Pepř pod lupou



Za všechno může piperin

Za charakteristickou štiplavou chuť černého pepře odpovídá především **piperin**, přírodní látka obsažená v plodech pepřovníku černého. Právě piperin je předmětem řady vědeckých výzkumů, které se zabývají jeho působením na lidský organismus.

V laboratorních podmínkách vykazuje různé biologické účinky a vědci zkoumají například jeho možné antioxidační vlastnosti nebo vliv na vstřebávání některých látek. **Výsledky laboratorních pokusů však nelze automaticky přenášet na běžnou konzumaci pepře v jídle.**

Opravdu pepř podporuje trávení?

V tradičních léčebných systémech se pepř používal mimo jiné při zažívacích obtížích. Některé experimentální studie naznačují, že **piperin může ovlivňovat tvorbu trávicích enzymů a pohyblivost trávicího traktu**.

Dosavadní poznatky však pocházejí převážně z laboratorních a zvířecích studií. **U lidí zatím nemáme dostatek kvalitních důkazů, že běžné množství pepře v pokrmech prokazatelně zlepšuje trávení nebo pomáhá proti nadýmání.**

Pepř proto berme především jako koření, které dodává jídlům chuť a vůni, nikoliv jako prostředek k léčbě zažívacích potíží.

Proč se pepř kombinuje s kurkumou?

Možná jste slyšeli, že se černý pepř doporučuje přidávat ke kurkumě. Důvodem je právě piperin, který **může zvýšit vstřebávání kurkuminu**, jedné z hlavních přírodních látek obsažených v kurkumě.

To ale neznamená, že kombinace obou koření automaticky přináší prokázané zdravotní účinky. Zvýšené vstřebávání určité látky totiž samo o sobě nezaručuje její příznivé působení na organismus.

Při běžném vaření se však **pepř a kurkuma chuťově výborně doplňují**. Vyzkoušejte je například v zeleninovém kari, čočkové polévce nebo marinádě na kuřecí maso.

Může pepř také škodit?

V množství běžně používaném při vaření je pepř pro většinu lidí bezpečný. Větší množství však může u citlivějších jedinců vyvolávat pálení nebo nepříjemné zažívací obtíže.

Pozornost si zaslouží především **koncentrované doplňky stravy s piperinem**. Ten může ovlivňovat vstřebávání a zpracování některých léků v organismu, a tím měnit jejich účinek.

Běžné dochucení oběda čerstvě mletým pepřem ovšem není totéž jako užívání vysokých dávek izolovaného piperinu.

Jak poznat kvalitní pepř?

Při nákupu pepře se vyplatí sledovat především **jeho aroma, vzhled a způsob skladování**. Celé pepřové kuličky by měly být suché, bez známek plísně a cizího zápachu. Po rozdrcení by se měla rozvinout charakteristická výrazná vůně.

Celý pepř si zpravidla uchovává aroma déle než mletý, proto se vyplatí pořídit si malý mlýnek a koření drtit až těsně před použitím.

Nenechte se naopak zmást různými domácími testy, například sypáním mletého pepře do vody. Podle toho, zda plave, nebo klesá, nelze jeho kvalitu spolehlivě určit.

Pepř skladujte **v dobře uzavřené nádobě, v suchu a mimo přímé sluneční světlo**. Vyhněte se také místům v blízkosti sporáku, kde na koření působí teplo a vlhkost.

Špetka, která udělá rozdíl

Pepř nemusíme používat jen při přípravě masa nebo polévek. Čerstvě namletý černý pepř dokáže zvýraznit chuť pečené zeleniny, luštěnin, sýrů, a dokonce i některých sladkých pokrmů.

Jeho největší předností zůstává schopnost dodat jídlu výraznější chuť. Ať už zvolíte klasický černý,

jemnější zelený nebo aromatický bílý pepř, při správném dávkování může být nepostradatelnou součástí každodenního vaření.