

Hořčice jako lék



Může být třeba habešská

Zatímco v potravinářství se operuje s pojmy hořčice žlutosemenná, tmavosemenná a hnědosemenná, botanici rozeznávají bílou, sareptskou, černou a habešskou.

Potká-li se **směs rozemletých semen s vodou, octem, solí, cukrem a dalšími přísadami**, vzniká pochutina, která lidem už mnohokrát během posledních tisíciletí zpestřila jídelníček.

K základu se přimíchávají různá koření a další ingredience, díky nimž vzniká široká škála hořčic. Záleží nejen na přísadách, ale samozřejmě také na způsobu výroby. Podstatné je například mletí semen. Melou se na jemný prášek nebo pouze nahrubo.

Pálivá jako oheň

Tak popsal chuť hořčice encyklopedista Plinius Starší v 1. st. n. l. Hippocratos se o hořčici zmiňuje i z lékařského hlediska, využíval ji při léčení nejrůznějších neduhů. Nelze zapomenout na Číňany, ti ji znali již tisíce let před naším letopočtem. Ve střední Evropě se hořčice dostala na stůl šlechticů až okolo roku 800 mimo jiné zásluhou Karla Velikého.

Ačkoli je hořčice známá už tisíce let, ani nové druhy koření ze zámořských objevných cest ji nezatlačily do pozadí. Ba právě naopak.

Hořčice se hojně konzumuje v Japonsku. Na hořčici v podobě celých zrn nedají dopustit Indové. V tamní

kuchyni hořčičné semeno zvýrazňuje chuť skromného a často chuťově fádniho pokrmu prostých lidí. Ale přidává se i do vybraných a na ingredience bohatých a exotických pokrmů. Semena se však ještě předtím, než se přidají do jídla, namáčejí v horkém oleji, aby se rozvinula jejich chuť, kterou lze asi nejlépe přirovnat k ořechové.

Naštěstí ani v Evropě nezůstáváme pozadu. **Při přípravě pokrmů spíš používáme hořčici mletou, ještě častěji tekutou, kterou známe ze skleniček a kelímků z prodejen.**

Mezi nejznámější druhy stále patří hořčice kremžská a plnotučná. Semena bílé hořčice se používají celá při nakládání okurek a při přípravě kyselých nálevů. Semena jsou víceméně bez vůně, jejich chuť je však nezaměnitelná a ostrá. Pokud je budete chtít rozzvýkat, připravte se na to, že ucítíte v ústech nejprve nahořklou, potom pálivou a nakonec kořenitou chuť. Černá semena jsou velmi ostrá, bílá chutnají v první chvíli mírně sladce, později příjemně hřejí a jejich chuť se pomalu a nenásilně rozvine.

Druhů hořčice je několik

Dijonská má ostře ovocnou příchuť díky přimíchání moštu z nezralých vinných hroznů, hořčice krémžská je řídká, hruběji mletá a pikantně nasládlá.

Plnotučná hořčice je velmi oblíbenou českou specialitou. **Každý obyvatel Česka podle statistik ČZU spotřebuje přibližně 2,2 kg hořčice za rok.** Naši slovenští sousedé jí spořádají o půl kilogramu na hlavu méně.

Výrobu hořčice ve velkém lze u nás datovat na konec 19. století, kdy se začala vyrábět po francouzském způsobu, tedy jemně mletá (dnešní plnotučná) i hrubozrnná (kremžská). Brzy však přibýly **inové druhy. Například grilovací, bavorská, se zeleným pepřem, s medem a koprem, s pomerančem, dia nebo dětská.**

Moutarde au poivre vert je francouzská hořčice s aromatickým zeleným pepřem a bílým vínem.

Estragonová vděčí za svou barvu a chuť čerstvým lístkům estragonu.

Starobavorská má také něco do sebe, protože **díky přidanému křenu** je příjemně ostrá a **díky jalovci** zase velice jemně kořenitá.

Dále rozeznáváme hořčice sladké, bylinkové, ovocné či vylepšené alkoholem, estragonem a petrželkou.

Hořčice však slouží nejen v kuchyni, ale vzhledem ke svému složení má i léčebné účinky.

