

Dochucování pokrmů

Blanka Svobodová

Bakalářská práce
2009



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta technologická

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Blanka SVOBODOVÁ**
Studijní program: **B 2901 Chemie a technologie potravin**
Studijní obor: **Chemie a technologie potravin**

Téma práce: **Dochucování pokrmů**

Zásady pro vypracování:

- **Význam dochucování pokrmů.**
- **Zpracovat charakteristiku nejpoužívanějších druhů dochucovadel (koření, kořenící směsi, kořeninové rostliny, zvýrazňovače chuti, dochucovací omáčky, hořčice, octy aj.).**
- **Provést průzkum v tržní síti zaměřený na vybrané druhy dochucovacích přípravků.**

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

[1] VERMEULEN, N. Encyklopedie bylin a koření, Čestlice 1999.

[2] SRKALA, A. Flambování a dochucování pokrmů, Praha 1976.

[3] LAMBERTOVÁ-ORTIZOVÁ, E. Encyklopedie koření, bylinek a pochutin, Bratislava 1997.

[4] DIENSBIER, J. Lexikon koření, Praha 1998.

Vedoucí bakalářské práce:

Ing. Marta Severová

Ústav potravinářského inženýrství

Datum zadání bakalářské práce:

19. února 2009

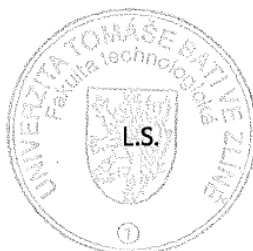
Termín odevzdání bakalářské práce:

31. května 2009

Ve Zlíně dne 31. května 2009



doc. Ing. Petr Hlaváček, CSc.
děkan



prof. Ing. Ignác Hoza, CSc.
vedoucí katedry

ABSTRAKT

Cílem bakalářské práce bylo zpracovat komplexně problematiku dochucovacích přípravků, které hrají při přípravě pokrmů v konečné fázi významnou roli.

Byly charakterizovány nejdůležitější skupiny dochucovacích prostředků, mezi něž se řadí: koření, kořenící směsi, kořenící rostliny, dochucující zelenina, omáčky atd. Pro doplnění byl proveden aktuální průzkum výrobků na bázi dochucovacích přípravků nabízených v tržní síti.

Klíčová slova: dochucovací prostředky, koření, kořenící směsi, kořeninové rostliny, zvýrazňovače chuti, dochucovací omáčky

ABSTRACT

The aim of the thesis was to process completely the issues of seasonings which play an important role in the final stages of preparing meals.

There were characterized the most important groups of seasonings which include: spices, seasoning mixtures, aromatic plants, flavourings vegetables, sauces etc. For complementation a survey based on flavouring products offered in the market network was carried out.

Keywords: seasonings, spices, seasoning mixes, culinary herbs, flavon enhancers, seasonings sauces

Chtěla bych poděkovat vedoucí své bakalářské práce Ing. Martě Severové, za její připomínky a rady při zpracování mé bakalářské práce.

Každé poznání vychází ze srdce, každé vzdělání ze života. /Hebbel/

Prohlašuji, že jsem na bakalářské práci pracovala samostatně a použitou literaturu jsem citovala. V případě publikace výsledků, je-li to uvedeno na základě licenční smlouvy, budu uvedena jako spoluautorka.

Ve Zlíně

.....

Podpis diplomanta

OBSAH

ÚVOD.....	8
1 VÝZNAM DOCHUCOVÁNÍ POKRMŮ.....	9
2 CHARAKTERISTIKA NEJBĚŽNĚJŠÍCH A SPECIÁLNÍCH PŘÍPRAVKŮ POUŽÍVANÝCH K DOCHUCENÍ POKRMŮ.....	12
2.1 KOŘENÍ	12
2.1.1 Pepř	12
2.1.2 Nové koření	13
2.1.3 Skořice.....	14
2.1.4 Hřebíček	15
2.1.5 Kmín.....	15
2.1.6 Bobkový list	16
2.1.7 Paprika.....	17
2.1.8 Muškát.....	17
2.1.9 Anýz	18
2.1.10 Vanilka	18
2.1.11 Zázvor	19
2.2 KOŘENÍCI SMĚSI	20
2.3 KOŘENINOVÉ ROSTLINY	23
2.3.1 Kopr.....	23
2.3.2 Petržel.....	23
2.3.3 Bazalka.....	24
2.3.4 Pažitka	24
2.3.5 Majoránka	25
2.3.6 Saturejka.....	25
2.3.7 Libeček	26
2.3.8 Máta peprná.....	26
2.3.9 Nové druhy	26
2.4 ZELENINA JAKO DOCHUCOVADLO	27
2.4.1 Cibule	27
2.4.2 Česnek	28
2.4.3 Pór	29
2.4.4 Křen.....	29
2.5 ZVÝRAŽŇOVAČE CHUTI.....	29
2.5.1 Sůl	29
2.5.2 Glutamát sodný	31
2.5.3 Sójová omáčka	31
2.6 DOCHUCOVACÍ OMÁČKY	32
2.6.1 Kečup	33
2.6.2 Worcesterová omáčka	33
2.6.3 Majonéza	33
2.6.4 Tatarská omáčka.....	33
2.6.5 Chutney	34
2.6.6 Sambal.....	34
2.6.7 Tabasco	34
2.6.8 Hořčice	35

2.7	CUKR.....	36
2.8	MED VČELÍ.....	37
2.9	OCET.....	38
2.10	OLEJ.....	39
3	PRŮZKUM VÝROBKŮ NA BÁZI DOCHUCOVACÍCH PŘÍPRAVKŮ NABÍZENÝCH V TRŽNÍ SÍTI	42
3.1	KOŘENÍ A KOŘENÍCÍ SMĚSI	42
3.2	KEČUP.....	43
3.3	HOŘČICE	44
3.4	OCET.....	45
3.5	OLEJ.....	46
	ZÁVĚR	48
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	49
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	53
	SEZNAM OBRÁZKŮ	54
	SEZNAM PŘÍLOH.....	55

ÚVOD

Je známo, že dobře osolit a ochutit jídlo je umění. Při dochucování je nutno znát míru, být přesný, mít intuici a mít v pořádku čich a chuť. Ve světové kuchyni existují desítky tisíc jídel lišící se konzistencí, vůní a chutí. Umění nespočívá v hledání nových základních potravin, ale v obohacování způsobů jejich přípravy a hledání stále nových chutí a vůní pokrmů. Při přípravě pokrmů rozhoduje také způsob použití nejrůznějších dochucovacích přípravků a citlivost – pokud tyto dva prvky ovládneme, můžeme potom přenášet prvky z cizích kuchyní do jiných národních kuchyní a tak neustále obohacovat svůj jídelníček. [1]

V gastronomii se používá velmi široká škála různých druhů dochucovacích prostředků a způsobů dochucení. Každý přípravek však má své specifické použití.

Nejtypičtějším dochucovacími prostředky jsou sůl a různé druhy koření. Své místo mají také čerstvé bylinky (kořeninové rostliny) a různé druhy zeleniny, různé druhy oleje, octa, hořčice a kečupu. K moderním patří výrobky konvenience a to různé kořenící směsi, zvýrazňovače chuti, omáčky, dresinky aj. Předkládaná práce si klade za úkol zpracování uceleného přehledu dochucovacích přípravků včetně jejich nejběžnějšího použití. Zpracováván je rovněž přehled sortimentu těchto výrobků dostupných v tržní síti.

1 VÝZNAM DOCHUCOVÁNÍ POKRMŮ

Dochucování je jednou z konečných fází přípravy pokrmů. Důležité je při přípravě předkrmů, polévek, omáček, salátů a hlavního chodu. Velký význam má rovněž ve studené kuchyni. Dosáhnout správného dochucení pokrmu je nejtěžší právě u polévky a omáčky.

a) Dochucování polévek

Chuť polévky by měla být výsledkem chuti základní potraviny a dalších přísad a koření. Druhy koření se volí podle základní potraviny, ze které je polévka připravena. Chuť koření však nesmí nikdy převládat nad chutí základní potraviny. Pro výraznější ochucení se používá polévkové koření tekuté, zrnité nebo v kostkách. Kromě těchto surovin lze ke zvýraznění chuti vývarů, ale i krémových a zahuštěných polévek použít zelené natě. [2]

b) Dochucování omáček

Na rozdíl od polévek jsou omáčky specifickým druhem přílohy, kterou jsou různé druhy pokrmů doplňovány po chuťové a výživové stránce. Doplňují se jimi pokrmy suché nebo málo chuťově výrazné. Příprava kvalitní omáčky tedy vyžaduje dobré kuchařské znalosti a cit pro chuť. Omáčka získává chuť již ze základu, při jehož přípravě se používá zelenina. Očištěná a nakrájená zelenina se upravuje na tuku, čímž získá omáčka barvu a chuť. Na ochucení omáček se dále používá koření dle druhu surovin. Do některých omáček se přidává i víno a destiláty nebo nadrobno nakrájené zelené natě. Na zvýraznění chutě i barvy se aplikuje do některých omáček i zkaramelizovaný cukr. Na chuť omáček působí i přísady, které se v ní jen prohřejí. Jsou to: křen, kapary, okurky, olivy, žampiony a zelené natě kopru, pažitky apod. [2, 3]

c) Dochucování kořením

Jak již bylo zmíněno výše, k dochucování používáme tedy různé výrobky a suroviny. Mezi nejběžnější dochucovací surovinu patří koření. Koření můžeme používat jak mleté, tak i celé. Při jeho použití je však nutné vědět, že koření jemně mleté se rychleji extrahuje, proto je nutno ho používat méně. Naopak celé koření dodává jídlu jemnější vůni a nepředává mu svou palčivost. Čím je koření méně dělené, tím je lze podrobovat vyšším teplotám. Takové koření se tedy ponechává v připraveném jídlu déle. Naopak mleté koření se přidává do jídla až několik minut před dokončením jeho tepelné přípravy. Do studených jídel lze mleté koření použít ve větších dávkách a zároveň ho lze v těchto jídlech ponechat déle. [1, 4]

Teplota a doba zahřívání jsou rovněž jedním z kritérií dávkování koření. I sebemenší předávkování může způsobit při zahřátí jídla jeho zhořknutí. Kořeněná jídla se nemají rovněž ohřívát, jelikož druhotné ohřívání kořeněných jídel může být příčinou nejen ztráty, ale i zhoršení chuti. Můžeme tedy říci, že intenzita vůně a stupeň zahřátí jídla spolu úzce souvisí. Některé druhy koření svoji vůni uvolňují pouze v teplém prostředí, jiné druhy ji v teplém prostředí uvolňují mnohem intenzivněji. Zároveň však může teplota způsobit únik vůně z jídla. [1]

d) Dochucování bylinkami

V dnešní době je moderní používat kromě klasického koření také bylinky, které si lze vypěstovat doma. Bylinky neslouží pouze k dochucení pokrmů ale také k jejich ozdobení. Čerstvé bylinky jsou citlivé k vysokým teplotám. V některých případech jsou k vyšším teplotám citlivější než mleté koření. Proto čerstvé bylinky klademe do teplých pokrmů tak dvě minuty před jeho dokončením. Daný pokrm se po vložení bylinek již nevaří. Bylinky se mohou v tomto jídle nechat rozležet až tři minuty. Zvláštní způsob použití bylinek je u polévek, kdy část bylinek necháme v polévce vařit v celku a část se přidává nakrájená až na konec do zcela hotové polévky. [1, 2]

Používat můžeme rovněž bylinky v sušeném stavu. Sušené bylinky je nutno uchovávat ve vzduchotěsných nádobách a v temnu. Jinak dochází k jejich znehodnocení. U těchto bylinek je nutné nezapomínat je před použitím rozemnout. Tím totiž dojde k lepšímu uvolnění aroma. [5]

e) Dochucování solí

Sůl patří mezi nejzákladnější pochutiny. Slaná chuť je jednou ze čtyř kategorií celé škály chutí, které mohou lidské chuťové buňky rozeznat. I když je sůl nepochybně nejběžnější kuchyňskou přísadou, dá se také nejsnáze zneužít. Špetka soli může být příliš mnoho nebo příliš málo k tomu, aby vylepšila nebo pokazila chuť pokrmu. Jako nejdůležitější pravidlo si musíme zapamatovat, že jídlo nesolíme jen pro slanou chuť, jelikož sůl také umožňuje rozvinutí také ostatních chutí. Dokonce je důležité vědět, kdy je vhodné jídlo osolit: záleží na mnoha okolnostech. Protože sůl zvyšuje bod varu, měla by se přidávat až po začátku varu, aby se zbytečně neprodložovala doba vaření. Je také třeba uvážit vzájemné působení soli s ostatními surovinami. Sůl totiž odčerpává z potravin vlhkost, proto je nevhodné např. solit hovězí masa před vařením, jelikož z masa vyteče chutná šťáva; při přípravě hovězího vývaru je však tento účinek žádoucí. Osolíme-li cibuli před osmažením, pouze zeskloutí,

ale nezhnědne, protože se z ní opět uvolní šťáva; tato troška vlhkosti stačí ke zmírnění žáru a cibule pouze změkne. Vždy musíme pamatovat na obsah soli v ostatních surovinách v pokrmu, protože např. sýr, slanina nebo šunka jsou již dostatečně osolené. [6]

