fenugreek Chicken

marinated chicken pieces with dill and ginger paste, coriander, garam masala, marinated overnight and then cooked in a tomato-onion sauce with cashew nut paste and fenugreek.

7. Vepřové Mandra

178,-

Tento pokrm je velmi oblíbený v jižní Indii. Bohatá chuť vepřového masa připravená z chilly, kopru, rajčat a šťávy z cibule. (pálivost pokrmu si můžete zvolit - od jemně pálivého, přes pálivé až velmi pálivé)

Pork Mandras

This dish is very popular in Southern India. The rich flavor of pork prepared with chilli, dill, tomato and onion sauce (sharpness can be modified - from delicately spicy, through hot to very hot).

8. Vepřové Kadai

176,-

vepřové kousky s paprikou, rajčaty, cibulkou, celým koriandrem, kmínem, v

cibulovo-tomatové omáčky dochucené koriandrem

Pork Kadai

pork pieces with peppers, tomatoes, onions, whole coriander, cumin in tomato sauce seasoned with coriander.

9. Vepřový Rogan

179,-

tento velice známý pokrm pochází z regionu Kashmir, vepřové kousky jsou vařeny speciálním způsobem, používá se výjimečné a exotické koření, jako např. zaatar, fenykl a asafoetida (čertovo lejno)

Pork Rogan

this well-known dish comes from the Kashmir region, pork pieces are cooked in a special way, seasoned with rare and exotic spices, for example. zaatar, fennel and asafetida (devils dung).

10. Artyčoky se sýrem

165,-

pečené artyčoky se sýrem, špenátem a bylinkovou směsí

Artichokes with cheese

baked artichokes with cheese, spinach and herb mixture

Dezert

1. Indické samosy

80,-

Smažené indické samosy s bramborami, koriandrem a zeleným hráškem

Indian samosas

Fried Indian samosas with potatoes, coriander and green peas

Příloha

1. Džíra rýže

45,-

vařená basmati rýže s koprem

Jeera Rice

basmati rice cooked with dill

2. Matar Pulao

50,-

basmati rýže vařená se zeleným hráškem, zeleným kardamonem a bobkovým listem

Matar Pulao

basmati rice cooked with green peas, green cardamom and bay leaf

3. Česneková placka (potřená česnekem a koriandrem)

49,-

Garlic Naan (with garlic and coriander)

4. Bramborová Parantha - bílý indický chléb plněný bramborami a indickým kořením

50,-

Potato Parantha - Indian flat white bread stuffed with potatoes and spices

- 5. Sýrová Parantha - bílý indický chléb plněný směsí sýra a brambor s koprem** 55,-
Cheese Parantha - Indian flat white bread stuffed with a mixture of cheese and potatoes with dill
- 6. Okurková Raita - bílý jogurt s čerstvě nastrouhanou okurkou a indickým kořením** 45,-
Cucumber Raita - yoghurt with freshly grated cucumber and spices
- 7. Tamarindové Chutney - směs pomerančovníku, fenyklu, cukru a tradičního indického koření** 10,-
Tamarind Chutney - a mix of citrus sinensis, fennel, sugar and traditional Indian spices

ZÁVĚR

Tato práce je věnována bylinkám, které se hlavně v naší gastronomii nepoužívají tak často. Součástí práce je podrobnější popis těchto bylinek, jejich využití v kuchyni a také zdravotní přínos. Dále jsou vyjmenovány látky, které jsou v bylinách obsaženy, jak chuťové, tak vonné. Obsažené látky jsou dále rozděleny podle chemického složení na: alkaloidy, fenoly, ethery, glykosidy, minerální látky a vitamíny. Práce odkazuje také na moderní trendy využívání bylin, které se v gastronomii používají.

První kapitola zkoumala teoretické aspekty používání různých bylin, které jsou v české kuchyni méně známé. Charakteristika vycházela z gastronomických služeb. Definice gastronomie byla uvedena z pohledu různých autorů. Dále, než se přistoupilo k přímé charakterizaci vzácných bylin, byla studována historie používání bylin, v kuchyních různých zemí. Stojí za zmínku, že arabské země a Čína mají nejdelší a nejrozmanitější tradici v používání bylin při přípravě jídla.