Hořčice jako všelék

Hořčice je zdravá a potřebná. Podle homeopatů **je dobrá na opary, bolesti zubů, koliku, neurologické problémy, myomy, problémy s klouby a pomáhá i při popáleninách.**

Hořčice je prostě jedním z nenápadných všeléků v naší kuchyni. Podle některých odborníků na homeopatii **snižuje pravděpodobnost vzniku rakoviny a dokonce „ozdravuje“.** Takže si klidně dejte (v rozumné míře) například kvalitní párky či grilované maso, protože hořčice vyrovnává karcinogenní vlastnosti těchto potravin. Kromě toho je v průměrné hořčici rovněž kmín, kurkuma a ocet, které jsou označovány za zázraky

působící proti rakovině.

K tomu přičtíme fakt, že se hořčice obvykle nepřislazuje, takže v ní na rozdíl od kečupu nebývá kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy či glukózo-fruktózový sirup. Zkrátka není sladká, ale jak její jméno napovídá, hořká až štiplavá.

Posiluje funkci střev a žlučníku. Je **bohatá na vitamín C, hořčík, vápník i flavonoidy, proto zlepšuje zažívání po požití těžkých jídel** a lahodně odmazává hříchy napáchané při grilování a smažení.

Schopnost regenerovat asi také stojí za její pověstí afrodisiaka. Částečně **odlehčí přeplněnému břichu**, a tak vezte, že ani bohatá hostina nemusí nutně skončit následným sexuálním debaklem!

Hořčici bychom měli mít doma vždycky, a také si ji můžeme doma vyrobit.

Vyzkoušejte naše domácí recepty na hořčici:

Hořčice z hořčičných semínek

100 g hořčičných semínek, 40 g moučkového cukru nebo medu, ¼ - ½ l svařeného vinného octa

Semínka umeleme na makovém mlýnku, pak přidáme cukr a stále mícháme. Přidáme svařený, studený ocet. Připravíme hustou kaši, kterou dáme na dvě hodiny uležet. Podle potřeby přidáme tolik octa, aby byla hořčice přiměřeně hustá. Dáme ji do sklenice, vzduchotěsně uzavřeme a necháme odležet. Po 14 dnech ji můžeme použít.

Pikantní hořčice z cukety

800 g cukety, 1 stroužek česneku, 1 lžice octa, 300 ml rostlinného oleje, cukr, sůl, mletý pepř, 200 g plnotučné hořčice, chilli

Větší oloupanou cuketu bez jader nakrájíme na kostky, přidáme všechny přísady mimo hořčice a vaříme asi hodinu, až začne vystupovat olej na povrch. Pak vychladíme, přidáme hořčici a rozmixujeme. Směs naplníme do malých skleniček, zazátkujeme a sterilujeme 20 minut při 90 °C.

Hořčice do zásoby

Hrnek naplníme hořčičným semínkem ze dvou třetin, přidáme půlku hrnku sezamových semínek, lžičku mořské soli a jeden a půl hrnku suchého bílého vína. Směs necháme uležet 24 hodin, pak nahrubo rozmixujeme a hotovou hořčici naplníme do skleniček se šroubovacím uzávěrem. Doporučuje se nechat hořčici dva týdny odležet.

Hořčice s příchutí estragonu

Jeden a půl hrnku obyčejné (nebo základní doma vyrobené) hořčice doplníme dvěma lžicemi jemně pokrájené estragonové natě. Ochucenou hořčici necháme alespoň 1 den uležet.

Rady a tipy do vaší kuchyně:

- Hořčice nevysychá, vložíme-li **na její povrch kolečko citronu**. Často jej

vyměňujeme. Když je vyschlá, opět zvláční, přidáme-li do ní trochu octa a dobře promícháme. Můžeme ji také zředit lákem z okurek.

- **Vydatnost oběda nebo večeře snížíme jednak kořením chilli, jednak lžičkou hořčice**, kterou můžeme podle chuti pojídat s jednotlivými sousty. Vědci tvrdí, že 3 gramy hořčice podstatně zvýší výměnu látek v těle.
- Hořčice je zakázaná při léčebné dietě, protože je silným dráždidlem. **V dietním stravování se místo hořčice doporučuje používat raději křen**, který dodává vitamín C.
- **Ztvrdlou hořčici nevyhazujeme, ale promícháme ji se šťávou z citrónu nebo pomeranče**, popřípadě přidáme i pár kapek jedlého oleje. Získáme tak nejen hořčici ve vhodné polotuhé konzistenci, ale vylepšíme navíc její chuť.
- **Skvrny od hořčice** vyčistíme nejlépe okamžitým propráním v teplé vodě, starší skvrny musíme napřed namočit či změkčit citronovou šťávou.