Sůl napomáhá i ve sladkých pokrmech k rozvinutí chuti, proto do většiny šlehaných i kynutých těst přidáváme špetku soli. Sůl vyvažuje působení kvasnic a je nedílnou součástí přípravy chleba. Při přípravě sněhového cukroví přidání špetky soli k bílkům „uvolní“ bílkoviny a sníh se snáze ušlehá do tuha. [6]

f) Dochucování flambováním

Flambování je rychlý proces, jehož účelem je zvýraznění všech chutí. Jde vlastně o ohřívání pokrmu na pálence. Pálenka se nakonec nechá vzplanout. Hořící pálenkou se poté pokrm polévá. Důležité je otáčení pokrmu, aby nasákl co nejvíce aromatických látek. Hotový pokrm se nikdy hořící pálenkou nepolévá, kromě výjimek. Ne však všechny pálenky a alkoholické nápoje jsou vhodné pro flambování. K flambování nejsou vhodné alkoholické nápoje s výraznou vůní, jelikož by negativně působily na úpravu jídel. Mezi tyto nápoje patří např. slivovice a meruňkové pálenky. Nejčastěji používanými destiláty při flambování jsou vodka, vínovice, aj. [7]

g) Dochucování dresinky

Dresinky jsou směsí několika různých ingrediencí poskládaných v určitém poměru - obsahují např.: bylinky, koření, víno, majonézu, med, ocet atd. Přidávají se do pokrmu při jeho přípravě nebo až při individuálním dochucení na talíři. Dresinky zdůrazňují chuť jídla a využívají se různorodě, většinou podle národní kuchyně. [8]

Ochucovací nálevy členíme do dvou základních skupin: dresinky pro ochucování zeleninových salátů, salátů s masem nebo korýši a rybami; dresinky pro ochucování salátů s ovocem nebo speciálních kombinací. [7]

K základním dresinkům pro ochucování zeleninových salátů a salátů s masem, korýši a rybami patří: francouzský, anglický, gribiche, sýrový, vaječný, smetanový, sakury, tomatový, řecký a česnekový. [7]

Jako dresinky pro ochucování salátů s ovocem nebo speciálních kombinací jsou používány: citrónový, mimóza, listopadový, křenový, karamelový, americký, vinný a ústřicový. [7]

2 CHARAKTERISTIKA NEJBĚŽNĚJŠÍCH A SPECIÁLNÍCH PŘÍPRAVKŮ POUŽÍVANÝCH K DOCHUCENÍ POKRMŮ

Přípravky k dochucování pokrmů dráždí již v malém množství chuťové smyslové buňky. Přidáním do pokrmů zvyšují jejich chuť a vůni. Chutný pokrm zvyšuje vylučování trávicích šťáv, a tím i stravitelnost požívaného jídla. [9]

V dnešní době se značně rozšířil trh s dochucovacími prostředky. Každá země se však liší způsobem použití dochucovacích prostředků.

2.1 Koření

Koření jsou všechny aromatické části rostlin, kromě měkké lodyhové části, používané pro koření potravin. Tyto části mohou být čerstvé, sušené nebo jinak upravené. Koření je zahrnováno do skupiny pochutin, které mají zanedbatelnou kalorickou hodnotu, mají však povzbudivé účinky buď přímo na trávicí ústrojí, anebo nepřímo na nervovou soustavu. Slouží k aromatizování a zvýraznění chuti a vůně potravin. [9, 10, 11]

Abychom pochopili podstatu schopnosti koření ochucovat potravu, je nutné se zmínit o jednotlivých obsahových látkách. Ty také mají vliv především na chuť a vůni. Obsahové látky v rostlinách můžeme rozdělit na primární a sekundární metabolity. Primární metabolity jsou důležité pro zachování životaschopnosti rostlin. Naopak sekundární metabolity se nacházejí jen v některých rostlinných taxonech. Právě tyto metabolity ovlivňují chuť, vůni, barvu a kvalitu koření. Mezi tyto sekundární metabolity patří alkaloidy, glykosidy, saponiny, hořčiny, flavonoidy, barviva, třísloviny, fytoncidy a vitaminy. [12]

2.1.1 Pepř

Mezi základní koření patří pepř. Jako koření se používají plody zelené popínavé rostliny pepřovníku. Po osmi letech dosáhne pepř své zralosti a od té doby plodí po dobu cca 20 let. Sklízí se obvykle dvakrát do roka odřezáváním klasů. Sklizeň je prováděna v různém stupni zralosti. Podle stupně zralosti rozlišujeme:

- a) *zelený pepř* – bobule jsou sbírány nedozrálé a suší se při nízkých teplotách (mrazem), poté se nakládají do slaného či octového nálevu, aby si zachovali barvu
- b) *černý pepř* – bobule jsou sbírány rovněž před úplnou zralostí; po otrhání se nechá několik dní na hromadách, aby se zapařil; pak se suší na slunci, díky slunci plody ztvrdnou a zčernají

- c) *bílý pepř* – bobule se sklízí v plné zralosti, poté se máčí do vody, aby z nich mohlo být odstraněno oplodí, sušením na slunci získají žlutobílou barvu.
- d) *červený pepř* – zralé usušené nebo konzervované plody, které nebyly zbaveny červeného oplodí. [12, 13, 14]

Z těchto druhů pepře se nejběžněji používá pepř černý. Tento pepř je považován za nejuniverzálnější koření. Kuličky černého pepře mají zvláštní aroma, chutnají velice pronikavě a tato bohatá chuť se odráží ve vůni. Plody obsahují 0,3-2,1 % pryskyřice, 1,2-3,6 % silice a 4,6-9,7 % alkaloidu piperinu, dále škrob, tuk a jiné. Silice jsou hlavně zastoupeny phellandrenem, citralem, limonem a dalšími. [4, 12, 15, 16]

Pepř se užívá celý nebo mletý, anebo ve směsích. Používá se při přípravě jídel z masa a ryb, zeleninových, houbových a vaječných pokrmů, a to jak studených tak i teplých. Je součástí nálevů a suchých směsí koření. Velký význam má také při výrobě kořeních směsí a v konzervářském průmyslu, kde se užívá hlavně pro své fytoicidní účinky. Pepř výrazně stimuluje funkci celého zažívacího ústrojí, především nedostatečnou peristaltiku střev. Není však vhodný pro těhotné i kojící ženy a pro malé děti. [4, 16]



Obr. 1 – Černý pepř

2.1.2 Nové koření

Jako nové koření se označují plody pimentovníku pravého. Pěstuje se především v oblastech tropické Ameriky, zejména pak na pobřeží Jamajky. Bobule pimentovníku se sklízí před dosažením plné zralosti a suší se na slunci. Plody obsahují 3-5 % silice, z toho 80 % eugenolu, ale také cineol, phellandren a karyofylen. Nové koření voní hřebíčkem, muškátovým ořechem a skořicí. [4, 12, 15, 17]

Nové koření patří vedle celého pepře k základním kořením používaným při přípravě masových vývarů. Dále se používá ve všech druzích marinád a do rybích pokrmů, dušených,

pečených a zapékaných mas a omáček. Do polévek postačí 3-5 kuliček na 1 l tekutiny a 5 kg masa nebo ryby. [4]



Obr. 2 – Nové koření

2.1.3 Skořice

Jako koření se používá sušená kůra několika druhů skořicovníku. Nejvýznamnější z nich jsou skořice cejlonská a čínská. [12]

Skořice cejlonská se pěstuje v Indii a Indonésii. Kůra se loupe dvakrát do roka a to po období dešťů, kdy je nejaromatictější. Sloupnutá kůra se suší a svinuje. Po usušení má žlutohnědou barvu. Je velmi křehká s nasládlou chutí. [4, 12]

Skořice čínská se pěstuje v Číně a Kambodži. Kůra se odřezává jednou za osm let. Tato skořice má po usušení červenohnědou barvu. Má silnější chuť než skořice cejlonská, slabě palčivou až jemně natrpklou. Skořice čínská na rozdíl od skořice cejlonské neobsahuje eugenol. [4, 12]

Všechny druhy skořice se používají převážně v cukrářské výrobě a v kuchyni při přípravě sladkých jídel. Zvláště vhodná je skořice do jablečných pokrmů. Používá se také při přípravě svařeného vína. Je rovněž součástí kořenících směsí a kečupů. [4, 12]



Obr. 3 – Skořice

2.1.4 Hřebíček

Jako koření se používá sušené, neotevřené poupě květu stromu hřebíčkovce vonného. Hřebíček má lehce svíravou, sladce pronikavou a silně aromatickou chuť. Je součástí mnoha kořenících směsí např.: čínský prášek pěti koření, indických a orientálních prášků kari, koření k přípravě svařeného vína apod. [15]

Hřebíček se velice hodí k jablkům, přidává se do jablečných omáček, dortů a koláčů. Také se používá v likérnictví, při konzervaci masa, ovoce a zeleniny. Přidává se do kečupů a je součástí kořenící směsi kari. [12, 15]

Hřebíček má výrazné dezinfekční účinky, což je dáno přítomností silice eugenolu. Dále také podporuje činnost jater a tvorbu leukocytů. [12]



Obr. 4 – Hřebíček

2.1.5 Kmín

Kmín patří k nejstaršímu koření světa, neboť byl nalezen již v pravěkých vykopávkách. V současné době se pro kořenářské účely využívá kmín kořený (*Carum carvi*) a kmín římský (*Cuminum cyminum*). Jako koření se používají plody kmínu. [13, 18]

Kmín kořený je pěstován především v Polsku, Maďarsku a Holandsku. Přidává se do brambor a zelí nebo do tučných masových pokrmů a hub ke zvýšení stravitelnosti. Kmínem lze ochutit chléb, slané pečivo, sušenky, sýry a uzeniny, aromatizují se jím různé polévky a omáčky. Pro svou výraznou chuť se kmín velmi těžko kombinuje s jiným kořením. Kmínová silice slouží k výrobě likérů (například kmínky) a bonbónů. Mimo Evropu se příliš nepoužívá. Běžně se přidává do zelí, aby zmírnil nadýmání. Kromě toho zvyšuje apetit, odstraňuje křeče, usnadňuje trávení a odkašlávání. [18]

Kmín římský se pěstuje v Mexiku. Rostlina kmínu římského je mohutnější a složení silic je rovněž odlišné. Vůně je méně příjemná a chuť ostře nahořklá. Římský kmín je oproti kmí-

nu kořenému vysloveně směsným kořením. Tepelnou úpravou jeho chuť ještě zesílí. Používá se hlavně v arabské a latinskoamerické kuchyni. [13]



Obr. 5 – Kmín kořený

2.1.6 Bobkový list

Bobkové listy jsou sušené listy stromu vavřínu pravého. V prodeji je celý. Jsou to celistvé listy, světlezelené, zelené až částečně zahnědlé. Mají kořenou vůni (po přelomení listu jemně aromatickou) a aromatickou nahořklou až trpkou chuť. Polámané listy rychle ztrácejí své aroma. Bobkový list patří k tradičnímu koření české kuchyně a je také součástí kořenní směsi divokého koření. [18]

Používá se k aromatizaci polévek (masových vývarů, slepičí, bramborové, rybí a do huspeniny), do rybích pokrmů (k vařené i dušené rybě, do omáček, k marinovanému sledi), do specialit z raků, krabů apod., do zeleninových jídel (dušená mrkev, vařené a dušené brambory, hrachová kaše) a používá se i při přípravě omáček, nálevů pro nakládání hub a při konzervování masa a zeleniny. Do polévek se bobkový list klade pět minut před dokončením tepelné přípravy, do hlavních jídel deset minut před dokončením. Do omáček se dává prášek z bobkového listu po dokončení, když vychladnou alespoň na 40°C. Bobkový list nelze ponechávat v pokrmu, je třeba jej před podáním na stůl vyjmout, aby jídlo nezhořklo. Proto je vhodnější dávat dvojnásobné množství bobkového listu, než doporučuje předpis, ale vyjmout jej dřív než je uvedeno. [4]



Obr. 6 – Bobkový list

2.1.7 Paprika

Paprika je jednoletá rostlina, asi 1 m vysoká se špičatými listy. Paprika se pěstuje zejména na Balkáně, v Maďarsku, ve Španělsku a v Jižní Americe. Jako koření se používají zralé, sušené a mleté lusky kořenné papriky (*Capsaicum annuum*). Před mletím se odstraní dělicí stěny a semena obsahující ostře chutnající látky. Tyto části se melou odděleně od dužiny a opět se k ní přidávají podle požadovaného stupně ostrosti. Čím je totiž větší podíl pomletých semen a dělicích stěn, tím ostřejší má výrobek chuť. Podle chuti a jakosti rozlišujeme papriku: lahůdkovou, sladkou, gulášovou a pálivou. [13, 19]

Paprika obsahuje ostře chutnající látky: kapsaicin a dihydrocapsaicin. Tyto dvě látky patří do kapsaicinoidů, které řadíme mezi alkaloidy. Jejich obsah ve sladkých odrůdách je často zanedbatelný. Dále obsahuje bílkoviny, cukry, silici, vitamin C, A, B₁, B₂ a látky podporující chuť k jídlu. V paprice se také vyskytuje 2-isobutyl-3-methoxypyrazin, který je nositelem typického kořenného aroma zelených paprik. [19]

Paprikou se zlepšují a zjemňují všechny druhy masových, rybích a drůbežích pokrmů, ale i všechny druhy salátů. Paprika se tradičně používá v Maďarsku při přípravě guláše. [19]

2.1.8 Muškát

Muškatovník pravý je strom, který produkuje dva druhy koření – muškátový květ a muškátový oříšek. Jeho plodnost začíná osmým rokem života a plody se sklízí v plné zralosti. [13]

Muškatový květ nebo-li macis je zralé sušené osemení. Ze slupky usušeného zralého semena lze semeník, který má pronikavou kořenou vůni, snadno odstranit. Prodává se celý nebo

mletý. Macis může sloužit jako náhražka muškátového oříšku, ovšem opačná záměna není možná. Muškátový květ má jemnější chuť než muškátový oříšek. [13, 20]

Muškatový oříšek je suché zralé semeno muškátovníku pravého. Prodává se celý nebo mletý. Oříšek má příjemnou kořenitou vůni a chutná mírně palčivě. Muškátový oříšek je ve větších dávkách návykový, to je dáno výskytem amfetaminu a mesalinu. Tyto látky navozují stav opojení. [13, 20]

Muškátem je vhodné kořenit po špetkách, jinak jídlo získá mýdlovou chuť. Nejlépe je ho přidávat do jídla až ke konci vaření, aby neztratil chuť. [13]

2.1.9 Anýz

Anýz vonný je jednoletá bylina z čeledi miřkovitých. Plody jsou silně aromatické, nasládlé a kořenné chuti. Nejdůležitější obsahovou látkou je 2-6 % anýzové silice s hlavní složkou anetholem (80-90 %). Po sklizni je třeba nechat semena fyziologicky dozrát a také dosušit, a to při teplotě nepřekračující 35 °C. Droga má silně kořenitý pach a sladkou chuť.