V současné době čerstvé bylinky a pro nás exotické koření je stále populárnější nejen v nejrůznějších restauracích, ale i v domácnostech. Díky jejich použití nejenže je možné pozvednout kulinářské umění, ale mnoho z nich je prospěšných také pro zdraví. Aby bylo možné byliny a koření správně využít, je nutné znát jejich účinky, chuť, ale také správné dávkování.

Ve druhé kapitole byl nejdříve uveden obecný popis bylin, jak a které části bylin se používají, jaké mají vlastnosti. Dále již byly identifikovány konkrétní druhy bylin, které byly popsány jak v teoretické části práce, tak při vývoji jídelního lístku, v praktické části práce. Obecně bylo charakterizováno 12 hlavních druhů bylin. Některé z nich jsou známé v české kuchyni, i když se často nepoužívají (kopr, artyčok, řeřicha setá), jiné jsou pro českou kuchyni zcela neobvyklé (libeček, muraja, pomerančovník, puškovec obecný).

V analytické části práce bylo prvním krokem analyzovat, které z uvažovaných bylin lze koupit v obchodech v České republice. Ukázalo se, že největší počet a nejvíce druhů nabízejí obchody Makro a Košík.cz. Několik analyzovaných bylin bylo nalezeno v obchodech Albert a Kaufland, zatímco žádná ze studovaných bylin nebyla k dispozici v Lidlu.

Ve čtvrté kapitole bylo na základě analýzy- které typy restaurací zahraniční kuchyně v České republice převažují- určeno, jaké bylinky se nejčastěji používají při vaření. Musím říci, že dotyčné zahraniční kuchyně používají mnohem více bylin než české restaurace. Na základě

analýzy jsme vyvinuli vlastní menu pro jeho implementaci v běžné restauraci. Všechna nabízená jídla obsahují určité bylinky, které jsou popsány v teoretické části.

Na základě provedené analýzy je třeba poznamenat, že díky těmto exotickým bylinám a koření může mnoho lidí experimentovat a vařit jídla, která jsou běžná v jiných kulturách. Kromě již popsaných bylin je možné využít např. libeček lékařský, nebo koriandr bolivijský, což jsou byliny používané v jihoamerické kuchyni. V Indii jsou známé také muraja, nebo kardamom. Izraelskou kulturu je možné si přiblížit díky zaataru, nebo kardamomu. Ve Středomoří je možné ochutnat artyčok zeleninový, nebo marulku lékařskou.

Gastronomické podniky si zakládají na chuti a vzhledu připravovaných pokrmů. V poslední době k tomuto účelu slouží čerstvé bylinky, nebo jedlé květy atd., které dodávají jídlu originální vzhled i chuť.

POUŽITÉ ZDROJE

ASADI-SAMANI, M., BAHMANI, M., RAFIEIANKOPAEI, M. The chemical composition, botanical characteristic and biological activities of *Borago officinalis*, a review. *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine*. 2014, 7, 22-28. DOI: 10.1016/S1995-7645(14)60199-1. ISSN 19957645.

BIEL, W., WITKOWICZ, R., PIATKOWSKA, E., PODSIADLO, C. Proximate Composition, Minerals and Antioxidant Activity of Artichoke Leaf Extracts. *Biological trace element research*. 2020, 194(2), 589-595. DOI: 10.1007/s12011-019-01806-3.

CLEVELY, A. M., RICHMOND, K. *Velká kniha bylinek: všestranný průvodce světem bylinek nabízí více než 120 receptů i mnoho dalších návodů na praktické dárky a dekorace*. Praha: Václav Svojtka & Co., 1998. 255 s. ISBN 80-7237-132-0.

DAVIES, G. *Bylinky: původ, tradice, fakta, použití*. Přeložila Zdenka PODHAJSKÁ. Praha: Euromedia, 2017. Esence. 191 s. ISBN 978-80-7549-082-7.

FORT, R. *Alchemy of herbs: transform everyday ingredients into foods & remedies that heal*. Carlsbad, California: Hay House, 2017. 361 s. ISBN 9781401950064.

GAHLAWAT, DHEERAJ K., JAKHAR, S., DAHIYA, P. *Murraya koenigii* (L.) Spreng: an ethnobotanical, phytochemical and pharmacological review. *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry*. 2014, 3(3), 109-119. ISSN 2349-8234.

HREVUŠOVÁ, R. *Bylinky na talíři i v domácím léčení*. České Budějovice: Dona, 2018. 211 s. ISBN 978-80-7322-208-6.

