Vanilka je balzám na nervy

Odkud pochází vanilka?

Vanilka patří do rodiny orchidejí, která čítá na 25 000 různých druhů. **Pochází ze Střední a Jižní Ameriky, většina odborníků řadí její domovinu do Mexika.** Jako první ji zde pěstovali Totonakové, indiánský kmen obývající území Veracruz ještě před příchodem španělských dobyvatelů. Do Evropy se vanilka dostala právě díky conquistadorům, některé zdroje uvádí přímo proslulého Hérnana Cortése. V té době se vanilka konzumovala ve spojení s čokoládou v podobě nápoje, tak jak ji připravovali Aztékové.

Teprve na začátku 17. století stanula na piedestalu, když ji dvorní lékárník britské královny Alžběty I. doporučil konzumovat odděleně. Královna si údajně vanilkové dezerty zamilovala. **O sto let později přichází skutečný rozmach vanilky – objevuje se nejenom v receptech na moučníky či zmrzlinu, ale stále častěji se využívá při přípravě nápojů**, o čemž svědčí receptura zřejmě nejznámějšího nápoje devatenáctého století – Coca-Coly, ve které nesmí chybět extrakt z vanilky.

Pro chuť, zdraví i krásu

Vanilka hraje nezastupitelnou roli v potravinářském průmyslu, neobejde se bez ní ani výroba kosmetiky nebo přírodních léčiv. Celostní medicína ji doporučuje jako **pohlazení pro pocuchané nervy**. Ne nadarmo nás psychické vypětí vábí do cukrárny. Cenných látek, které vanilkový plod obsahuje, je několik desítek. K nejdůležitějším patří kyseliny vanilinová a saliciová, dále kumarin, piperonal a vanilin.

Poslední jmenovaná látka – **vanilin – stojí za charakteristickou vůní a chutí vanilky**. **Má antioxidační a protirakovinné účinky**

, preventivně působí proti srdečním a cévním onemocněním. **Zlepšuje činnost srdce, jater, pomáhá snižovat krevní tlak, ulevuje při menstruačních potížích i horečce.** Prostě takový přírodní všelék! V homeopatii se využívá jako látka upravující trávení, v nižším ředění k probuzení sexuální touhy i pro úpravu menstruačního cyklu.

Vanilkovou esenci oceníte v podzimních a zimních dnech **pro relaxační aromaterapii – působí antidepresivně, uklidňuje, zlepšuje spánek a údajně má i afrodiziakální účinky!** Při zevním použití mírní nevolnost v těhotenství a pomáhá proti nechutenství.

Přidat ji můžete **do pleťových masek** – regeneruje pokožku, má mírné vypínací a hydratační účinky. **Hodí se především pro zralou a suchou pleť. Díky antimykotickým a antiseptickým účinkům ji využijete i při léčbě plísňových onemocnění, příznivě působí při léčbě ekzémů a dermatitidy.**

Nic není zadarmo

Problémem vanilky je její vysoká cena. Jedná se o jedno z nejdražších koření (na první příčce je šafrán). Může za to náročný způsob pěstování vyžadující specifické podmínky. **V její domovině, Mexiku, ji opyluje pouze konkrétní druh hmyzu, případně ještě kolibříci.** Květ navíc nezůstává otevřený dlouho. Pěstitelům tedy často nezbývá nic jiného, než se do procesu opylení rostlin pustit vlastníma rukama.

Příroda nebo chemie?

Jistě jste v obchodě zaznamenali slovíčkaření na obalech výrobků. **Koupit si můžete vanilkový cukr, vanilinový cukr, vanilku bourbon.** Jaké jsou ve výrobcích rozdíly?

- **Vanilkový cukr musí dle vyhlášky obsahovat pravou vanilku** (její množství musí být uvedeno na obalu výrobku).
- **Vanilka bourbon označuje výrobek, který obsahuje rozdrcené vanilkové lusky**, což lze ověřit přítomností malých černých teček.
- **Vanilkový extrakt je výluhem plodů vanilky v lihu**.
- Oproti tomu **vanilinový cukr obsahuje pouze syntetické aroma** (vanilin či ethylvanilin). Hlavním důvodem syntetických aromat je vysoká cena pravé vanilky. Některé spotřebitele odrazuje od používání pravého vanilkového cukru nebo vanilkového lusku jeho barva. Přirozeně černé tečky totiž mohou pro některé strávníky působit v dezertu kazivým dojmem.