Semena se používají k aromatizování pečiva, ale také v perníkářství, cukrářství i likérnictví. V domácnosti slouží hlavně k nakládání okurek, červeného zelí a řepy, v minulosti k výrobě medoviny. V Orientu se anýz používá při přípravě některých druhů chleba. Ve farmacii je aplikován do léčivých čajů a sirupů. Anýzová silice působí bakteriostaticky. Droga má silný protikřečový účinek a podporuje sekreci všech žláz včetně mléčné. Zvyšuje vylučování trávicích enzymů a zlepšuje vykašlávání. Větší dávky anetholu působí na člověka omamně až toxicky. [12]



Obr. 7 – Anýz

2.1.10 Vanilka

Jako koření se používají plody vanilky pravé. Vanilka pravá patří do čeledi *Orchidaceae*. Sklizené a fermentované plody obsahují 1,5-3 % vanilinu, který vzniká z glykosidu fer-

mentací plodu. Tobolky vanilky by měly být pružné, červenohnědé až černé barvy a často na povrchu pokryté bílými krystalky vanilinu, který jim dodává specifickou vůni. V rámci světového obchodu se vanilka prodává podle místa původu a jakostních tříd. V současnosti se vanilka často nahrazuje, např. ve vanilkovém cukru, syntetickým etylvanilinem, který je levnější, ale pravou vanilku nemůže zcela nahradit. Ta totiž obsahuje ve fermentovaném plodu ještě více aromatických látek, které samozřejmě v syntetickém přípravku chybí. Užívá se především v potravinářství při aromatizování potravin, práškového cukru nebo cukrářských výrobků, čokolád, pudinků, krémů, náplní, do zmrzlin i nápojů, průmyslově k aromatizování likérů. Má antioxidační účinky a je mírným afrodiziakem. [12]



Obr. 8 – Lusk vanilky

2.1.11 Zázvor

Jako koření se používá oddenek zázvoru pravého z čeledi *Zngiberaceae*. V čerstvém oddenku je zastoupeno především 1,5-3 % silice, která se skládá hlavně ze směsi různých terpenů. Zastoupen je především seskviterpen zingiber, bisabol a monoterpeny cineol, citral, borneol a jiné. Přítomen je také alkaloid kapsaicin, obsažený především v plodech pátlivé papriky. Způsobuje pocit lokálního podráždění, které je doprovázeno překrvením a pocitem pálení. Na trh se dostává jak zázvor loupaný tak i neloupaný. Sušený zázvor slouží jako kuchyňské koření do polévek, omáček, k přípravě masa a uzenin, ke koření ovoce a zeleniny, ale také cukrovinek a pečiva. Čerstvý zázvor má obdobné využití, slouží ke kandování i výrobě bonbónů. Dále se z něho pomocí ethanolu získává zázvorový extrakt s širokým množstvím využití, například do kečupů, dresinků apod. Zvyšuje koncentraci enzymu amylázy ve slinách, snižuje sérový cholesterol a zmenšuje agregaci krevních destiček, čímž působí preventivně proti arteroskleróze. [12]



Obr. 9 – Oddenek zázvoru

2.2 Kořenící směsi

Stejně dobře jako jednodruhové koření, lze chuť pokrmů zdůraznit rovněž pomocí směsí koření. Tyto směsi mají dnes za úkol usnadnit přípravu pokrmů. Na trhu jich je velice široký sortiment. K nejvýznamnějším patří: polévkové koření, kari, provensálské koření, koření pěti vůní, a grilovací koření. [9, 10, 21, 22]

a) Polévkové koření

Polévkové koření slouží k vylepšení chuti a vůně polévek a jiných pokrmů. Podle konzistence jej můžeme rozdělit na tekuté, zrnité a tuhé.

- Tekuté polévkové koření

Tekuté polévkové koření se prodává v tmavých lahvích, jelikož světlo mu škodí. Je to vlastně tekutina hnědé barvy s jemným aroma a masovou příchutí. Tekuté koření je vyrobeno hydrolytickým štěpením živočišných i rostlinných surovin. Živočišnými surovinami mohou být tuku zbavené škvarky, keratin, suché kvasnice. Rostlinnými surovinami jsou většinou lepek a obilné klíčky. Dále se používá sušená zelenina, výtažky z mas, hub a hydrofosforečnan sodný. [23]

- Sypké polévkové koření

Jde o jemně mletou směs určenou ke kořenění všech typů polévek a vývarů z hovězího, kuřecího i vepřového masa. Hodí se také do omáček, k dochucení guláše, do zadělávaných mas apod. Obsahuje: černý pepř, muškátový oříšek a květ, bobkový list, tymián, hřebíček, zázvor, libeček a sůl. Na 1 l polévky je doporučena ½ - 1 lžička směsi. [24]

- Tuhé polévkové koření

Polévkové kostky jsou k dostání s chutí hovězího, kuřecího masa nebo s chutí zeleniny. Obsahují glutamát sodný, bylinky a koření, kvasnicový výtažek, škrob, karamel, kyselinu mléčnou, cukr, sůl, tuk, cibuli celer a pepř. [25]

Bujón v prášku je podoba dehydrovaného masa bylinkami. Používá se k přípravě bujónů, masových polévek, případně i omáček. [25]

b) Kari

Kari je souhrnným označením pro různé směsi koření na indický způsob. Existuje mnoho variací této směsi, každá oblast či obchod produkuje jiné kari. Kari je jemně mletý prášek, barvy od zlatožluté přes žlutou, žlutozelenou až k hnědé. Vyniká ostrou chutí a vůní, které se vhodným poměrem jednotlivých složek upravují a zjemňují. Základní složkou této směsi je kurkuma nebo paprika, černý pepř, muškátový oříšek, římský kmín, chilli, kardamom, koriandr, skořice a hřebíček. Barvicí schopnosti směsi určuje kurkuma (žlutá) nebo paprika (oranžová až červená). Ostrost směsi je dána množstvím pepře, kmínu, chilli a muškátového oříšku. Slouží k ochucení masa, drůbeže, rýže, omáček, luštěnin apod. [10, 18, 21]

c) Provensálské koření

Provensálské koření pochází z Francie. Jeho přesné složení není známo. Obecně představuje směs silně aromatických bylin, například oregana, tymiánu, rozmarýnu, levandule, kebrlíku, estragonu, saturejky a fenyklu. Tato směs je velmi aromatická. Uplatnění nachází hlavně ve francouzské kuchyni. Používá se k ochucení dušené zeleniny, grilovaného a pečeného masa, kuřete, králíka, ryb a pizzy. [17, 18, 26]

d) Koření pěti vůní

Koření pěti vůní pochází z Číny. Skládá se z badyánu, pepře, skořice, fenyklu a hřebíčku. Těchto pět komponent dodává pokrmům lehkou a nasládlou chuť a aroma. Používá se hlavně v jižní Číně, ale také ve Vietnamu, především k pečení masa, drůbeže a k nakládání masa před přípravou. Nazývá se také směs pěti koření. Někdy se při přípravě ještě doplňuje zázvorem a kardamomem. Zajímavě pomocí ní ochutíme čínské pokrmy z hovězího masa a jiných druhů mas. [18, 27]

e) Grilovací koření

Tato směs se používá při grilování drůbeže, vepřového či skopového masa, dále na řízky apod. Grilovací koření obsahuje zejména mletou papriku, kari koření, černý a kajenský

pepř, tymián a dobromysl. Kromě toho obsahuje i kuchyňskou sůl a glutaman sodný. Maso se touto směsí posypává nebo se směs do masa vtírá s olejem či rozpuštěným máslem. Kořenící směs dodává masu jemnou chuť, zlatavou barvu a chřupavou kůrku. [10, 21]



Obr. 10 – Grilovací koření

f) Čubrica

Jedná se o bulharskou kořenící směs. Skládá se z jemně umleté pískavice, opražené kukuřičné mouky, pálivých papriček, saturejky, libečku a soli. Chuť má hořkou až mírně palčivou. Tato směs se využívá k dochucení pokrmů rožněných, zapékaných, dále se touto směsí koření i ovčí sýry, tvarohové slané pokrmy atd. Čubrica se také používá do mletých mas a luštěninových, zvláště fazolových pokrmů. [17, 28]

g) Divoké koření

Tato směs je vhodná k přípravě zvěřiny, králíka, skopového masa, ale i drůbeže. Divoké koření je také využíváno při přípravě smetanových omáček ze zvěřiny. Obsahuje pepř černý, nové koření, mletou kořenovou zeleninu, cibuli, jalovec, šípek, kmín, kardamon, oregano, citrónovou kůru a sůl. Na 1 kg masa přijde asi 2-3 lžičky směsi. [24]

h) Divočina

Jde o pikantní mletou nebo drcenou směs sušeného koření k přípravě zvěřiny. Skládá se ze sladké papriky, drceného černého pepře, bobkového listu, drceného nového koření, drceného jalovce, kurkumy, koriandru, mletého kmínu, tymiánu, dobromyslu a soli. Nejvíce se používá při přípravě zvěřiny, králíka, skopového masa a drůbeže. Hodí se také k masu pečenému nebo dušenému na víně a do omáček podávaných ke zvěřině. Rovněž se může použít k nakládání masa. [28]

i) Gyros

Tato kořenící směs pochází z Řecka. Skládá se ze sladké i pálivé papriky, bazalky, drceného rozmarýnu, nasekané cibule, česneku, sušené petržele a mořské soli. Někdy se také přidává chilli, dobromysl, muškátový oříšek a saturejka. Směs se nejčastěji používá na grilování skopového a hovězího masa. Hodí se ale také na maso připravované minutkově. Zvlášť chutná je v salátech z čerstvé zeleniny, také se používá na pizzu a na špagety. Tato kořenící směs však nemůže projít prudkým ohněm, nebo pokrm zhořkne. Na 500 g masa stačí 1 lžíce této směsi. [24, 28]

2.3 Kořeninové rostliny

Kořeninové rostliny můžeme také nazvat bylinkami nebo zeleným kořením. Jedná se o měkké lodyhové části rostlin používané pro koření potravin. Používají se čerstvé i sušené. [11]

V dnešní době roste zájem o pěstování těchto kořeninových rostlin. K nejoblíbenějším druhům patří bazalka, máta, dobromysl, meduňka, šalvěj a oregano. Ze zeleniny je v oblibě petržel a pažitka.

2.3.1 Kopr

Kopr je u nás hojně užívaný. Chutná po kmínu a je mírně nahořklý. Všechny jeho nadzemní části jsou aromatické, avšak nejjemnější a příjemně nakyslou vůni a chuť mají především dlouhé nitkovité úkrojky mladých listů. Ke koření se využívají také semena kopru. Kopr se používá jak čerstvý tak i sušený. Zelený kopr se však nesmí vařit, jinak ztratí chuť. Pro svou typickou a osvěžující vůni se nekombinuje s jiným kořením. [4, 15, 16]

Kopr se tradičně používá do salátů, polévek, při nakládání okurek, zelí a cibule. Velmi dobře se hodí do vaječných jídel, smetanových omáček a tvarohů. [4]

2.3.2 Petržel

Petržel je známá jako kořeninová rostlina i zelenina. Ke koření se používá nať petržele kořenové nebo petržele kadeřavé. Petržel kadeřavá v listech soustřeďuje mnoho vitamínů a minerálních látek. V kuchyni má své nepostradatelné místo jako koření ale i ozdoba hotových pokrmů. Tradičně se používá do polévek a bramborových salátů. Lze jí však také ochutit omáčky k hlavním zeleninovým, masovým pokrmům a rybám. Drcená suchá zelená petrželka je součástí mnoha složitých směsí koření, známých jako rybí směsi. Patří do

směsí koření používaných do nejrůznějších nádivek a do sekané. Nejchutnější je petrželka čerstvá a její použití je téměř univerzální. [4]

2.3.3 Bazalka

Bazalka je v dnešní době považována za nejpoužívanější bylinku. Původně se pěstovala pravděpodobně v Indii, dnes se ale pěstuje téměř po celém světě. Bazalka patří do čeledi hluchavkovitých. Existuje mnoho druhů bazalek (viz. Příloha 1), které se navzájem liší vzhledem, svou chutí i vůní. Z nich nejrozšířenější je bazalka pravá. [29, 30]

Bazalka pravá je jednoletá medonosná bylina. U bazalky pravé tvoří hlavní část silic metylchavikol, dále je přítomen eugenol a metyleugenol, linalool, cineol, terpinen, geraniol, myrcen, α – pinen, a jiné. [12, 17]

