

Kopr jako voňavý pomocník v kuchyni



Kopr patří k bylinkám, které člověk buď miluje, nebo se jim raději obloukem vyhne. Jeho výrazná vůně se ale rozhodně neomezuje jen na koprovou omáčku a nakládané okurky. Skvěle si rozumí s bramborami, rybami, vejci, tvarohem i zeleninou a využít můžeme nejen jemné zelené lístky, ale také květy a semena. Navíc má za sebou překvapivě dlouhou historii.

Kopr znali už ve starověku

Kopr vonný (*Anethum graveolens*) se pěstuje po tisíce let. Znali jej už staří Egypťané, Řekové i Římané a využívali ho nejen jako koření, ale také jako tradiční léčivou rostlinu.

V minulosti se mu připisovaly nejrůznější schopnosti. Měl chránit před zlými silami, tišit škytavku nebo podporovat milostnou vášeň. Dokonce existují historické zmínky o kopru jako o cenné plodině používané při placení dávek či daní.

Dnes bychom od podobných kouzel mnoho nečekali, jedno ale kopru zůstalo: jeho nezaměnitelná vůně.

Proč kopr tak výrazně voní?

Za typické aroma mohou především silice obsažené v rostlině. V semenech je významnou aromatickou složkou například karvon, který najdeme také v kmínu.

Právě díky těkavým aromatickým látkám má čerstvý kopr nejsilnější vůni. Dlouhým vařením se jeho aroma postupně ztrácí.

Náš tip: Část kopru přidejte do pokrmu při vaření a hrst čerstvě nasekaného kopru vmíchejte až úplně na závěr. Omáčka, polévka nebo brambory budou mnohem voňavější.

Z kopru nevyhazujte skoro nic

Velkou výhodou kopru je, že lze využít téměř celou nadzemní část rostliny.

- **Jemné zelené lístky** se hodí do omáček, polévek, salátů, pomazánek, k bramborám, rybám, vajíčkům nebo do bylinkového másla.
- **Stonky** mají výraznou chuť a můžeme je přidat například při vaření brambor, do vývaru nebo do nálevu při nakládání zeleniny. Před podáváním je jednoduše vyndáme.
- **Kvetoucí vrcholky** jsou klasikou při zavařování okurek. Hodí se také do nakládané zeleniny.
- **Semena** mají výraznější, trochu kořenitější chuť než zelená nať. Můžeme je přidávat do pečiva, marinád, nakládané zeleniny nebo domácích hořčic. Koprová semena se v tradičním bylinkářství používají především při pocitu těžkého žaludku, nadýmání a dalších mírných zažívacích obtížích.

Jednoduchý koprový nálev

Chcete vyzkoušet tradiční využití semen? Lehce podrcená koprová semínka přelijte horkou vodou, několik minut nechte vyluhovat a scedte. Takový nápoj se tradičně popíjí po jídle podobně jako například čaj z fenyklu či kmínu.

S čím kopr nejlépe chutná?

Kopr má mnohem širší využití, než by se mohlo zdát. Výborně se kombinuje například s:

- bramborami a novými bramborami,
- lososem a dalšími rybami,
- okurkou,
- vejci,
- zakysanou smetanou a jogurtem,
- tvarohem,
- čerstvými sýry,
- cuketou,
- hráškem,
- červenou řepou,

- citronem,
- hořčicí.

Vyzkoušejte expresní koprový dip

Smíchejte bílý jogurt nebo zakysanou smetanu s nasekaným koprem, trochou citronové šťávy, solí a pepřem.

Za pár minut máte dip ke grilované zelenině, bramborám, rybě nebo pečivu.

Jak uchovat čerstvý kopr?

Čerstvý kopr poměrně rychle vadne, proto je nejlepší spotřebovat ho co nejdříve.

V lednici

Stonky můžete vložit do sklenice s trochou vody podobně jako květiny a kopr volně zakrýt sáčkem. Další možností je zabalit ho do mírně navlhčené papírové utěrky a uložit do uzavíratelné nádoby.

Před uložením kopr zbytečně nesekejte. Celé větvičky vydrží zpravidla déle.

Do mrazáku

Kopr mražení snáší velmi dobře.

Omyjte ho, pečlivě osušte, nasekejte a uložte do malé krabičky nebo sáčku. Zmražený kopr pak můžete sypat přímo do hotového jídla.

Praktický tip: Nasekaný kopr rozdělte do tvořítka na led, zalijte trochou vody a zmrazte. Kostku pak stačí vhodit například do polévky nebo omáčky.

Koprové máslo do zásoby

Změklé máslo smíchejte s koprem, trochou soli a případně citronovou kůrou. Vytvarujte váleček, zabalte a zamrazte.

Kousek takového másla se hodí na nové brambory, grilovanou rybu i zeleninu.

A co sušení?

Kopr můžeme také usušit, musíme ale počítat s tím, že jeho vůně nebude tak výrazná jako u čerstvé nebo zmražené natě.

Pokud máte kopr nadbytek, je proto pro zachování charakteristického aroma často praktičtější mražení.

Semena naopak můžeme usušit velmi dobře. Květenství odstříhneme ve chvíli, kdy semena dozrávají, zavěsíme je nebo položíme na suché místo a poté semena vytřese.

Uchováváme je v dobře uzavřené nádobě v suchu a temnu.

Vypěstujte si vlastní kopr

Kopr není na pěstování příliš náročný a dařit se mu může i na zahrádce nebo ve větší nádobě na balkoně.

Má rád především slunné stanoviště. Protože nemá příliš rád přesazování a narušování kořenů, nejjednodušší bývá vysévat ho rovnou na místo, kde má růst.

A pokud chcete mít stále mladou čerstvou nať, nevysejte celý sáček najednou. Vysévejte menší množství semen postupně každých několik týdnů. Budete tak mít mladý kopr k dispozici mnohem delší dobu.

Když některé rostliny necháte vykvést, získáte navíc květy do nakládaných okurek a později vlastní semena.

Věděli jste, že...

- ☐ Kopr patří do stejné botanické čeledi jako mrkev, petržel, celer, fenykl nebo kmín.
- ☐ Čerstvé lístky mají jiné aroma než zralá semena, proto se v kuchyni používají trochu odlišně.
- ☐ Kopr je jednoletka – během jediné sezony vyrostе, vykvete a vytvoří semena.
- ☐ Pokud chcete hlavně jemnou zelenou nať, sklízеjte ji dříve, než rostlina začne intenzivně kvést.
- ☐ Při nakládání okurek není cenná jen koprová nať. Typickou chuť nálevu pomáhají vytvořit především celé kvetoucí vrcholky.

Náš tip: Cibulový chléb s koprovými semeny

Budeme potřebovat:

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 velkou cibuli
1 lžíce koprových semen

Z droždí, trochy vlažné vody a cukru necháme vzejít kvásek.

Mouku promícháme se solí, přidáme kvásek, olej, najemno nakrájenou cibuli a postupně také zbytek vody. Vypracujeme hladké vláčné těsto a necháme ho přibližně dvě hodiny na teplém místě kynout.

Z vykynutého těsta vytvoříme dva bochníčky, přendáme je na plech a necháme ještě asi 20 minut kynout.

Povrch potřeme vodou a posypeme koprovými semínky. Pečeme nejprve přibližně 10 minut při 230 °C, poté teplotu snížíme na 200 °C a dopékáme dalších 15 až 20 minut dozlatova.

Extra tip: Koprová semínka před použitím lehce promněte mezi prsty nebo krátce podrťte v hmoždíři. Jejich vůně se výrazněji rozvine.