Kopr zlepšuje trávení a zpevňuje nehty

Kopr vonný dříve a nyní

Už v Bibli najdeme odkazy na to, že **kopr byl využíván také jako platidlo, zejména k placení daní**. Egypťané jej zase užívali j**ako hojivou drogu a**Řekové**s jeho pomocí tišili škytavku.** Šamani s **pomocí kopru prováděli kouzla**a používali jej jako ochranu před očarováním. No a běžní smrtelníci jej přidávali do vína, aby zvýšili vášeň.

Dnes kopr nachází uplatnění především v kuchyni. Vždyť koprová omáčka je pojem. A zkuste zavařovat okurky bez kopru!

Léčivá semena

Semena kopru se však neztratí ani v léčitelství. Obsahují množství minerálních solí, proto jsou **vhodná při neslaných dietách.**

Koprová voda je účinná **při poruchách trávení, nadýmání, škytavce, ale také při nespavosti a kolice.**

Výluh ze semen přidaný do koupele **posiluje nehty**. A budete-li semena žvýkat, získáte sladší dech.

Využijte celou rostlinu

V kuchyni můžeme využít celou nadzemní část rostliny:

- **Listy**jsou vhodné **do polévek, omáček, ke grilovaným masům, vařeným bramborům, k lososu, do koprového másla**.
- **Kvetoucí vrcholek** patří **do nakládaných okurek, zeleniny, zelí**.
- **Koprová semena** se přidávají **do pokrmů pro dobré trávení**, mletá jsou **součástí majonéz, hořčice, másla**.

Náš tip: Chléb s koprovými semeny

15 g droždí, 425 ml vlažné vody, ½ lžičky cukru, 2 lžičky soli, 350 g hrubé mouky, 350 g hladké mouky, 1 lžíce oleje, 1 velká cibule, 1 lžíce semínek kopru

Z droždí, dvou lžic vody a cukru necháme vzejít kvásek. Prosátou mouku promícháme se solí, přidáme kvásek, olej, najemno nakrájenou cibuli a vodu. Vypracujeme hladké vláčné těsto, které necháme asi 2 hodiny na teplém místě vykynout. Z vykynutého těsta vytvoříme dva bochníčky, přendáme na pomoučený plech a ještě 20 minut necháme kynout. Pak potřeme vodou, posypeme semeny kopru. Pečeme při 230 °C 10 minut, poté při 200 °C asi 15-20 minut dozlatova.