K dochucení pokrmů se používá nať jak čerstvá tak i sušená. Bazalka je pevně spjata se středomořskou kuchyní. Povyšuje saláty, zálivky těstovin či masitá jídla a pokrmy z ryb do vyšší chuťové kategorie. Používá se také do náplně na italské pizzy, do fazolí, bylinkového másla, na drůbeží maso a dokonce i do dezertů. [17, 31]

Bazalka je obzvlášť v dobrém souladu se středomořskými bylinami, jako je rozmarýn, oregano nebo fenýkl. [30]



Obr. 11 – Bazalka

2.3.4 Pažitka

Pažitka je víceletá rostlina, která roste v trsech. Pažitka chutná a voní jako jemná cibulka. Jako bylinka je cenná v tom, že obsahuje mnoho bílkovin, je zdrojem vitamínu C i B₂ a celé řady minerálů, jako je sodík, vápník, železo nebo fosfor. Zdraví prospěšné jsou i éterické oleje v pažitce obsažené. Pažitka podporuje trávení a má protizánětlivé účinky. Pažitka není vhodná k sušení, neboť sušením ztratí valnou část své chuti i aroma a po usušení už zůstává pouze její ozdobná funkce. Ideální formou uchování je zamražení. [32]

Jako koření se nejčastěji pažitka využívá jako náhrada za jarní cibulku. Dokáže navíc vy-zdvihnout v pokrmu slanou chuť, takže se nemusí přidávat tolik soli. Pažitka se doporučuje konzumovat jen v syrovém stavu, neboť převařením ztrácí své chuťové vlastnosti. I pokud se využívá jako přísada do teplé kuchyně, je nejlepší ji přidat až v závěru přípravy pokrmu. Pažitka se hodí i do tvarohových pomazánek, majonéz a jogurtových zálivek, kterými lze polévat různé druhy masa – od vepřového, přes hovězí až po zvěřinu. Velice často se pa-žitka sype i na čerstvě uvařené nebo šťouchané brambory, přidává se též do různých salátů. Pažitka je také dobrá k rybám, například ke štice. Používá se často také v italské kuchyni, zejména při přípravě těstovin. Ze zakysané smetany, vegety, citronu, hořčice, cibule a dvou hrstí pažitky lze snadno připravit skvělou pažitkovou zálivku na zeleninové saláty. [32]

2.3.5 Majoránka

Majoránka byla dříve považována za okrasnou rostlinu. Pochází ze severní Afriky, přední Asie a jižní Evropy, kde se momentálně nejvíce pěstuje. U nás se pěstuje na jižní Moravě a Strakonicku. Majoránka obsahuje silici oleum majoranae. Urychluje trávení tím, že podporuje tvorbu žaludečních šťáv, uklidňuje zažívací trakt a podporuje tvorbu žluči. Jako koření se používá majoránky drhnutá, což je směs listů a květů. Používá se ve všech evropských kuchyních. Koření se jí polévky, dušená masa, přidává se do paštik a je nutná při výrobě jaternic. Bývá také často součástí různých směsí bylinkového koření. [17]

2.3.6 Saturejka

Saturejka pochází z oblastí kolem Černého moře, z východního Středomoří a jižní Evropy. Je to jednoletá bylina. Ve většině moderních kuchyní se dnes používá saturejka zahradní, vytrvalá a horská. Všechny tyto druhy lze použít stejně. Saturejka zahradní má však mírnou chuť a je sladší než saturejka horská. Saturejka obsahuje až 2 % silice, 8 % tříslovin, slizy, pryskyřice a jiné účinné látky. Ze silic je zde hlavně zastoupen karvakrol a cymol. Třísloviny mají proti průjmové účinky, silice působí proti nadýmání, podporuje chuť k jídlu, usnadňuje trávení a má mírný antiseptický účinek. [17, 29, 33, 34]

Saturejku dáváme do všech pokrmů, kam dáváme pepř. Zvláště vhodná je k přípravě zvěřiny, k nakládání zeleniny, do luštěninových pokrmů, kapusty, do bílých smetanových zeleninových polévek, rajčatového salátu, bylinkového másla a majonézy. Sušená nať se přidává také do rajské omáčky, k houbám, a do jídel z krup. V bulharské kuchyni se saturejka dává do směsi koření „čubrica“. [17, 29, 34]

2.3.7 Libeček

Libeček je vytrvalá rostlina, která patří do čeledi miříkovitých. Celá rostlina voní jako polévkové koření. Aroma libečku je způsobeno silicí terpineol, kromě toho obsahuje také vitamíny, enzymy, pryskyřičné látky aj. Libeček má vliv na vylučování trávicích šťáv, podporuje činnost srdce a jater. Do pokrmů ho nedáváme mnoho, jelikož je příliš aromatický. Pokrmům dodává vždy aromatickou masovou příchuť. Přidáváme ho do vývarů, bramborové polévky, hrachové polévky a vůbec do zeleninových bílých polévek. Čerstvým libečkem také kořeníme rajčatový a paprikový salát, přidáváme ho do karbanátků, nádivek a k sušeným masům se zeleninou. [17]

2.3.8 Máta peprná

Máta peprná patří k nejdůležitějším bylinám. Působí proti nachlazení, chřipce a revmatismu. Někteří lidé jsou však na ni přecitlivělí. Proto ji není vhodné dávat dětem. Silice máty peprné se skládá z 60 % z mentolu. Ze sušených listů se v létě připravuje osvěžující čaj. Čerstvé listy se mohou přidávat do salátů a výborně se hodí k rybě, sýru a tvarohu. Tvoří základ mátových omáček a používá se jako jedlá ozdoba moučnicků, především zmrzliny a čokoládových zákusků. [33]

2.3.9 Nové druhy

a) Smil italský

Smil italský roste jako malý keřík. Při přípravě jídla se používají větvičky, které vynikají kari chutí. Z tohoto důvodu je velmi vhodný pro orientální kuchyni. Dodává jemnou chuť rýži, polévkám, omáčkám, vhodný je také do jídel z drůbeže a ryb. Do pokrmů se přidává během vaření, a na konci se z pokrmu odstraňuje. Je možné jej přidávat i do směsi koření. Smil italský má vysoký obsah silic. [29, 33, 35]

b) Rouda stepní

Používá se v orientální kuchyni. Jako koření se používají semena této rostliny. O přesném dávkování této rostliny je dobré se poradit s prodejcem, neboť ve vyšších dávkách může způsobit křeče. [29]

c) Perila křovitá

Perila křovitá je jednoletá bylina, která dorůstá výšky 50 cm. Tato bylina pochází z hor východní a jihovýchodní Asie. Je příbuzná bazalce a má rovněž aromatické listy. Pěstují se

především kultivary s červenými listy. Výtažky z perily mají antibakteriální, antiseptické a výrazné antioxidační účinky. Vědecké pokusy ale odhalily také to, že perila má schopnost snižovat produkci histaminu a cytokinu TNF. Právě tyto dvě látky se spolu s ostatními vyplavují při alergické reakci a jsou zodpovědné za všechny nepříjemné pocity, začínají svěděním počínaje a mohou vést až k neschopnosti dýchat. [33, 36]

Vzhledem k příjemně štiplavé chuti se perila používá při přípravě pokrmů, stejně jako například bazalka či koriandr. Kombinuje v sobě štiplavou chuť bazalky a jemně osvěžující chuť máty. V angličtině se nazývá čínskou bazalkou (Chinese basil) nebo také purpurovou mátou (Purple mint). Vůně rozemnutých perilových listů připomíná tak trochu skořici, anýz a lékořici zároveň. Výborně se hodí především k masům a rybám. V Japonsku je vaření s perilou již dlouho běžnou záležitostí, listy a semena jsou dokonce součástí japonského národního jídla “shisho”, konzervovaná semena najdete v náplních některých japonských bonbonů a olej ze semen je díky silným antioxidačním vlastnostem vyhledávaným konzervačním prostředkem při výrobě tradiční sójové omáčky. [36]

2.4 Zelenina jako dochucovadlo

2.4.1 Cibule

Cibule je nejpoužívanější zeleninou v naší kuchyni. Cibule se začala pěstovat na území Afghánistánu, Pákistánu a Íránu. Spadá do rodu *Allium*. Její chuť způsobují těkavé éterické silice. Obsahuje také vitamin B, C a karoten. Má baktericidní a fungicidní účinky. Používají se následující druhy: [37]

- Cibule kuchyňská

Cibule kuchyňská je dvouletá rostlina. Má vyšší obsah vody a sladší chuť. Pěstuje se hlavně v jižní Evropě. Má okrově žlutou slupku. Její ostrá chuť zůstává i po přípravě, takže je vhodná do polévek, omáček i dušených pokrmů. Pokud ji vaříme ve vývaru neoloupanou, polévka získá krásně žlutavou barvu. [37, 38]

- Cibule zimní

Tato cibule je vytrvalá rostlina, která snese i mrazy. Jelikož má drobné cibule, pěstuje se kvůli nati a stvolům. Cibule zimní má hodnotnou nat' s vysokým obsahem vitamínu C. Nat' se hodí do polévek, omáček a pomazánek. [17, 37]

- Šalotka

Šalotka pochází z orientálních zemí a přední Asie. Je to malá štíhlá cibulka rostoucí v trsech, její slupka má obvykle hnědočervenou barvu. Šalotka postrádá typickou palčivou cibulovou chuť, je spíše nasládlá a chutná mírně po česneku. Její vůně je jemná a příjemná. Konzumuje se nejen cibulka, ale i šalotková nať, která připomíná svým vzhledem pažitku. Ve francouzské kuchyni je základem pro aromatizaci různých omáček a polévek. Výborná je k dochucení zvěřiny a grilovaného masa. [4, 39]

2.4.2 Česnek

Česnek je považován za nejzdravější koření. Celá rostlina je prosycena intenzivní vůní či pachem způsobeným silicí, který se však vyvíjí až po poranění. To se nevonný alliin mění prostřednictvím enzymu allinázy na biologicky aktivní allicin. Sníme-li česnek, allicin se dostane jak do zažívacího traktu, tak i do plic a do kůže. Všude tam působí bakteriocidně. Má rovněž antioxidační účinky, tj. omezuje negativní činnost volných radikálů, a tím i riziko vzniku rakoviny. Česnek však také přispívá ke snižování hladiny cukru a cholesterolu v krvi. Zároveň je považován za blahodárny prostředek ke snížení tlaku. [16, 40]

Česnek je pro mnohé kuchyně nepostradatelný. Před přípravou má celý stroužek jenom mírný buket, ale po nasekání nebo rozdrcení získává velmi silnou chuť s trvajícím pachutím a vůní. Při smažení se musí dávat pozor, aby nezhnědl, získal by totiž hořkou chuť. Intenzivní vůni česneku lze zmírnit použitím skořice, badyánu, hřebíčku, máty, anýzu, kmínu aj. koření. Aby byl dosažen největší chuťový účinek a přitom se zachovaly léčivé vlastnosti česneku, nesmí se dlouhodobě tepelně zpracovávat. Proto se do polévek a hlavních jídel přidává nadrobno nakrájený česnek okamžitě po jejich dokončení a odstavení z ohně. Česnekem se ochucuje také máslo, zálivky a omáčky k těstovinám, rybám, drůbeži, masu, zvěřině a zelenině. Nať se dává do nálevů pro nakládání zeleniny a hub, marinád apod. [4, 15]



Obr. 12 – Česnek

2.4.3 Pór

Pórek je zelenina, která pochází z Přední Asie. Ve střední Evropě je rozšířenější odrůda, která se vyznačuje vysokou odolností vůči mrazu. V póрку lze nalézt bohatou škálu vitamínů B, dále vitamíny E a C. Díky této zelenině do těla dostaneme též draslík, vápník, fosfor a železo, dále kyselinu listovou a karoten. [41]

Velmi oblíbený je v čínské kuchyni, především v zeleninových směsích. V Evropě se z něj tradičně připravují polévky, nákypy, ale také slané koláče. Tenká kolečka jsou vhodná také jako přídavek do vývarů. Pórek by se však neměl vařit déle jak pět minut. [33, 42]

2.4.4 Křen

Křen má velmi výraznou a ostrou chuť a silnou vůni. Křen silně podporuje žaludeční činnost, proto se skvěle hodí k tučným jídlům. Obsahuje rovněž mnoho vitamínu C. [7]

Křen se konzumuje nejen samostatně a přímo, ale je také surovinou pro přípravu různých omáček, nádivek apod. Kořen křenu se rovněž používá při nakládání zeleniny. Má fytoncidní a baktericidní účinky. Povzbuzuje trávení. [4]

2.5 Zvýrazňovače chuti

Zvýrazňovače chuti působí jako intenzifikátory a aktivátory aroma. To znamená, že jsou schopny zvýraznit nebo modifikovat původní aroma některých potravin. U nás se používá nejčastěji kuchyňská sůl, glutamát sodný, sójová omáčka a zahuštěný bujón. [43]

2.5.1 Sůl

Sůl nebo-li chlorid sodný je významná součást každodenní stravy. Sůl má trojí úlohu – ochucuje pokrmy, konzervuje některé potraviny a dodává tělu sodík a chlór, což jsou nezbytné biogenní prvky. Tyto prvky jsou důležité pro rovnováhu všech tělesných funkcí včetně svalové a nervové činnosti. Dnes se solení pokrmů z hlediska správné výživy věnuje značná pozornost, jelikož se prokázal vztah mezi nadměrnou spotřebou soli a vysokým krevním tlakem, který zvyšuje riziko mozkové mrtvice a srdečních chorob. [6]

Sůl obsahuje také nečistoty, jejichž množství nesmí překročit 2 % celkového objemu, nejvyšší přípustný obsah vody je 7 %. Jedlá sůl, určená k ochucování pokrmů, obsahuje přídavek jodidu draselného v množství 25 mg na 1 kg soli, s tolerancí ± 10 mg. Výrobce ručí

za jakost soli a obsah jodidu draselného po dobu 6 měsíců. V současné době se setkáváme na trhu se solí kamennou, mořskou a ochucenou. [21]