CHARLES, DENYS, J. *Antioxidant properties of spices, herbs and other sources*. New York: Springer, 2012. 609 s. ISBN 978-1-4614-4309-4.

JANA, S., SHEKHAWAT, G.S. *Anethum graveolens*: An Indian traditional medicinal herb and spice. *Pharmacognosy Reviews [online]*. 2010, 4(8), 179-184 DOI: 10.4103/0973-7847.70915. ISSN 09737847.

LÁNSKÁ, D. *Koření a jeho užití v ilustracích Zdenky Krejčové*. Vyd. 1. Ilustroval Zdeňka KREJČOVÁ. Praha: Aventinum, 2010. ISBN 978-80-7442-002-3.

LATTANZIO, V., KROON, P.A., LINSALATA, V., CARDINALI, A. *Globe artichoke: A functional food and source of nutraceutical ingredients*. *Journal of Functional Foods*. 2009, 1(2), 131-144 . DOI: 10.1016/j.jff.2009.01.002. ISSN 17564646.

LIMA, GABRIELLE, M., RANGEL, R., BONFIM, SILVA, M.R., THOMAZZI, S.M., SANTOS, M.R.V., QUINTANS-JÚNIOR, L.J., BONJARDIM, L.R., ARAÚJO, A.A.S. Assessment of antinociceptive and anti-inflammatory activities of *Porophyllum ruderale* (Jacq.) Cass., Asteraceae, aqueous extract. *Revista Brasileira de Farmacognosia*. 2011, 21(3), 486-490. DOI: 10.1590/S0102-695X2011005000051. ISSN 0102-695X

MAI, C. Sprouts, microgreens, and edible flowers: The potential for high value specialty produce in Asia. *High value vegetables in southeast Asia: Production, supply and demand*. 2012, 216-227. ISBN 92-9058-200-6

MLCEK, J., ROP, O. Fresh edible flowers of ornamental plants – A new source of nutraceutical foods. *Trends in Food Science & Technology*. 2011, 22(10), 561-569. DOI: 10.1016/j.tifs.2011.04.006. ISSN 09242244.

PERALTA DE LEGARRETA, A. Cultura gastronómica en la Mesoamérica prehispánica. *Siglo XXI Editores México*, 2019. 190 s. ISBN 978-607-03-0988-5.

PORTIS, E., ACQUADRO, A., LANTERI, S. The Globe Artichoke Genome. *Springer Nature Switzerland*, 2019. 233 s. ISBN 978-3-030-20011-4.

RŮŽIČKOVÁ, G. *Léčivé a kořeninové rostliny z čeledi miřkovité*. Olomouc: Petr Baštan, 2012, 123 s. ISBN 978-80-87091-37-1.

SCHREIBEROVÁ, J., SCHREIBER, H., DÖRFLOVÁ, Y. *Chvála české kuchyně*. *Nakladatelství: Perseus*. 2016. ISBN 978-80-904757-1-7

UHER, A. *Polné a záhradné plodiny*. 1. vyd. Nitra: Slovenská poľnohospodárska univerzita, 2012. ISBN 978-80-552-0824-4.

UHER, A. *Zeleninárstvo: poľné pestovanie*. 1. vyd. Nitra: Slovenská poľnohospodárska univerzita, 2009. ISBN 978-80-552-0199-3.

ULBRICH, T. *Gastronomy: basics, trends and news*. Ed. 1st. Brno: College of Business and Hotel Management, 2014. 46 s. ISBN 978-80-87300-49-7.

WINTEROVÁ, RYBOVÁ K., A. *Vaříme podle Herbáře č. 2*. Praha: Česká televize ve spolupráci s Virtue CS, 2014. 224 s. ISBN 978-80-7404-141-9.

ZIMÁKOVÁ, B. 2011. *Food & Beverage Management*. Praha: VŠH, 2011. s. 13

ZŁOTEK, U., SZYMANOWSKA, U., PECIO, Ł., KOZACHOK S., JAKUBCZYK, A. Antioxidative and Potentially Antiinflammatory Activity of Phenolics from Lovage Leaves *Levisticum officinale* Koch Elicited with Jasmonic Acid and Yeast Extract. *Molecules*. 2019, 24(7). DOI: 10.3390/molecules24071441. ISSN 1420-3049.

