

# K O Ř E N Í A B Y L I N K Y



*reflektuje kulturní dědictví*

*cenější než zlato*

Byliny a koření tvoří nepostradatelnou součást kulinářského umění. Jsou nositeli chutí, vůní a vizuální přitažlivosti jídel. Jejich správné použití dokáže z obyčejného pokrmu vytvořit gastronomický zážitek. Pro profesionálního kuchaře je důležité rozumět nejen jejich chuti, ale i původu, historii, účinkům na organismus a aktuálním trendům v gastronomii.

Používání bylin a koření sahá hluboko do historie lidstva. Už ve starověkém Egyptě byly používány k dochucování, léčbě i balzamování. Římané dováželi pepř a skořici z Indie, zatímco arabští obchodníci kontrolovali karavanní trasy s muškátovým oříškem a hřebíčkem.

V období středověku bylo koření cennější než zlato. Skořice, pepř nebo šafrán byly symbolem bohatství a luxusu. Právě touha po koření vedla Evropany k zámořským objevům – Vasco da Gama i Kryštof Kolumbus byli motivováni hledáním přímé cesty ke zdrojům vzácných koření.



# Klasifikace a kulinární použití

Byliny a koření lze rozdělit podle části rostliny, ze které pocházejí:

- **Listy (čerstvé/sušené):** bazalka, petržel, tymián, oregano, koriandr, šalvěj
- **Semena a plody:** kmín, koriandr, hořčice, fenykl, pepř
- **Kůra:** skořice
- **Kořeny a oddenky:** zázvor, kurkuma, galgán
- **Květy a pupeny:** hřebíček, levandule, šafrán

## Tipy pro profesionální použití

- Čerstvé bylinky přidávejte až na konci vaření pro zachování aroma.
- Sušené koření potřebuje čas, aby uvolnilo chuť – ideálně restovat na tuku před zalitím.
- Kořenící pasty a infuze (např. z česneku, citronové trávy nebo chilli) vytvářejí stabilní chuťové základy.
- Koření a byliny lze vrstvit – používejte různé koření a byliny v různých fázích vaření pro hloubku chuti.

# Aktuální trendy v používání bylin a koření

## Fermentace a infuze

Moderní kuchyně často pracuje s fermentovanými kořenícími směsmi (např. česneková miso pasta) nebo bylinkovými oleji a octy. Tyto techniky rozšiřují chuťové spektrum a umožňují předpřipravené, stabilní chuťové složky.

## Kořenící směsi podle regionu

Roste zájem o autentické regionální směsi:

- **Za'atar** (Blízký východ) – tymián, sumah, sezam
- **Garam masala** (Indie) – směs hřejivých koření, často s kardamomem, skořicí, hřebíčkem
- **Shichimi togarashi** (Japonsko) – sedmikoření s chilli, pomerančovou kůrou a řasami
- **Ras el hanout** (Maroko) – komplexní směs až 30 druhů koření

## Mikrobylinky a divoké byliny

Zvyšuje se obliba mikrobylinek jako estetického i chuťového prvku (např. mikro koriandr, červená šťovíková řeřicha). Šéfkuchaři vyhledávají i zapomenuté divoké byliny jako kerblík, bršlice kozí noha, ptačinec nebo violka.



## Zdravotní benefity a adaptogeny

Moderní gastronomie se často prolíná s výživou. Roste poptávka po surovinách s funkčními vlastnostmi:

- **Kurkuma** – protizánětlivá
- **Ashwagandha, Maca** – adaptogeny zvyšující odolnost
- **Levandule, meduňka, máta** – podpora relaxace a trávení





## Udržitelnost a lokálnost

Kuchaři preferují lokálně pěstované bylinky – ideálně ze své vlastní zahrady nebo od malopěstitelů. Minimalizují uhlíkovou stopu a zajišťují maximální čerstvost.

Byliny a koření jsou základním nástrojem kuchařského řemesla – vytvářejí identitu pokrmu, ovlivňují chuťové vrstvy a propojují tradici s inovací. Dnešní kuchař nejen kombinuje chutě, ale také reflektuje kulturní dědictví a sleduje globální trendy. Rozšířená znalost bylin a koření umožňuje přesnější tvorbu jídelních zážitků, které jsou nejen chutné, ale i zdravé a udržitelné.