Sůl kamenná se nachází v podzemních solných ložiscích, vždy s určitým podílem příměsí. Tato surová sůl se těží, vaří se v solivarech a nechává se vykrytalizovat na různý stupeň jemnosti. Hodnocení soli z hlediska chuti je zřejmě věc individuální, takže podle někoho má ze všech druhů kuchyňské soli nejjemnější chuť sůl kamenná, zatímco jiní považují za nejkvalitnější sůl mořskou. Hrubo zrná nebo krystalická kamenná sůl se používá jak při vaření, tak jako stolní koření, kterým je však obvykle sůl mletá. Stolní sůl je jemně mletá sůl kamenná a je vůbec nejpoužívanějším druhem soli. Může obsahovat také uhličitan hořečnatý nebo i jiné chemické složky, které zabraňují jejímu ztvrdnutí a zajišťují stálou sypkost; pro tyto příměsi ji považují degustátoři za chuťově méně vyhovující. [6]

Mořská sůl se získává buď přirozeným způsobem - odpařováním mořské vody na slunci a větru, nebo uměle na odpařovacích pánvích. Na rozdíl od soli kamenné je bohatá na stopové prvky. Jemná mořská sůl se rychle rozpouští a je nejvhodnější stolní solí. Rozeznáváme několik druhů této soli. Anglická mořská sůl pochází hlavně z Maldonu v Essexu. Poznává se podle vločkovité konzistence. Má velmi „slanou“ chuť, proto by se měla používat jen v malém množství. Bretaňská sůl z Francie má šedivé zbarvení příznačné pro mořské dno pod zasolenými bažinami. Pro svou lahodnou chuť se považuje za vynikající druh jak pro přípravu pokrmů, tak pro dochucení. Velmi vzácným druhem soli je Fleur de sel, což znamená v doslovném překladu „solný květ“. Tvoří se na slatinách Guérande, avšak výhradně jen při východním větru. Sbírá se ručně tradičními dřevěnými naběračkami v době od června do září a je považována za nejlepší sůl na celém světě. [6]

Ochucená sůl je užitečným doplňkem kuchyně, u nás však není zatím její použití příliš rozšířené. Protože tyto koření směsi obsahují různé množství soli, musíme tyto koupené přísady před použitím ochutnat, abychom se vyhnuli přesolení pokrmu. Ochucenou solí můžeme potírat maso nebo ryby před pečením či grilováním, zvýraznit jí chuť zeleniny a omáček. Můžeme se setkat s různými ochucenými solemi, jako jsou: sůl celerová, česneková, bylinková, cibulová, papriková, kouřová a gomašio. Celerová sůl se podává s natvrdo uvařenými vejci nebo se sýrovými potravinami. Česneková sůl se zase hodí na posypání česnekového chleba a těstovin. Gomašio je japonská směs soli a sezamových semen. Tato směs se promíchává s vařenými bramborami nebo se jí sypou rýžové pokrmy. Kouřová sůl je určena k pokrmům, které vyžadují kouřové aroma. [6]

2.5.2 Glutamát sodný

Glutamát sodný nebo-li glutaman je sodná sůl kyseliny glutamové. Je to aminokyselina obsažená hlavně v houbách a mořské řase *Laminaria japonika*. Jde o bezbarvou krystalickou látku, která se pro svou masovou chuť přidává do potravinářských pokrmů jako intenzifikátor a aktivátor aromatu. Tato sůl je aktivní formou vykazující vlastní chuť, která se nazývá *umami*. Často vyvolává nepříjemný pocit tlaku za čelem a za očima. Nejvyšší přirozená koncentrace kyseliny glutamové byla zjištěna v nervových tkáních, takže podle jedné dosud neověřené teorie se soudí, že příznaky tzv. GS – syndromu způsobuje pouze dočasné zvýšení této kyseliny. Glutamát sodný se nejvíce používá v kuchyni Japonska, Číny a Vietnamu. Glutamát sodný je hojně zastoupen v sójové omáčce, vyskytuje se také v sušených polévkových polotovarech a kořenících směsích. [6, 44]

2.5.3 Sójová omáčka

Sójová omáčka se dříve používala jako konzervační prostředek. Dnes slouží jako ochucovací a kořenící přípravek. Recept na sójovou omáčku, v té podobě jak ji známe dnes, pochází z 6 století. Vyrábí se ze zkvašených sójových bobů a pšenice. Tekutina musí zrát poměrně dlouho, někdy až dva roky. Během fermentace vzniká vitamin B₁₂. Rozlišují se dva základní druhy sójových omáček - tmavá a světlá. Tmavá sójová omáčka se používá k ochucení a obarvení vydatnějších pokrmů např.: do červena opečených kuřat, pokrmů z hovězího a vepřového masa. Světlá sójová omáčka slouží do lehčích pokrmů z mořských živočichů, zeleniny, do polévek a do dipů. Při průmyslové výrobě omáček je zde riziko zvýšeného výskytu 3-MCPD, což je látka ze skupiny chlorovaných derivátů glycerolu. Tyto deriváty vznikají při výrobě hydrolyzované bílkoviny vařením bílkovinných surovin v kyselině chlorovodíkové, kdy glycerol reaguje s chloridem. Látka 3-MCPD je pravděpodobně karcinogenní a v rámci EU je nařízením 1881/2006/ES stanoven limit 3-MCPD v sójové omáčce 20 µg/kg (50 µg/kg sušiny). Toto nebezpečí však odpadá u omáček vyráběných fermentací, jelikož ty chloropropanoly neobsahují. [6, 45]

- Čínská sójová omáčka

Používá se v Číně. Je poněkud víc slaná. Slouží k ochucení veškerých čínských pokrmů od polévek až po dipy, používané na dušené pokrmy. V Číně se vyrábí jak omáčka světlá tak i tmavá. Tmavá uzrává mnohem déle a smíchává se s melasou, má ostřejší chuť a vůni. [6]

- Japonská sójová omáčka

Omáčka je upravena tak, aby lépe vyhovovala místním způsobům úpravy pokrmů i japonským kulinářským stylům. Japonské druhy obsahují více pšenice a zrní obvykle nepřesáhne šest měsíců. Hotová omáčka je světlá i méně slaná. Japoncům slouží sójová omáčka i jako stolní omáčka. [6]

- Shoyu

Japonská sójová omáčka vyrobena fermentací napařených sojových bobů, rozdrčené pražené pšenice, vody a soli, za přítomnosti fermentační kultury. Shoyu je tmavě hnědá tekutina a koření se silným harmonizačním. Tato sójová omáčka se přidává do pokrmů na posledních několik minut vaření, neboť při dlouhém vaření se vytrácí delikátní chuť. [46]

- Tamari

Tamari nebo-li pravá japonská omáčka se připravuje bez přídavku pšenice pouze ze sóji a vzniká jako vedlejší produkt při výrobě miso. Ve srovnání s omáčkou shoyu má tmavší barvu, výraznější chuť a je slanější. [46]

- Hiosin

Tato sójová omáčka má původ v Kantonu. Je rosolovitá až tekutá a má nasládlou česnekovou a kořeněnou chuť. Hodí se k potírání masa před grilováním a používá se do jihočínských narychlo opékaných směsí. [6, 47]

- Teriyaki

Tato sójová omáčka obsahuje kromě sójových bobů a pšenice ještě víno, cukr a koření. Její název je odvozen od pokrmu teriyaki, kde slouží jako omáčka nebo i k její přípravě. V kuchyni se dále používá jako součást marinád ke grilování nebo rožnění. [47]

- Ketjap

Je to indonéská hustá, těžká omáčka. Nejběžnější jsou dva druhy: kebab manis a kebab asijn. Omáčka kebab manis je ochucená palmovým sirupem, badyánem a galgánem. Ketjab asinj omáčka je lehčí a méně sladká. [47]

2.6 Dochucovací omáčky

Dochucovací omáčky jsou pochutiny kašovitě konzistence, které se přidávají do pokrmu pro upravení jejich přirozené chuti. Nejznámější jsou: kečup, hořčice a worcesterová omáčka. [9]

2.6.1 Kečup

Kečup je zahuštěný rajčatový protlak obohacený cukrem, solí, octem, česnekem, cibulí a kořením např.: skořice, nové koření, bobkový list atd. Část rajčatového protlaku bývá často nahrazena protlakem jablečným. [21]

Kečup má vysoký obsah cukru a má tedy vysokou energetickou hodnotu. Jako všechny rajčatové produkty obsahuje také lykopen, který působí jako antioxidant. Kečup je zvláštní tím, že v něm najdeme něco od sladké, slané, kyselé i hořké chuti. Jeho použití v kuchyni je všestranné. Kečup podáváme k hranolkům a masu. Dále ho používáme k přípravě omáček. [48]

2.6.2 Worcesterová omáčka

Worcesterová omáčka je aromatické a pikantní tekuté koření tmavohnědé barvy. Její základ tvoří ocet, sója a melasa a obsahuje šťávu ze slaných sardelí, červené chilli, zázvor, šalotku, česnek a navíc asi 20 dalších tropických plodů a koření. Nevaří se, ale připravuje se macerací a dlouhou dobu zraje ve velkých dubových sudech. Vyniká svou vyváženou chutí. Přidává se do omáček a slaných pokrmů. Oživuje chuť i některých koktejlů (Krvavá Mary), masových šťáv; dresinků a polévek. [6, 16, 24]

2.6.3 Majonéza

Dle vyhlášky 264/2003 o potravinách a tabákových výrobcích se majonézou rozumí studené omáčky obsahující vaječné žloutky a získané emulgací jedlých rostlinných olejů ve vodné fázi obsahující ocet a případně jiné okyselující složky.

Majonéza je tedy vlastně ochucená emulze rostlinného oleje a vajec. Kvalitní majonéza se vyrábí většinou z řepkového oleje, z pasterizovaných vaječných žloutků i bílků a z vody. Tato omáčka je zpravidla ochucená octem nebo citronovou šťávou, hořčicí a kořením. Do majonézy se sníženým obsahem tuku se přidává jako zahušťovadlo kukuřičný škrob, aby se dosáhlo požadované konzistence. Průmyslově vyráběné majonézy o obsahu 250 ml obsahují pouze jednu třetinu vejce. Majonézy se používají na výrobu dresinků, k dochucení salátů a také je podáváme k masům. [49]

2.6.4 Tatarská omáčka

Tatarská omáčka na rozdíl od majonézy obsahuje navíc kousky zeleniny (okurky, cibuli, pažitku). Kromě těchto surovin obsahuje také worcesterovou omáčku, která není pro děti

vhodná. Obsahuje ji však pouze malé množství. Tatarská omáčka neodmyslitelně patří k hranolkům a smaženému sýru a dalším pokrmům. [49]

2.6.5 Chutney

Chutney je pikantní indická příloha (zvýrazňující či dochucující omáčka) připravovaná z ovocných a zeleninových směsí obvykle s octem, cukrem, kořením a solí. Konzistence této přílohy může být kouskovitá až krémovitě hladká. Kořenění je jemné až ostré. Podává se k jednoduchým mírně kořeněným jídlům, chlebu, rýži, k dušeným pokrmům a především k masu. V dnešní době existuje mnoho druhů chutney např.: rajčatové, angreštové, mangové, mátové, koriandrové, kokosové atd. [24, 50]

2.6.6 Sambal

Sambal je hustá omáčka vyznačující se různým obsahem pálivých a kořeněných surovin. Základem sambalu je chilli, cayenský pepř a sardelová pasta. [51]

- Sambal oelek

Tato chilli omáčka je jasně červená. Často se do ní přidává malé množství hnědého cukru. V některých variantách obsahuje kromě nezbytných chilli papriček a soli také limetkovou šťávu. Omáčka je silně pálivá a může dráždit pokožku. [51]

- Sambal kecap

Tato indonéská omáčka se může podávat také jako dip – omáčka (na namáčení). Je vhodná k hovězímu nebo kuřecímu masu, zvláště chutná je s kousky kuřete. [51]

- Sambal blacham

V indonésii se nazývá sambal trassi. Chilli papričky jsou rozmělněny v kamenném hmoždíři s krevetovou pastou. Tím se získá ostrá až štiplavá omáčka, která se podává s rýžovými pokrmy. [51]

2.6.7 Tabasco

Tato omáčka je připravována z pálivé červené papričky *Tabasco pepper*, která se nyní pěstuje v Luisianě. Pro výrobu této omáčky se tedy používají papričky tabasco, bílý vinný ocet a sůl. Tato omáčka zraje tři roky v dubových sudech. Přidává se do velkého počtu jídel. [24]

2.6.8 Hořčice

Hořčice je pikantní chuťová přísada vyráběná ze semen tří druhů rostlin z čeledi brukvovitých. Běžně se rozlišuje hořčice bílá, černá a sareptská (ruská). Hořčice jsou všeobecně považovány za pálivé. Pálivost hořčice způsobují silice, které se uvolňují působením studené vody na rozemletá semena. [21, 25]

Při smíchání semen s vodou dochází k chemické reakci enzymu a glykosidu. U hnědé a černé hořčice enzym myrozináza působí na glykosid synigrin za vzniku sirné sloučeniny alyl isothiokyanátu. U semen hořčice bílé působí stejný enzym na odlišný glykosid, sinalbin, a vytváří sinalbinový hořčičný olej. [52]

Stolní hořčice se připravuje z rozemletých hořčičných semen, octa, vína nebo moštu, pepře, hřebíčku, cukru, soli a malého množství škrobu. Aby získala přiměřeně ostrou chuť a vůni, nechává se různě dlouhý čas kvasit. Taková hořčice obsahuje průměrně 70 % vody, 25 % sušiny a v ní 38 % bílkovin a 26 % tuků, vedle toho škrob, celulózu a některé minerální látky. Na trh se dodávají různé druhy hořčic, jako např. plnotučná, kremžská (s přídavkem křenu), estragonová apod. [21]

Plnotučná hořčice je z jemně mletých semen hořčice bílé. Je hnědožlutá, řízná a má obsah tuku v sušině nejméně 5 %. [9]

Kremžská hořčice je z hrubě mletých semen hořčice černé nebo sareptské. Je hnědošedá, kropenatá, nasládlá, s křenovou příchutí. [9]

Bordeauxská hořčice je tmavá a velmi aromatická. Její hlavní součástí jsou černá neloupaná semínka. Dále je k nim přimícháno nekvašené víno a estragon. [53]

Dijonská hořčice je celosvětově známá. Pochází z Dijonu ve Francii. Tato hořčice je žlutá a dle použitého koření může být jemná nebo ostrá. Skládá se z černých a hnědých loupavých mletých zrněk. K nim se přidává bílé víno, grapefruitový mošt, sůl a koření. [24, 53]

Hořčici můžeme podávat ke studeným masům nebo ji ochucovat studené omáčky. Tepelně upravované pokrmy ochucujeme hořčicí až na konci úpravy. [6]



Obr. 13 – Různé druhy hořčice

2.7 Cukr

Dnes se cukr získává ze dvou zdrojů, a to z cukrové třtiny a cukrové řepy. Běžně se používá cukr – surový, rafinovaný, hnědý, v cukrových homolích či různě ochucený.