NAŠE VÝŽIVA. *Vegetariánství – vegetariáni [online] Naše výživa 2018 [cit. 29.03.2021].* Dostupné z: <http://www.nasevyziva.cz/sekce-alternativni-druhy-stravovani/clanekvegetarianstvi-vegetariani-851.html>

REYNOLDS, J. *What is blind the local food [online] Food Secure Canada 2018 [cit. 29.03.2021].* Dostupné z: <https://foodsecurecanada.org/resources-news/newsmedia/buying-local-food-products>

PŘÍLOHY

Předkrm

Jako občerstvení v rozvinutém menu se navrhuje připravit takové jídlo, jako chléb s humusem, ve kterém bude použita bylina Zaatar. Toto jídlo se bude podávat se smaženou bagetou a listovým špenátem. Návrh by měl být následující: kulatý talíř, uprostřed kterého je mísa hummusu a kousky smažené bagety jsou rozloženy podél okrajů.

Níže je uveden seznam všech ingrediencí použitých k výrobě hummusu.

Voda 10 ml

Cizrna 40 g

Špenát 100 g

Tahini 30 g

Česnek 2 g

Citronová šťáva 10 ml

Olivový olej 10 ml

Uzená paprika 2 g

Zaatar 3 g

Vlašské ořechy 5 g

Cherry rajčata ½ kusu

Recept:

1. Cizrnu zalijte velkým množstvím studené vody a nechte působit přes noc.
2. Ráno vodu slijte, cizrnu opláchněte a zalijte opět čistou vodou.
3. Umístěte na sporák hrnec s cizrnou, přiveďte k varu a vařte, dokud nebude úplně měkká (asi 30-40 minut).
4. Vylijte vodu, cizrnu přecedte.
5. Vložte vařenou cizrnu a tahini do misky, přidejte sůl, česnek, citronovou šťávu a 10 ml studené vody - vyšlehejte do hladka.
7. Špenát lehce osmažte na olivovém oleji a vložte na hotový hummus (nebo vedle něj).
8. Posypte hummus uzenou paprikou, mletými vlašskými ořechy a na ozdobu přidejte polovinu cherry rajčat.

Polévky

Řeřicha bude použita jako speciální polévka pro menu. Bude to krémová polévka, podobné konzistence a vzhledu jako špenátová polévka.

Složení:

200 gr. salát z řeřichy

2 ks brambory

2 ks vejce

2 pol. lžice olivového oleje

Recept:

Řeřichu podusíme s trochou olivového oleje.

Brambory (mandolína) nakrájíme a přidáme, dolijeme vodou a vaříme, dokud brambory nezměkknou.

Vaření sázených vajec. Dáme vařit půl hrnce vody, osolíme, přidáme trochu octa, přived'te k varu (dokud nezůstanou jen malé bublinky). V hrnci vymícháme lžící „vířivku“ a vajíčko rozbijeme doprostřed vířivky. Necháme vařit přesně 3 minuty. Jemně ho vyjmeme a vložíme do samostatné misky. Vejce by mělo být pevné a uvnitř tekuté.

Polévku rozmixujeme. Při podávání položíme do středu vejce a pokapeme pár kapkami olivového oleje.

Artyčoky se sýrem

Složení:

Smetanový sýr - 150 gramů

Majonéza - 50 gramů

Parmezán - 150 gramů

Měkký sýr - 150 gramů

Tvrdý sýr - 150 gramů

Mozzarella - 100 gramů

Česnek - 1 hřebíček

Bazalka - podle chuti

Sůl - podle chuti

Černý pepř - podle chuti

Artyčok - 1 kus

Špenát - 1 balení

Recept:

Artyčok umyjte, oloupejte a vařte ve vodě okyselené citronovou šťávou, dokud nebude vařený. Bude to trvat asi čtyřicet minut. Poté ji nakrájejte na malé kostky.

Nastrouhejte mozzarellu na jemném struhadle a vložte do samostatné misky.

Do stejné misky nastrouháme tvrdý sýr a přidáme měkký sýr.

Přidáme také česnek, sůl, prolisované koření a vše důkladně promícháme, abychom získali homogenní hmotu.

Nakrájíme špenát. Pokud používáme zmrazený zelený, necháme jej nejprve rozmrazit. Vše smícháme dohromady.

Zapekáci misku vymastíme máslem. Položíme na něj směs ingrediencí a rovnoměrně rozetřeme. Na vrch posypeme strouhaným tvrdým sýrem. Pečeme v troubě čtyřicet minut, při teplotě sto osmdesáti stupňů.

