



MAHÁ KOŘENÍ

MAHÁ koření se velmi často používá k přípravě pokrmů s Hraškou a jinými luštěninami. Má velmi příznivé účinky na organismus, zejména na trávení (podporuje činnost žaludku a střev, redukuje plynatost).

Jedná se o prastarou recepturu – vyvážená směs kmínu, koriandru a hořčičného semínka. Dodává jídlu výbornou chuť.

Používá se zejména do jídel připravovaných naslano.

V krátkosti k jednotlivým ingrediencím:

KMÍN

Má velikou tradici, obsahuje silici, která dobře podporuje trávení a působí proti nadýmání. Nejznámější využití je při pečení chleba a vaření brambor, používá se však i při vaření různých polévek a omáček, při dušení zeleniny, při přípravě salátů a pomazánek.

Kmín je známý ve třech úpravách:

celý	(vařené brambory)
drcený	(polévky, omáčky)
mletý	(saláty, pomazánky)

KORIANDR

Je světově uznávané léčivé koření, které má také blahodárny vliv na trávení. Koriandr je u nás trochu nedoceněn, ale v současnosti, pro jeho popularita roste. Využívá se při přípravě omáček, polévek, při nakládání hub nebo červené řepy, ale i při pečení slaného i sladkého pečiva (zejména perníku), přidává se do pomazánek i salátů. Můžeme použít buď celá semínka nebo mletá. Největší účinek koriandru získáme, když ho těsně před vařením nameleme na mlýnku na koření.

HOŘČIČNÉ SEMÍNKO

Hořčice je též stimulatorem trávení. Používá se ve formě celých semínek nebo mletých. Nejčastěji se využívá ke sterilování zeleniny, ale je přítomna například i v KARI koření.

Použití MAHÁ koření:

- 1) Přímou – do pomazánek, do vody na vaření brambor, do těst na slané pečivo a chleba
- 2) Restování – získáme intenzivnější chuť (polévky, omáčky špenát, karbanátky)
- 3) Lze použít i na čaj - ½ lžičky MAHÁ koření zalijeme ¼ l vody a necháme 5 minut louhovat

MAHÁ koření je dostupné v prodejnách zdravé výživy a jednoduše se dá zakoupit v internetovém obchodě.

Recepty pro inspiraci:

Bramboráky

1 porce = 200 g

NÁZEV SUROVINY	HRUBÁ	ČISTÁ	HRUBÁ	ČISTÁ
	NA 10 PORCÍ		10	
	[g, ml]	[g, ml]	[g, ml]	[g, ml]

1	Syrové loupané brambory	1700	1700	1700	1700
2	Hraška	300	300	300	300
3	Česnek	20	20	20	20
4	Majoránka	10	10	10	10
5	Mahá koření	10	10	10	10
6	Pepř	5	10	10	10
7	Sůl	10	10	10	10
8	Olej řepkový	400	400	400	400
Hmotnost surovin		2460		2460	

Ztráty vařením	460	460
Hmotnost pokrmu	2000	2000

POSTUP:

1. Syrové oloupané brambory nastrouháme.
2. Přidáme česnek utřený se solí, Hrašku a koření a dobře rozmícháme.
3. Na rozpálený olej vléváme naběračkou přiměřené množství těsta (síla cca 0,5 cm) a osmažíme z obou stran do zlatova.
4. Klademe na ubrousek, aby se vstřebal přebytečný tuk.

Houbová omáčka

1 porce = 200 ml

NÁZEV SUROVINY	HRUBÁ	ČISTÁ	HRUBÁ	ČISTÁ
	NA 10 PORCÍ		10	
	[g, ml]	[g, ml]	[g, ml]	[g, ml]

1	Voda nebo vývar	1500	1500	1500	1500
2	Očištěné houby (žampiony, hříby)	800	800	800	800
3	Cibule	200	170	200	170
4	Olej slunečnicový	100	100	100	100
5	Hraška	100	100	100	100
6	Mahá koření	10	10	10	10
7	Sůl	10	10	10	10
8	Bobkový list	3 ks	3 ks		
9	Nové koření	4 ks	4 ks		
10	Zakysaná smetana	150	150	150	150
Hmotnost surovin		2780		2780	
Ztráty vařením		780		780	
Hmotnost pokrmu		2000		2000	

POSTUP:

1. Očištěné houby nakrájíme na plátky, osolíme. a podusíme na oleji doměkka (dle potřeby přidáme vodu).
2. Na oleji orestujeme oloupanou, drobně nakrájenou cibuli a MAHÁ koření.

- Přidáme Hrašku rozmíchanou ve vodě, bobkový list, nové koření, osolíme a 20 min povaříme.
3. Podušené houby vmícháme do omáčky, přidáme zakysanou smetanu a krátce povaříme.
 4. Podáváme s houskovým knedlíkem nebo těstovinami.

Více informací:

1. <https://www.countrylife.cz/smes-na-zahustovani-hraska-bezlepko-1-kg-ceria>
2. https://www.google.com/search?q=hra%C5%A1ka+country+life&rlz=1C1GC EU_csCZ821CZ822&oq=hra%C5%A1ka+country+life&aqs=chrome..69i57j69i60j69i61j69i60.7382j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8
3. https://www.lekarna.cz/maha-koreni-100g/?gclid=EAIaIQobChMI_Y7YvrKz4AIVyOR3Ch3qjAOrEAQYASABEgLdqfD_BwE

Běla Balabánová