Nerafinovaný nebo-li surový cukr má ve své původní podobě hnědou barvu. Způsobuje ji obsažená melasa, která se odstraňuje až rafinací. Melasový cukr je nerafinovaný cukr s tmavou barvou, kterou mu dodává vysoký obsah melasy, od které navíc získá výraznou chuť i vůni a lepkavost. Jedním z nejrozšířenějších melasových cukrů je cukr Barbados používaný do čatní, ovocných koláčů, perníku a karamelu. Cukr Muscovado je buď tmavý, nebo i světlý, ale nemá tak výraznou chuť a vůni melasy. Používá se k dobarvování a ochucování nákypů ze sušeného ovoce, do kořeněných moučníků, sušenek, drobenkových koláčů z podzimního ovoce a na pečená jablka. Hodí se i do pikantních pokrmů – např. do omáček barbecue a čatní. [6]

Jemný hnědý cukr se vyrábí z rafinovaného hnědého třtinového cukru a má buď tmavou či světlou barvu, podle toho kolik obsahuje melasy. Je vhodný do těsta na pečené moučnčky. Cukr Demerara pochází původně z Guayany. Vyrábí se v poměrně velkých krystalech, které se získávají díky přesně řízeným podmínkám během odstředování. Nejvyšší je cukr mírně lepkavý s výrazným aroma. Je zvláště vhodný do pečiva např. do cukroví, dortů i sladkých křupek, lahodný je i v horkých nápojích – v kávě či svařeném víně. [6]

Zlatý cukr je zrnitý, suchý cukr s máslovou příchutí. Jeho nazlátlé krystaly se vyrábějí zvláštním postupem z naprosto čiré cukrové tekutiny. Není vhodný do těsta, protože se do něj těžko vpracovává. [6]

Krystalový cukr se používá denně jak přímo ke slazení, tak i při přípravě pokrmů. Zvláště vhodný je i do pikantních pokrmů, protože snadno karamelizuje, a tím dodá pokrmům chuť i barvu; velké uplatnění nachází především v pokrmech karibské kuchyně. Vhodný je i k přípravě ochucených cukrů. Pískový cukr je nejemněji mletý krystalový cukr. Používá se hlavně do piškotových a pěnových těst i do pokrmů, ve kterých příliš hrubá struktura krystalového cukru může ovlivnit hotový výrobek. Moučkový cukr je krystalový cukr rozemletý na jemný prášek. Vhodný je na polevy, cukrové ozdoby, do jemných těst i do drobenky na koláče. Uchovává se v chladu a suchu, protože je náchylný k navlhnutí a tvoření hrudek. Používá se jak ke slazení pokrmů, tak i při přípravě ozdob. [6]

Ačkoliv se cukr používá především jako sladidlo, má i mnohé jiné použití. Zabraňuje např. množení mikroorganismů, a proto je vhodným konzervačním prostředkem do kompotů, džemů, marmelád, čatní apod. Jeho schopnost aktivovat kvasnice se využívá při přípravě kvásku i kynutých těst, dotváří strukturu a zároveň ochucuje mnohé domácí moučníky a pečivo. Cukr snáší i vysoké teploty, a tak je nezbytný nejen jako sladidlo, ale i při přípravě ozdob. Nelze bez něj udělat polevu či máslový krém ani karamel, lze ho tvarovat na různé cukrovinky nebo ho přidat do těsta, zmrzliny apod. [6]

Mnohdy se také cukr používá ve formě karamelu. Dříve označovaného jako kulér. Má hnědou barvu a konzistenci stejnou jako med. Používá se při přípravě a dotváření tmavých omáček, minutkových základů, polévek aj. V kuchyni se také využívá jeho barvicí schopnosti. Vyrábí se řízeným zahříváním cukru. [54]

2.8 Med včelí

Med se jako sladidlo používá od dávných dob. Med se skládá především ze sacharidů, které tvoří okolo 70-80 % veškeré jeho hmoty. Med také obsahuje vitaminy (A, B₁, B₂, B₆, B₁₂, C, D, H, K, E, P), vonné látky, barviva (karoteny, flavony), minerální látky (vápník, fosfor, draslík, sodík, chlor, síra, hořčík, železo,...) a další. Nachází uplatnění ve všech světových kuchyních. Med rozšířil svůj repertoár od sladkých moučníků k pikantním pokrmům. Chuť, vůně, konzistence i barva závisí na druhu medu. Med dodává pokrmům jak chuť, tak i vůni. Pro ochucení pokrmů jsou vhodnější jednodruhové medy, bylinkové medy jsou totiž příliš aromatické. A tuto aromatickou chuť i vůni předávají i pokrmům. Med upravuje také texturu pečiva. Pečivo zadělané medem lépe drží tvar, zůstává déle vláčné a je tmavší, což je dáno snazší karamelizací medu. Med je vhodný i do hustých omáček typu

barbecue, v Číně se používá také na pečenou kachnu, kde slouží k vytvoření karamelizované krusty. [6, 24]

2.9 Ocet

Dříve se ocet používal jen jako konzervační prostředek, až po čase se stal cennou přísadou k dochucení jídel. V dnešní době existuje mnoho druhů octa, z nichž je za nejkvalitnější považován ocet balsamikový. Jednotlivé druhy octa se liší chutí a surovinou, ze které se vyrábějí. Při rozhodování jaký druh octa použít na ochucení pokrmu je důležité vybrat takový, který chuťově ladí s celkovou chutí pokrmu. U vinných octů se požaduje co nejnižší obsah kyseliny octové (do 6 %) a ostatní octy by měly mít hodnoty v rozmezí 4-6 %. [6, 55]

Jak již bylo zmíněno nejkvalitnější je *ocet balsamikový*. Pro jeho výrobu se používá hroznové víno pěstované v italské Modeně, zejména odrůdy Trebbiano, Lambrusco a Reggion Emilia. Jeho hlavním znakem je tmavá hnědá barva, pronikavě výrazné aroma a harmonická chuť. Podle doby zrání se rozlišují tři druhy balsamikového octa: mladý ocet (doba zrání 3-6 let), středně starý ocet (doba zrání 6-12 let) a Aceto Balsamico Tradizionale extra Vecchio (doba zrání více jak 25 let). Tento ocet se tedy vyrábí z hroznové šťávy, která neprošla alkoholovým kvašením. Tyto sladké šťávy se zahřívají, aby došlo ke koncentraci cukru. Vzniklý sirup se ukládá do sudů, v nichž je malé množství octa s octovým zákvasem. Sudy se vyrábí z třešňového, kaštanového, jalovcového, morušového a jasanového dřeva. Všechna tato dřeva dodávají octu charakteristické aroma a buket. Dalším zahuštěním octa získáme Balsamico glazury, které se používají v gastronomii k dekoraci pokrmů. Balsamikový ocet je kořeněnější a sladší než ostatní octy. Tento ocet je zároveň trochu olejnaté konzistence. Balsamikový ocet se prakticky chuťově hodí ke všemu. Skvěle se doplňuje s lehkými saláty, krémovými rizoty, kořeněnými pokrmy z divočiny a jemnou hovězí pečení. [55, 56]

Další velmi známý je *vinný ocet*, který se vyrábí z bobulí vinné révy, z hroznové šťávy nebo rmutu. Kromě vody a nejméně 6 % kyseliny obsahuje také alkohol, a to až 1,5 %. V octu je obsažen i cukr, aromatické látky a draslík z vína. Červený vinný ocet je na rozdíl od bílého bohatý na tanin. V německé kuchyni se vinný ocet používá univerzálně. Hodí se do salátů ze surovin, které mají samy o sobě výraznou chuť. Bílým vinným octem můžeme také místo citronu okyselit i rybu, dále je také obzvláště vhodný k aromatizování různými bylinkami. [55]

Velmi rozšířený a levný je *lihový ocet*. Zpravidla obsahuje 5 % kyseliny. Lihový ocet je spojován s klasickou chutí octa. Jeho chuť záleží na způsobu výroby a na výrobcí. Běžně se používá do čočkové polévky a ochucují se jím i jemnější pokrmy, jako domácí majonéza nebo studené omáčky. [55]

Oblíbený *jablečný ocet* se vyrábí z jablek, případně jejich šťávy, moštu nebo jablečného vína. Obsahuje vitamin C a při výrobě si zachovává pektiny a jiné balastní látky, které se většinou usazují u dna láhve. Jablečný ocet chutná po ovoci a jemně nakysle. Jablečným octem se ochucují zejména saláty, zeleninové pokrmy a čatní. [55]

Existují i další druhy octa, které nejsou moc rozšířené, a považují se spíše za raritu: pивní ocet, ocet Champagne, Sherry, ovocný, zeleninový, rýžový, syrovátkový a hrozinkový ocet. [55]

V poslední době je populární používání ochucených octů. Jako základ je nejvhodnější vinný ocet. Bílý vinný ocet ochucujeme bylinkami nebo šalotkami. Ochucený bílý vinný ocet se hodí ke kuřecímu masu a mořským živočichům. Ochucený červený ocet dodá požadovanou chuť i aroma dušenému masu i zelenině a ostatním masovým pokrmům. Při přípravě ochucených octů neexistují žádná pravidla ani omezení. Existují však osvědčené kombinace např.: rozmarýn s bobkovým listem nebo brusinky a hřebíček s medem. [6]



Obr. 14 – Různé druhy octa

2.10 Olej

Oleje používané k vaření i k dochucování nemají většinou samy o sobě příliš výraznou chuť; některé oleje však obsahují různé příchutě, které pak obohacují chuť pokrmů. Kuchaři se nejvíce cení oleje lisované za studena, které si uchovávají zřetelnou chuť své původní suroviny. [57]

- Olivový olej

Nejznámější je olivový olej. Podle Evropské unie se rozděluje do čtyř jakostních tříd: extra panenský, panenský, normální panenský a pokrutinový. Extra panenský olivový olej tvoří

elitu mezi oleji. Zachovává se nejvíce účinných látek, a jeho acidita nepřekračuje 1 %. Ty nejlepší oleje se poznají podle nazelenalé až hnědozelené barvy. Velmi dobré kvality jsou také panenské olivové oleje, které mají charakteristickou vůni, chuť a výraznou barvu. Podíl volných kyselin nesmí však překročit 2 %. Vysoká hladina kyselosti ubírá totiž oleji na chuti. Panenský olivový olej má blahodárný účinek na lidské zdraví. Tento účinek je dán vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin, antioxidantů (vitamin E a provitamin A) a rostlinných fenolů. [6, 55, 58]

Olivový olej nachází své uplatnění hlavně ve Středozevní kuchyni. Pro svou výraznou chuť se olivový olej používá spíše jako kořenící přísada, než jako tuk pro tepelnou úpravu pokrmů. Ochucují se jím saláty a předkrmy, je podstatnou složkou italských omáček k těstovinám a připravují se z něj studené bylinkové omáčky. [6]

- Ochucené oleje

Obyčejný olej v receptech lze téměř vždy nahradit olejem ochuceným bylinkami nebo kořením. Musíme však počítat s tím, že výsledná chuť pokrmu bude odlišná. Nejvhodnější výchozí surovinou je olivový olej. Tím, že ochutíme olej, získáme nekonečné možnosti, jak ochutit pokrm. Při výrobě ochuceného oleje neexistují žádná přesná pravidla. Obecně ale platí, že jedna ingredience je hlavní a ostatní pouze doplňkové. Koření pro přípravu ochuceného oleje se používá většinou celé, pokud ho však mírně rozdrťme, bude mít olej výraznější chuť. Některé koření jako kmín a fenykl získají na chuti, jestliže je nejprve nasucho opražíme a až pak použijeme k ochucení oleje. Olej se špetkou kari se hodí k těstovinám, olej s badyánem doplní pokrmy z kuřat atd. Olej můžeme rovněž ochutit bylinkami. Bylinky s výraznou chutí i vůní (bobkový list, rozmarýn, tymián a šalvěj) dodávají olejům zemitou příchut'. Tyto oleje se používají k oživení chutě a vůně marinád nebo k nakládání masa. [6]

- Méně používané oleje

Mezi tyto oleje patří: lískový olej, olej z vlašských ořechů, olej z piniových semen, makový olej atd.