Dezert

Jako neobvyklý dezert bude připraveno takové jídlo, jakým je indické samosy s bramborami a zeleným hráškem.

Složení:

Pšeničná mouka 500 g

Brambory 150 g

Zmrazený zelený hrášek 150 g

Ghee 4 lžíce

Kmín 1 čajová lžička

Zázvor 20 g

Zelené chilli podle chuti

Mleté chilli 1 čajová lžička

Kurkuma - čajová lžička

Mletý koriandr 1 čajová lžička

Semena granátového jablka 1 čajová lžička

Koriandr 15 g

Rostlinný olej 1 l

Sůl podle chuti

Recept:

1. Brambory vaříme do měkka a necháme vychladnout. Poté je oloupeme a uhněteme. Hrášek vaříme samostatně po dobu 5-7 minut, dokud nebude měkký. Nalijeme studenou vodu do velké mísy a přidáme led. Uvařený hrášek přeneseme do misky s ledem a studenou vodou.

2. Ve velké misce smícháme mouku a vodu a vymícháme tuhé těsto. Nalijeme vodu postupně, od 100 do 200 ml, v závislosti na mouce.

3. Zahřejeme ghee na těžké pánvi, přidáme kmín a smažíme po dobu 15 sekund, přidáme nasekaný zázvor, nasekané chilli, chilli prášek, kurkumu, koriandr a sůl. Smažíme za občasného míchání asi minutu, pak přidáme brambory a hrášek, smažíme další minutu.

4. Přidáme semena granátového jablka, nasekaný koriandr, promícháme a odstavíme z ohně. Necháme vychladnout.

5. Těsto rozložíme na stůl poprášený moukou, rozdělíme ho na 8 částí. Vytvoříme kuličky, každou rozkrojíme na polovinu. Z těsta vytvoříme půlkruh, okraj navlhčíme vodou, aby se lépe formovalo. Na polovinu navrstvíme náplň, přehneme, utěsníme okraje a zmáčkneme..

6. Zahřejeme rostlinný olej na 180 stupňů. Smažíme samosy po dobu 3-4 minut, za jemného míchání. Poté rozložíme na papírové ručníky, abyste se zbavily přebytečného oleje.

Salát z manga s kardamomem:

Upražte a rozdrťte tři lžíce mandlí. Oloupejte tři manga „Maya“ a nakrájejte je na kostky. Rozkrájejte půl sklenice hroznů bez pecek na poloviny. V misce smíchejte sklenici jogurtu nebo zakysané smetany, dvě lžíce nasekané máty, mandle, 1/4 čajové lžičky drceného kardamonu, šťávu z jednoho pomeranče. Přidejte mango a hrozny, promíchejte, zakryjte a dejte do chladu alespoň 30 minut před podáváním. (Reynolds, 2018)

Pilaf s kardamomem:

- 400 g rýže;
- sušené meruňky a sušené švestky (každá 60 gramů);
- rostlinný olej 100 ml;
- cukr a sůl podle chuti;
- kardamom a další koření (skořice, šafrán, hřebíček) podle chuti.

V hrnci rozpálíme olej a přidáme rýži. Pražení se provádí do zlatova. Dále vložte sušené ovoce, přidejte kardamom, koření a smažte dalších 6 minut. Poté se zalije vodou tak, aby její hladina byla o 2-3 cm vyšší než rýže a vše se podusí na prudkém ohni. (Reynolds, 2018)

Poté, co se voda odpaří na úroveň rýže, sníží se plamen a jídlo se ještě chvíli dusí.

Vepřové maso s kardamomem:

Toto jídlo dobře zpestří denní menu. Jako přísady budete potřebovat:

- vepřové maso - 0,5 kg;
- kardamom - půl čajové lžičky;
- hřebíček - 2 kusy;
- česnek - 2-3 hřebíčky;
- rostlinný olej;
- zelené - na ozdobu (bazalka, koriandr).

Nejprve je třeba připravit marinádu: česnek s kořením je rozdrcen v třecí misce. Přidá se trocha oleje. Dále je maso nakrájeno na malé kousky, smíchá se s marinádou, nechá se naložené 2-3 hodiny. Poté se smaží na oleji. Prvních pár minut se kousky smaží na vysokém ohni, poté se sníží plamen a maso se smaží dalších 15 minut. Po skončení smažení je maso posypané bylinkami. (Reynolds, 2018)