

## Koreniny

Koreniny sú prevažne plody a semená, alebo aj iné časti rastlín, ako napríklad kôra, korene a púčiky alebo výťažky z nich. Tým sa líšia od bylín, za ktoré sa všeobecne považujú najmä kvety, listy a stonky rastlín. Koreniny sa používajú na zlepšenie chuti, vône, farby a vzhľadu potravín, prípadne na ich konzervovanie. Väčšinou sa používajú sušené - celé alebo mleté. V latinčine sa koreniny nazývajú „species“, toto slovo znamená v preklade „určitý typ“.

V minulosti boli koreniny jednou z najdrahších položiek domácností. V staroveku sa používali najmä ako lieky, konzervačné prostriedky a voňavky. Rímania ako prví začali vo veľkom používať koreniny pri príprave jedál a páčili ich v domoch, aby sa zbavili škodlivých pachov. Až v 17. storočí boli už koreniny lacnejšie a tým aj dostupnejšie pre širokú škálu obyvateľstva. Dnes sú koreniny bežnou súčasťou nášho každodenného života. Môžeme si vybrať z ich širokej ponuky, celé i mleté, jednoduché i zmesi, vyskúšať rôzne omáčky a výťažky z korenín. Máme možnosť skúmať ich chute a objavovať ich rôzne vlastnosti.

Väčšina korenín sa pôvodne v oblasti, z ktorej pochádza, používala v tradičnej medicíne. Aj o ich používaní v gastronómii sa dá hovoriť v súvislosti s pozitívnym účinkom na zdravie, so znižovaním plynatosti alebo s podporou trávenia.

Rôznorodosť svetovej a domácej kuchyne je determinovaná používaním korenín, ktoré ju robia takou rozmanitou, ako ju poznáme dnes. Najvýznamnejšie koreniny ako škorica, klinček, zázvor, čierne korenie a muškátový orech pochádzajú z Ázie.

Korenie sa do Európy dostalo cez obchodné cesty, ktoré boli v minulosti rozšírené. Kolumbus svojimi výpravami do Ameriky priniesol do Európy vanilku a čili a práve Európania sa pričínili o rýchle rozšírenie čili do ostatných častí sveta, a tak ovplyvnili stravovacie návyky takmer polovice sveta. Taktiež aj Európa dala svetu množstvo známych korenín ako napr. koriander, fenikel, senovka grécka, horčica, mak, rasca, kôpor alebo borievka.

**Zázvor (Ďumbier lekársky)** – darí sa mu predovšetkým v mokrých horských oblastiach v Indii, Japonsku, Strednej Amerike, Číne a na Cejlóne. Koreň zázvoru je široko rozšírené korenie a ochucovadlo. Vďaka svojej ostrej a štipľavej chuti, spôsobenej látkami gingerol a kapsaicín, nechutí úplne každému, no jeho pozitívne účinky na organizmus sú neodškriepiteľné. Je súčasťou tradičnej medicíny (napr. Čína, Srí Lanka, Afrika atď.), kde sa používa proti nachladnutiu, horúčke, nevoľnosti a zvracaniu, slabosti, gastrointestinálnym poruchám a podobne. Aktívnymi látkami sú dráždivé prchavé látky. Aróma čerstvého a sušeného zázvoru sa značne líši, prchavé látky sa sušením strácajú. Zázvor môžeme variť alebo ho konzumujeme nastrúhaný v surovom stave. Sušený síce až tak nevoní, ale je dvakrát pikantnejší. Chuť surového koreňa je výrazne pikantná, s náznakom citrónovej arómy. Bombou proti viróze je, ak si k zázvoru pridáte škoricu a čili. Dnes sa zázvor teší veľkej obľube. Konzumuje sa nielen zázvorový čaj, ale aj pivo, sušienky či limonáda, ktorú si môžeme ľahko pripraviť aj doma.



**Koriander (Koriander siaty)** patrí do skupiny korenia s veľmi charakteristickou chuťou a vôňou. Kvitne na začiatku leta a dorastá do výšky 40 – 70 cm. Zber koriandra sa začína vtedy, keď väčšina listov na stonke je suchá. Odrezávajú sa celé okolíky alebo ich režeme za rosy, aby sme zabránili prasknutiu dvojnážík. Po usušení sa semienka rozdrvia a preosejú. Koriander obsahuje 11 zložiek silíc ako napr. lianol a pinén. Tieto ničia choroboplodné zárodky, povzbudzujú činnosť žalúdka a uľahčujú odkašliavanie. Koriander je dokonca súčasťou masťí používaných pri liečbe reumy a kĺbových bolestí.