Lískový olej obsahuje 8 % nasyčených mastných kyselin, 78 % jednoduchých nenasycených mastných kyselin a 14 % polynenasycených mastných kyselin. Je světle žlutý, čirý a má intenzivní ořechové aroma. Je vhodný pro studenou kuchyni, k listovým salátům, a také jako zálivka na saláty se sýrem či ovocem, velmi dobře doplňuje chuť vína, pomerančů a kiwi. [55]

Olej z vlašských ořechů obsahuje 8 % nasycených mastných kyselin, 20 % jednoduchých nenasyčených mastných kyselin a 70 % polynenasycených mastných kyselin. Vlašský olej má tmavě žlutou barvu a jemnou aromatickou, drsnou chuť. Tento olej se hodí do salátů, polévek a omáček. [55]

Olej z piniových semen má lahodnou příchut' a vůni piniových oříšků. Vyrábí se v malém objemu ve Francii. Používá se především na saláty. [6]

Makový olej obsahuje 15 % nasycených mastných kyselin, 16 % jednoduchých nenasyčených mastných kyselin a 69 % polynenasycených mastných kyselin. Makový olej se vyznačuje obzvláště jemnou a mírně natrpklou chutí máku. Má světle žlutou barvu. V orientální a rakouské kuchyni se používá jako klasika. Jeho zvláštní aroma vynikne především ve sladkých jídlech, pečivu a v dezertech. Je však oblíbený i jako dochucovadlo křupavých salátů a ovocných polévek. [55]

3 PRŮZKUM VÝROBKŮ NA BÁZI DOCHUCOVACÍCH PŘÍPRAVKŮ NABÍZENÝCH V TRŽNÍ SÍTI

Průzkum trhu byl zaměřen pouze na vybrané výrobky, jelikož toto téma je velice obsáhlé. Je zde zařazeno i pár zajímavých výrobků. Průzkum byl proveden ve Zlíně v prodejnách potravinářského zboží.

3.1 Koření a kořenící směsi

Na našem trhu je mnoho výrobců koření. Ve vybraných prodejnách se můžeme setkat s následujícími: Kotanyi, Bioline, Avokádo a Vitana. Koření je na našem trhu k dostání jak celé, tak i mleté, nebo v tzv. mlýnku. Koření v mlýnku je v dnešní době velice praktické, jelikož nám umožňuje používat v kuchyni čerstvě umleté koření.

Bylinkové máslo, výrobce Kotányi

Originální směs bylinek, koření, zeleniny a dalších přísad určená k přípravě bylinkového másla. Bylinkové máslo se může použít k ochucení steaku, masných pečení a výborně se hodí pro všechny grilované speciality.

Staročeské koření, výrobce Vitana

Složení této směsi vychází z tradičních receptur úpravy masa. Je mixem ingrediencí typických pro českou kuchyni, jako je kmín, majoránka, a bobkový list. Kořenící směs dodá pokrmům jemně pikantní chuť. Své využití najde především při přípravě pečených a dušených pokrmů, ale také nejrůznějších druhů omáček. Složení: jedlá sůl (max. 45 %), pepř černý mletý, paprika sladká mletá, bobkový list mletý, majoránka, kmín mletý, muškátový květ mletý, nové koření mleté, zázvor mletý.

Grilovací koření s česnekem, výrobce Avokádo

Kořenící přípravek určený pro milovníky grilovaných specialit. Používáme ho na grilování všech druhů mas, ale i do gulášů, ragú a na minutky a všude tam kde chceme zvýraznit chuť česneku. Složení: česnek sušený (40%), jedlá sůl (max. 28%), paprika sladká mletá, látka zvýrazňující chuť a vůni: glutamát sodný, cibule sušená, hořčice bílá mletá, majoránka, cukr, pepř černý, koriandr, rozmarýn, kurkuma, petrželová nať sušená.

Citrónový pepř, výrobce Kotányi

Citrónový pepř je směs drceného černého pepře s citrónovou kůrou, která pokrmům dodá příjemně kořeněnou svěží chuť. Tato směs se skvěle hodí k přípravě všech druhů pokrmů z mořských i sladkovodních ryb, pro pokrmy z rybího filé i do mořských koktejlů, salátů či do rybích pomazánek.

3.2 Kečup

Na našem trhu jsou k dostání kečupy od následujících výrobců: Hellmann's, Heinz, Hamé, Otma, Kand, Spak Neli, Hochmann a Vegas.

Gourmet kečup jemný, výrobce Spak

Toto je pravý klasický kečup: vysoký podíl na jižním slunci zralých šťavnatých rajčat, rafinovaně dochucený vybraným kořením. Kečupy. Tento kečup neobsahuje alergeny, je vhodný pro bezlepkovou dietu a je bez přidaných chemických konzervativ a barviv.

Kečup Bavaria, výrobce Hellmann's

Hellmann's Bavaria kečup jemný je vyroben dle bavorské receptury. Má sladkou chuť a je kombinací rajčat, cibulky a pažitky. Je výbornou přísadou ke grilovanému masu - zejména kuřecímu a vepřovému. Složení: voda, rajčatový koncentrát (27 %), cukr, ocet, modifikovaný kukuřičný škrob, jedlá sůl, sušená zelenina (0,6 % cibule), sušené bylinky (0,1 % pažitka), aroma. Je vhodný i pro celiaky, neboť obsah lepku (glutenu) je < 10 mg/kg výrobku.



*Obr. 15 – Kečup
Hellmann's*

Kečup Mexican, výrobce Heinz

Jedná se o ostrý rajčatový kečup. Tento kečup je k dostání ve skleněném balení 342 g a 855 g nebo v Top Down balení 460 g. Složení: rajčata (132 g ve 100 g kečupu), kvasný ocet, cukr, jedlá sůl, extrakty koření a bylin (obsahuje celer) a koření.



Obr. 16 – Kečup

Heinz

3.3 Hořčice

Hořčici na našem trhu nabízí výrobci: Boneco, Snico, Hellmann's, Heinz, Amora, Maille, Alba, Kand, Smak, a Bornier.

Speciální orientální hořčice, výrobce Alba

Orientální hořčice má žlutou barvu s jemným odstínem do hněda. Vůni a chuť má hořčičnou, výraznou po použitém koření, palčivou. Konzistenci má kašovitou, mazlavou, na jazyku nejsou citelné částice použitých surovin. Velkou předností této naší hořčice je nepřítomnost chemických konzervačních látek. Složení: voda, hořčičné semeno, ocet, cukr, sůl, výtažek koření, barviva E 110 a E 102.

Hořčice s medem, výrobce Maille

Jemná ostrá dijonská hořčice je vynikající k uzeným rybám, obzvláště lososu, ke zjemnění pokrmů z ryb, k potírání a marinování ryb, do salátů s octovou zálivkou. Složení: cukr, voda, hořčičná semínka, vinný ocet, med (8 %), jedlá sůl, barviva: karamel a kurkumin.

Sarepská hořčice, výrobce Kand

Pikantní hořčice vhodná jako příloha k masům a uzeninám. Při delším stání se může oddělovat tekutá složka. To není na závadu, je to vlastnost této vynikající hořčice. Stačí ji před použitím lehce protřepat. Složení: voda, hořčičná semínka, ocet kvasný lihový, cukr, sůl, koření, aroma.



Obr. 17 – Hořčice

Kand

3.4 Ocet

Na našem trhu lze nalézt ocet následujících výrobců: Borges, Torriom, Kand, Hengstenberg, Cano, Mazzetti, Benita, Acetificio Carandiny Emilio, Okl a Mautner Markhof.

Jablečný ocet přírodní základ, výrobce Mautner Markhof, země původu Rakousko

Je to kvasný jablečný ocet ochucený. Doporučuje se jeho spojení se slunečnicovým olejem k ochucení zeleninových salátů a omáček. Složení: jablečný ocet, med (7,5 %), jablečný koncentrát (5 %), extrakt koření, aroma. Kyselost je 6 %.

Aceto balsamico di Modena, výrobce Borges, země původu Španělsko

Ocet je získáván vyluhováním červeného vína z italské oblasti Modena v dřevěných sudcích. Vlivem klimatických změn se může zakalit nebo se v něm mohou vyskytnout sedimenty. Zákal či sediment nemá však vliv na kvalitu ani chuť octa. Složení: vinný ocet z červeného vína, koncentrovaný hroznový mošt, vařený hroznový mošt, barvivo (E 150-d), konzervant disiřičitan draselný (E 224).

7-bylinný ocet, výrobce Kand, země původu Rakousko

Nejprodávanější ocet. Tento ocet je čirý a obsahuje výtažky sedmi bylin: bazalka, kopr, bobkový list, petrželka, majoránka, estragon a saturejka. Svoji jemnou kořeněnou chutí se hodí do zálivek na zeleninové saláty, ale i k tlačence a utopencům. Zvýrazní chuť každého pokrmu. Složení: vinný kvasný ocet, sůl, glutaman sodný, výtažky s bylin. Objem: 500 ml.



*Obr. 18 – Ocet
Kand*

3.5 Olej

Při průzkumu trhu byly zjištěny následující výrobci oleje: Carapelli, Borges, Seville premium, Brändle, Kreolis, SOS CUETARA S.A., A - 4600 Wels, Lukana, Vegetol, Lando, Vitae'd Oro atd.

Bylinkový olej s bazalkou, výrobce Brändle

Jde o vinný bylinkový olej s bazalkou. Svou jemnou chutí bazalky dá čerstvým salátům nenapodobitelné jemné a kořeněné aroma. Složení: olej z kukuřičných klíčků, přírodní olivový olej extra, přírodní aroma bazalky. Doporučuje se na dochucení salátů.

Lanýžový olej, výrobce Brändle

Tento nezvyklý olej propůjčí pokrmům příjemné aroma lanýžů. Plné aroma se nejlépe rozvine, pokud olej není tepelně upravován a je přidán do pokrmu těsně před podáním. Vynikající je pro předkrmy, omáčky, těstoviny, pokrmy z rýže a vajec.

Extra panenský olivový olej Carbonell, výrobce SOS CUETARA S.A.

Speciální výběr je výsledkem úsilí specialistů nabídnout nejkvalitnější přírodní olej z nejlepších odrůd španělských oliv. Vyniká výraznou vůní, příjemnou chutí po ovoci a velmi jemnou konzistencí. Doporučuje se použít do salátů, zálivek a na marinování masa, drůbeže a ryb i na zvýraznění chutě a vůně zeleninových pokrmů. Ve 100 ml výrobku je obsaženo 72 g mononenasycených mastných kyselin, 7 g polynenasycených mastných kyselin a 12 g nasycených mastných kyselin.

Estermann slunečnicový olej s česnekovým olejem, výrobce A - 4600 Wels

Tento olej je pikantně kořeněný. Díky němu je vždy příchut' česneku po ruce. Česnekové výtažky dodávají oleji plnou chuť. Jeho použití se doporučuje do salátů, při kořenění omáček a ragů. Složení: slunečnicový olej, přírodní výtažky koření.

Kreolis extra panenský olivový olej, výrobce Hellenic Fine Oils

Jedná se o extra panenský olivový olej z prvního lisu lisovaný za studena. Jeho výběrová jakost je dána tím, že je získaný přímo z oliv pouze mechanickými postupy. Olej Kreolis je produkt bez chemických přísad a konzervačních látek. Má ovocnou vůni a chuť.

ZÁVĚR

Bakalářská práce řeší problematiku spadající do oblasti gastronomie. Dochucovací prostředky, které jsou v práci popisovány, jsou využívány při dokončování přípravy pokrmů, kdy v konečné fázi, pro výsledný efekt tvoří rozhodující fázi přípravy. Jejich vhodným použitím lze získat správnou chuť a vůni u připravovaného pokrmu a tím pro konzumenta připravit dokonalý kulinární zážitek.

