

Úvod

Člověk je i v současnosti stále nedílnou součástí přírody, což si především v poslední době jen nerad uvědomuje. Přitom se způsob života lidské společnosti v posledních staletích pronikavě změnil, a to hlavně díky technickému pokroku a průmyslové revoluci.

Negativní stránkou tohoto procesu je často nevratně narušená rovnováha v přírodě, projevující se stále častějšími přírodními katastrofami, zánikem řady druhů rostlin a živočichů i zásadními změnami klimatu, což můžeme v souhrnu nazvat „civilizačními chorobami“ naší planety. Ukazuje se, že tyto změny mohou v sobě obsahovat i zárodek zkázy lidské populace.

Je tedy třeba, abychom si toto nebezpečí co nejdříve uvědomili a začali se podle toho chovat. Znamená to mimo jiné najít k přírodě daleko racionálnější a prozíravější vztah. Velmi výstižně se o tomto problému vyjádřil Pablo Picasso, když řekl:

At' se to člověku líbí nebo ne, je nástrojem přírody. Ta určuje jeho charakter, jeho podobu. Není možné jít proti přírodě. Je silnější než nejsilnější z lidí. Je v našem zájmu, abychom s ní byli zadobře.

Chce-li tedy lidská společnost přežít, není jiné cesty než „žít ruku v ruce s přírodou“. Je to úkol nesmírně náročný, neboť se musí zásadně změnit přístup k přírodě a navíc vše skloubit s technickým pokrokem, růstem světové populace i zajištěním dostatku potravin a energie pro všechny.

Jednou z řady cest je také návrat k přírodním potravinám s biologicky aktivními látkami na úkor potravin denaturovaných, konzervovaných či jinak průmyslově upravených. Významné jsou poživatiny rostlinného původu, jejichž hodnota spočívá ve vysokém obsahu vitaminů, minerálů, vlákniny a dalších velmi specifických látek, které mají léčivé, chuťové a jiné vlastnosti.

Nezastupitelnou roli zde má i skupina koření, velmi specifická mimo jiné i tím, že ve většině případů obsahuje aktivní látky, které mají i léčivé účinky. Mnohdy se tedy překrývá s léčivými i aromatickými rostlinami. Užívaný sortiment koření se mění podle místních zvyklostí i specifiky národních kuchyní. Velkou roli hraje i světový obchod s kořením a škála ve světě pěstovaných i importovaných druhů.

Výrazná změna se v této oblasti projevila také u nás. Spotřebitel má nyní možnost širokého výběru koření od různých výrobců, objevují se stále nové kořenící směsi a přípravky (hořčice, omáčky, dresinky, kořeněné octy a nálevy apod.).

Cílem této publikace je seznámit širokou čtenářskou obec, zvláště milovníky koření, nejen s možností využití jednotlivých druhů v kuchyni a dalších oblastech, ale především s jejich léčivými účinky. Právě léčení rostlinami, takzvaná fytoterapie, nabývá v posledních letech opět na významu a získává stále více příznivců. Kromě exotických druhů koření rostoucích v tropech a subtropích jsou do publikace zahrnuty i některé z těch, které rostou u nás a jejichž léčivé působení je buď málo známé, nebo naopak jejich účinky natolik významné, že je bylo nutné v publikaci uvést. Kromě využití ke klasickému způsobu léčení je u rostlin původem z Asie uvedena i charakteristika z hlediska tradiční čínské medicíny (TČM), neboť rozšiřuje a prohlubuje možnosti využití tohoto koření v léčebné praxi.

Pavel Valíček



Z obsahu

1. Z historie

Starý svět, Nový svět, Světový obchod

2. Koření a zdraví

Účinné látky a jejich léčivé účinky, Základní látky v rostlinách, Aktivní látky koření

3. Charakteristika koření

Definice koření, Rozdělení koření, Úprava koření

4. Koření z podzemních částí rostlin

Česnek, Galgán, Kurkuma, Zázvor

5. Koření z kůry

Skořice, Skořice cejlonská, Skořice čínská

6. Koření z listů a nati

Bazalka, Bazalka pravá, Bazalka posvátná, Bobkový list, Rozmarýna, Tymián

7. Koření z poupat a květů

Hřebíček, Kapary, Šafrán

8. Koření ze semen a plodů

Amom, Anýz, Badyán, Černucha, Fenykl, Kardamom, Kmín římský, Koriandr, Muškátový květ a ořech, Nové koření, Paprika, Pepř, Pepř černý, Pepř kubebový, Pepř dlouhý, Pískavice, Sečuánský pepř, Vanilka