

Truhlíky už mají zase nájemníky

Foto Tesco, scom, Profimedia



Koriandr

☘ Listy koriandru našly uplatnění hlavně v asijské, ale také jihoamerické kuchyni. Koriandr je vhodný k rybímu masu, ozvláštňi zeleninová jídla, ale i polévky a omáčky.

☘ Skvělý je ve společnosti salsy z rajčat, chilli, červené cibule, limetové šťávy. Tato omáčka se skvěle hodí k většině druhů masa.

☘ Pozor! Čerstvé listy koriandru mají oproti jiným druhům čerstvých bylinek velmi krátkou trvanlivost. Není dobré jej dlouho skladovat, protože lístky velmi rychle vadnou a žloutnou.



Meduňka

☘ Pokrmům dodá jemný citronový nádech. Nevaří se, protože varem ztrácí aroma i své cenné vlastnosti. Je velmi vhodná na sušení – ze sušené meduňky se připravuje výborný čaj na spaní a zklidnění nervů.

☘ Hodí se do sladkých jídel, do ovocných dezertů a koktejlů. Ale také k rybám a drůbeži. Doplnuje plody moře, dobrá je v různých omáčkách na drůbež, do nádivek, marinád a salsy.

☘ Meduňku přidáváme do jemného bylinkového másla, ochucujeme jí ovocné octy. Podtrhne chuť měkkých bílých sýrů!



Tymián

☘ Tymián se hodí do omáček, polévek či zeleninových salátů. Ochucujeme jím kysané zelí, rýžové pokrmy, těstoviny, domácí nádivky a uzeniny. Lze připravit i pesto (pražené mandle, tymián, česnek, olej, čerstvý špenát, parmazán).

☘ Díky svým pozitivním účinkům na trávení se přidává do hůře stravitelných luštěninových a tučnějších pokrmů. Skvělý je do paštiky.

☘ Nesmíme na něj zapomenout při přípravě ryb, zvěřiny, drůbeže. V kombinaci s rozemnutým oreganem a bazalkou zvýrazní pizzu, ale třeba i domácí langoše.

PRAHA (mich) – Tak je konečně tady, ten vytoužený čas milovníků bylinek a vyznavačů truhlíků na oknech, zahrádkách a balkonech. Jakmile se zazelená, je to i v kuchyni radostnější, delikatesy dostávají botanický bonus. Bazalka, meduňka, petržel, voní to všechno náramně.

Mít po ruce výběr čerstvých bylinek, kterými kdykoliv dochutíme salát, okořeníme maso nebo si z nich připravíme osvěžující nápoj, pomazánku či léčebnou kúru, to je výhra.

Někdo už má zaseto, někdo zaskočí do obchodu pro květináč nebo celý truhlík a může si zelenou radost přesadit. V obchodech Tesco, kam dodává bylinky česká firma Titbit, jsme dostali i pár tipů od šéfkuchaře Jana Hajného, který bylinky využívá ve své kuchyni.

Šéfkuchař Jan Hajný se v bylinkách vyzná. Na jaře a v létě je využije jak do salátů, tak při grilování.



Oregano

☞ Je podobné majoránce. Oproti ní je ale oregano o něco méně nasládlé a jeho vůně je silnější. Pro skladování jsou vhodné sušené drhnuté listy. Dá se i mrazit a poměrně dlouho vydrží v lednici.

☞ Oregano lze kombinovat jak se zeleninou, tak s rybami a všemi druhy mas. Hodí se k tučnějším masům, do mletého nebo k jehněčímu a skopovému. Velmi tradiční a také nejznámější je jeho využití do těstovin a na pizzu.

☞ Oregano se používá také do směsí koření např. do některých druhů chilli směsí nebo do provensálského koření.

Bazalka

☞ Typická chuť a vůně je kořenitě nasládlá. Některé odrůdy se vyznačují i anýzovou a skořicovou či citronovou vůní a chutí, jiné jsou zase sladší, a hodí se proto spíše do ovocných salátů.

☞ Bazalka je klasika. Nejlepší je do pesta (rozemelte piniové oříšky, bazalku, česnek, parmazán, přidejte olivový olej). Jinak se hodí k rybám, masu, na pizzu, špagety. A do caprese (rajčata, mozzarella, olivový olej)! Když sníte lístek bazalky, zbavíte se po obědě i oděru z úst.

☞ Navíc pomáhá proti stresu, nespavosti a pocitu úzkosti. Dále má pozitivní vliv na trávení, léčí nachlazení i bolesti v krku a stimuluje tvorbu mateřského mléka.

Petržel

☞ U nás tradiční bylinka a koření. Nasekané čerstvé listy se přidávají do polévek, omáček, brambor a rýže, salátů a salátových dresinků, sýrů i vaječných pokrmů.

☞ Také se hodí k přípravě rybích pokrmů, ale i k jiným masům, k dochucení majonéz a je součástí mnoha směsí koření. Musí být na dobrém šunkovém chlebičku!

☞ Velmi oblíbeným ochucovadlem zejména v italské kuchyni je gremolata. Je to směs sekané petrželky, citronové kůry a česneku, případně ančovičky. Čerstvá petrželka vydrží v lednici.