Dochucujících přípravků existuje velké množství druhů. Charakterizovány byly ty nejpoužívanější a to: koření, kořeninové rostliny, zelenina, různé druhy octa, oleje, hořčice aj. Do přehledu byly zpracovány i dnes moderní výrobky konvenience a to různé kořenící směsi, zvýrazňovače chuti, omáčky, dresinky, atd. Tento přehled byl na závěr doplněn o průzkum trhu dochucovacích přípravků se zaměřením pouze na méně běžné a méně známé výrobky, které obohacují velice široký sortiment známých klasických přípravků.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] MAJERNÍK, J. – BAIER, J. *3 x koření, houby, víno ke specialitám sovětské kuchyně*. 1. vydání. Praha: Lidové nakladatelství, 1987. 477 s.
- [2] SEDLÁČKOVÁ, H. – OTOUPAL, P. *Technologie přípravy pokrmů 1*. 1. vydání Praha: Fortuna, 2004, 85 s. ISBN 80-7168-912-2
- [3] www.cepac.cz [online] [cit. 2009-04-01]
- [4] DIENSTBIER, J. – VLČKOVÁ, A. *Lexikon koření*. 1. vydání, Praha: Ivo Železným 1998, 134 s. ISBN 80-240-0620-0
- [5] FERGUSONOVÁ, J. *Bylinky a koření*, 1. české vydání, Praha: Svojtka a Vašut, 1997, 64 s. ISBN 80-71-80-320-0
- [6] LAMBERTOVÁ ORTIZOVÁ, E. *Encyklopedie koření, bylinek a pochutin*. 1. vydání. Bratislava: PRÍRODA a.s., 1997. 288 s. ISBN 80-07-00996-5
- [7] SRKALA, A. *Flambování a dochucování pokrmů*. 2. vydání, Praha: Merkur, 1976, 77 s.
- [8] ZIGOVÁ, P. *Omáčky, hořčice, kečupy - dodají jídlu říz* [online] [cit. 2008-4-29]. Dostupný z WWW: <<http://www.kuchyne.cz/vareni-a-stolovani/omacky-horcice-kecupy--dodaji-jidlu-riz.aspx/>>
- [9] KAVINA, J.. *Zbožiznalství potravinářského zboží pro 3. ročník*. 1. vydání, Praha: IQ 147, 1997, 335 s.
- [10] ŽÁČEK, Z. *Vůně koření*. 2. vydání. Praha: Merkur. 1981. 207s.
- [11] CHÝLEOVÁ, L. *Koření a jeho použití v potravinářském průmyslu*. 1. vydání, Praha: Výzkumný ústav potravinářského průmyslu, 1986, 44 s.
- [12] VALÍČEK, P. *Koření a jeho léčivé účinky*. 1. vydání, Benešov: Start, 2005, 135 s. ISBN 80-86231-34-8
- [13] TRENČANSKÁ, H. Koření – jedna z nejkrásnějších maličností světa. *Potravinářská revue*. 2006. č. 4, s. 32-34
- [14] TRUKSOVÁ, D. *Co možná nevíte o pepři, ale vždycky vás to zajímalo* [online] [cit. 2009-3-31]. Dostupný z WWW: <<http://www.kuchyne.cz/vareni-a-stolovani/co-mozna-nevite-o-pepri.aspx/>>
- [15] MORRISOVÁ, S. *Koření. Jak vybírat a používat koření v kuchyni*. 1. vydání, Praha: Svojtka, 2002, 128 s. ISBN 80-7237-574-1

- [16] KYBAL, J. – KAPLICKÁ, J. *Naše a cizí koření*. 1. vydání. Praha: Státní zemědělské nakladatelství, 1988. 232 s.
- [17] LÁNSKÁ, D. a kol. *Koření pro každé vaření*. 1. vydání, Praha: Práce, 1994, 327 s. ISBN 80-900873-8-8
- [18] LORENCOVÁ, K. *Koření známé i neznámé*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2007. 156 s. ISBN 978-80-247-1934-4
- [19] ONDRÁČEK, R. Paprika. *Potravinářská revue*. 2008. č. 4, s. 21-22
- [20] KADLEC, P. *Technologie potravin II*. 1. vydání, Praha: VŠCHT, 2007, 236 s. ISBN 80-7080-510-2
- [21] KRUŽLIAK, P. – SCHALLER, R. – FORRÓ, A. *Potraviny a nápoje*. 5. upravené vydání. Praha: Merkur. 1995. 276 s. ISBN 80-7032-722-7
- [22] FRANCOVÁ, Z. *Kořeněná kuchařka aneb Koření pro chuť i zdraví*. 1. vydání. Praha: Petra, 2007. 141 s. ISBN 987-80-7301-195-6
- [23] <<http://gastronomie-recepty.blogspot.com/2008/08/hoice.html>> [online] [cit. 2009-4-28]
- [24] *Lexikon Dadalovy kuchařky* [online] [cit. 2009-5-7]. Dostupný z WWW: <<http://dadala.hyperlinx.cz/lexi/lexih.html>> [cit. 2009-5-7]
- [25] PODHAJSKÁ, Z. *Kuchařské suroviny a přísady*. 1. vydání, Praha: Slovart, 1996. 248 s. ISBN 80-85871-93-9
- [26] *Koření a kořenící směsi – tajemství dobré kuchyně* [online] [cit. 2009-5-6]. Dostupný z WWW: <http://www.mineralfit.cz/domaci-lekar-clanek/koreni-a-korenici-smesi-tajemstvi-dobre-kuchyne-598/#article-body/>>
- [27] *Koření pěti vůní* [online] [cit. 2009-5-7]. Dostupný z WWW: <http://www.koreni.cz/detail.php?pid=229/>>
- [28] *Bylinky, koření a kořenící směsi* [online]. [cit. 2009-5-7]. Dostupný z WWW: <<http://www.receptyonline.cz/bylinky-koreni-a-korenici-smesi--916.html/>>
- [29] Léčivky na talíři. *Minutka*. 2007, č. 3, s. 7-8
- [30] Bazalka. *Potravinářská revue*. 2009, č. 2, s. 27
- [31] RAUSCH, A. – LOTZ, B. *Lexikon bylinky*. 2. vydání, Dobřejovice: Rebo Productions CZ, 2004, 301 s. ISBN 978-80-7234-735-3

- [32] VESELÁ, Z. *Pažitka: Skromná bylina, která okoření každé jídlo* [online] [cit. 2009-5-13]. Dostupný z WWW: <<http://www.kuchyne.cz/vareni-a-stolovani/pazitka-skromna-bylinka-ktera-okoreni-kazde-jidlo.aspx/>>
- [33] VERMEULEN, N. *Encyklopedie byliny a koření*. 3. vydání, Dobřejovice: Rebo Productions. CZ, 2008, 319 s. ISBN 978-80-7234-664-6
- [34] GRYGÁRKOVÁ, S. *Saturejka zahradní* [online] [cit. 2009-4-13]. Dostupný z WWW: <<http://www.celostnimedicina.cz/saturejka-zahradni-satureja-hortensis.htm/>>
- [35] OTTOVÁ, Z. *Smil italský: odhalte tajemství dobré kuchyně zahradní* [online] [cit. 2009-4-13]. Dostupný z WWW: <<http://www.abecedazahrady.cz/Homepage/sc-61-a-1670/default.aspx/>>
- [36] VIKTOROVÁ, T. *Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla zahradní* [online] [cit. 2009-4-15]. Dostupný z WWW: <<http://www.energycentrum.cz/clanek/>>
- [37] *Co víme o cibuli* [online] [cit. 2009-3-31]. Dostupný z WWW: <<http://www.toprecepty.cz/clanek/19-co-vime-o-cibuli/>>
- [38] *Cibule* [online] [cit. 2009-3-31]. Dostupný z WWW: <http://www.vareni.cz/knihovna_chuti/>
- [39] *Šalotka – posvátná cibulka* [online] [cit. 2009-3-31]. Dostupný z WWW: <http://www.vareni.cz/knihovna_chuti/>
- [40] SYNKOVÁ, H. *Koření proti choření*, 1. vydání. Olomouc: nakladatelství Olomouc. 2001, 167 s. ISBN 80-7182-080-6
- [41] KOŘENÍKOVÁ, Š. *Pórek* [online] [cit. 2009-4-13]. Dostupný z WWW: <<http://www.vareni.cz/trendy/porek/>>
- [42] *Pórek tajné eso české kuchyně*. [online] [cit. 2009-4-13]. Dostupný z WWW: <<http://www.senorita.cz/porek-tajne-eso-ceske-kuchyne.html/>>
- [43] PERLÍN, C. Tajemství páté chuti umami. *Potravinářská revue*. 2008, č. 1, s. 19-22
- [44] *Glutamát sodný* [online] [cit. 2009-3-5]. Dostupný z WWW: <<http://www.vareni.cz/trendy/glutamat-sodny/>>
- [45] *Chlorpropanoly* [online] [cit. 2009-4-29]. Dostupný z WWW: <<http://www.agronavigator.cz/az/vis.aspx?id=76670/>>

- [46] *Tamari a Shoyu* [online] [cit. 2009-4-29]. Dostupný z WWW: <<http://www.dia-potraviny.cz/tamati.html/>>
- [47] *Sójové omáčky (tamari, shoy, teriyaki, hoisin)* [online] [cit. 2009-4-29]. Dostupný z WWW: <<http://www.dadala.hyperlinx.cz/soja/sojr0004.html/>>
- [48] KOŘENKOVÁ Š. [online] [cit. 2009-5-6]. Dostupný z WWW: <<http://www.vareni.cz/trendy/kecup//>>
- [49] OLIVERIUSOVÁ, L. *Majonéza v našem jídelníčku* [online] [cit. 2009-4-29]. Dostupný z WWW: <<http://www.hellmanns.cz/zdravi/majoneza-v-nasem-jidelnicku/>>
- [50] KRÁL, P. *Chutney – čatní* [online] [cit. 2009-5-7]. Dostupný z WWW: <<http://www.vareni.cz /trendy/chutney-catni/>>
- [51] *Sambaly – pikantní indonéské omáčky (3x)* [online] [cit. 2009-4-29]. Dostupný z WWW: <<http://dadala.hyperlinx.cz/om/omr0083.html/>>
- [52] NADINE ANTOL, M. *Neuvěřitelná tajemství hořčice*. 1. vydání, Praha: Pragma, 2008, 218 s. ISBN 978-80-7205-150-2
- [53] KOŘENKOVÁ, Š. *Hořčice* [online] [cit. 2009-5-7]. Dostupný z WWW: <<http://www.vareni.cz />>
- [54] *Karamely* [online] [cit. 2009-5-7]. Dostupný z WWW: <<http://www.aromka.cz/karamely-potravinarska-barviva/>>
- [55] IBURG, A. *Lexikon octů a olejů*. vydání, Dobřejovice: Rebo Produšitons CZ, 2004, 299 s. ISBN 80-7234-382-3
- [56] *Balsamický ocet - Aceto Balsamico di Modena* [online] [cit. 2009-4-29]. Dostupný z WWW: <<http://dadala.hyperlinx.cz/kvas/napojr0011.html/>>
- [57] NORMANOVÁ, J. *Oleje, octy a jiné přísady*. 2. vydání, Praha: Slovart, 2004, 39 s. ISBN 80-7209-531-5
- [58] *Olivový olej* [online] [cit. 2009-4-10]. Dostupný z WWW: <[http://www.svet-kucharu.cz/Olivovy-olej-P83.html/](http://www.svet-kucharu.cz/Olivovy-olej-P83.html/>)>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

E 102	Tartrazin
E 110	Žlutý – oranž S
E 150-d	Amoniak – sulfitový karamel
E 224	Disulfid draselný
ES	Evropské společenství
EU	Evropská unie
GS – syndrom	Gilbertův syndrom
3-MCPD	3-monochlorpropan-1,2-diol
TNF	Tumor nekróz faktor

SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Obr. 1 – Černý pepř</i>	13
<i>Obr. 2 – Nové koření</i>	14
<i>Obr. 3 – Skořice</i>	14
<i>Obr. 4 – Hřebíček</i>	15
<i>Obr. 5 – Kmín kořený</i>	16
<i>Obr. 6 – Bobkový list</i>	17
<i>Obr. 7 – Anýz</i>	18
<i>Obr. 8 – Lusk vanilky</i>	19
<i>Obr. 9 – Oddenek zázvoru</i>	20
<i>Obr. 10 – Grilovací koření</i>	22
<i>Obr. 11 – Bazalka</i>	24
<i>Obr. 12 – Česnek</i>	28
<i>Obr. 13 – Různé druhy hořčice</i>	36
<i>Obr. 14 – Různé druhy octa</i>	39
<i>Obr. 15 – Kečup Hellmann´s</i>	43
<i>Obr. 16 – Kečup Heinz</i>	44
<i>Obr. 17 – Hořčice Kand</i>	45
<i>Obr. 18 – Ocet Kand</i>	46

SEZNAM PŘÍLOH

P I: Seznam vybraných druhů bazalek použitelných v gastronomii a volně dostupných na trhu v ČR

**PŘÍLOHA P I: SEZNAM VYBRANÝCH DRUHŮ BAZALEK
POUŽITELNÝCH V GASTRONOMII A VOLNĚ DOSTUPNÝCH NA
TRHU V ČR [29]**

Název druhu	Popis	Vhodné použití
Bazalka skořicová	listy mají aromatickou skořicovou vůni; květy jsou růžové s purpurovými listeny	přidává se do horkých nápojů pro bohaté aroma a chuť
Bazalka Compact – řecká	má výrazně kořeněné aroma, zakrslé lístky, měkký stonek	používá se podobně jako bazalka pravá, ale má výraznější chuť
Bazalka citrónová – Lime	tenké, měkké, bledé zelené listí, špice malých bílých květin pokryjí celou rostlinu během léta	silně voní citrónovou chutí a vůní, je podobná citrónové meduňce, je vhodná do salátů nebo jako ozdoba dezertů
Bazalka thajská – Siam Quen	rostlina má tmavě zelené listy, výrazná bohatá květenství s tmavě purpurovými listeny, růžové květy	hodí se do thajských a vietnamských jídel, s drůbeží nebo vepřovým masem tvoří velmi zajímavou chuť, chuť listů je mírně lékořicová
Bazalka Dark Green	listy jsou podobné jako u bazalky pravé, jen jsou tmavší a mají špičatější konce	je vhodná k přípravě těstovin, salátů a pesta, je ideální ke zmrazení, díky pevným listům vydrží dlouho čerstvá
Bazalka Purple Opal	bazalka s tmavofialovými křehkými listy, bohatě rostoucí	díky své barvě se používá ke zdobení, ale je vhodná i do těstovin a salátů, má podobnou chuť a vůni jako bazalka pravá, ale je výraznější
Bazalka Blue Spice	rostlina má drobnější zelený list, purpurové lodyhy a růžové květy	dekorativní a výrazně aromatická odrůda, sladce kořeněná vůně, připomínající perníkové koření, vhodná k okoření např. ovocných salátů
Bazalka posvátná	je chlupatá a zeleně nebo purpurově zbarvená, listy jsou eliptické až vejčité, chlupaté a na okrajích pilovité	je výborná k dochucování především pokrmů indické kuchyně
Bazalka thajská – bai horapa	vzhledově je téměř stejná jako bazalka pravá	používá se především do červeného kari