Voňavý svět skořice



Vzácné koření s dlouhou historií

Skořice patří mezi nejstarší známá koření. **Už ve starověku byla velmi ceněná a využívala se nejen v kuchyni, ale také při náboženských obřadech a výrobě vonných směsí.** Zmínky o ní najdeme dokonce v Bibli, kde je uváděna jako jedna z přísad posvátného oleje.

Do Evropy se dostávala po obchodních cestách z Asie a dlouho patřila mezi luxusní zboží, které si nemohl dovolit každý. Dnes je běžnou součástí našich kuchyní a jen málokdo si bez ní dokáže představit vánoční pečení.

Odkud se bere skořice?

Skořice se získává z **vnitřní kůry tropických stromů rodu skořicovník**. Kůra se po sklizni suší a přirozeně svinuje do charakteristických ruliček. Ty se následně prodávají celé nebo se melou na jemný prášek.

V obchodech se můžeme setkat především se dvěma základními typy:

- **Cejlonská skořice** (*Cinnamomum verum*) pochází zejména ze Srí Lanky. Má jemnější, nasládlou a méně štiplavou chuť. Její kůra tvoří tenké, křehké vrstvy připomínající svinutý papír.

- **Kasie** označuje několik příbuzných druhů skořice, které se pěstují především v Asii. Má zpravidla výraznější, ostřejší chuť a její svitky bývají silnější a tvrdší.

Hlavní rozdíl spočívá také v obsahu kumarinu, přírodní aromatické látky, která se v kasii obvykle vyskytuje ve výrazně vyšším množství.

Proč to se skořicí nepřehánět?

Skořice je skvělým dochucovadlem, ale ani u ní neplatí, že čím více, tím lépe.

Kasie obsahuje kumarin, jehož dlouhodobý nadměrný příjem může u citlivých jedinců poškodit játra. Při běžném občasném používání malého množství skořice v kuchyni obvykle není důvod k obavám.

Pokud však skořici používáte každý den ve větším množství, například do kaší, smoothie nebo nápojů, **vhodnější volbou může být cejlonská skořice**, která obsahuje kumarinu podstatně méně.

Zvláštní opatrnost je na místě u malých dětí a lidí s onemocněním jater. Koncentrované skořicové doplňky stravy není vhodné užívat bez rozmyslu.

Je skořice opravdu zdravá?

O skořici se často mluví jako o přírodním pomocníkovi při nachlazení, cukrovce nebo vysokém krevním tlaku. Co je na tom pravdy?

Skořice obsahuje různé aromatické a rostlinné látky, například **cinnamaldehyd a polyfenoly**. V laboratorních podmínkách se u některých z nich projevují antioxidační nebo antimikrobiální vlastnosti.

To ovšem neznamená, že stejné účinky má i běžná porce skořice v jídle. Vědci zkoumají například její možný vliv na hladinu krevního cukru, výsledky studií u lidí však nejsou natolik jednoznačné, aby skořice mohla nahrazovat léčbu cukrovky či jiných onemocnění.

Její největší předností tak zůstává především **výrazná vůně a chuť**, díky nimž dokáže zpestřit celou řadu pokrmů. A protože působí přirozeně nasládle, může pomoci vytvořit příjemnou chuť některých jídel i s menším množstvím přidaného cukru.

Skořice nejen do sladkého

V české kuchyni ji známe především z dezertů. V jiných částech světa je však běžnou součástí také slaných jídel.

Vyzkoušejte ji například:

- **Do masových pokrmů:** Špetka skořice se hodí k dušenému hovězímu, jehněčímu nebo kuřecímu masu.
- **Do rajčatových omáček:** Malé množství dodá omáčce zajímavou hloubku a jemně nasládlé aroma.
- **K pečené zelenině:** Výborně ladí s mrkví, dýní nebo batáty.

- **Do nápojů:** Ovoní kávu, čaj, horkou čokoládu i jablečný mošt.
- **K ovoci:** Kromě jablek si dobře rozumí také s hruškami, švestkami nebo pomeranči.

Náš tip: Celou skořici přidávejte do nápojů, kompotů nebo pomalu dušených pokrmů. Mletou využijete při pečení, do kaší nebo tam, kde potřebujete koření rovnoměrně rozmíchat.

Náš tip: Dušené hovězí maso s jablky a skořicí

Skořice nemusí patřit jen do dezertů. V kombinaci s hovězím masem, jablky a sušenými švestkami vytvoří příjemně voňavý pokrm, který se skvěle hodí do chladnějších dnů.

Co budeme potřebovat:*800 g předního hovězího masa, 1 větší cibuli, 3 stroužky česneku, 2 středně velká jablka, hrst sušených vypeckovaných švestek, 1 lžíci medu, 1 plechovku drcených rajčat, 250 ml hovězího vývaru, ½ lžičky mleté skořice, ½ lžičky drceného nového koření, sůl, pepř a rostlinný olej*

Jak postupovat: Hovězí maso očistíme, osušíme papírovou utěrkou a ze všech stran osolíme a opepříme. Posypeme skořicí a novým kořením. V hrnci vhodném do trouby rozehřejeme olej a maso zprudka opečeme ze všech stran. Poté ho vyjmeme a do výpeku přidáme nadrobno nakrájenou cibuli. Necháme ji zezlátnout, přidáme prolisovaný česnek a krátce orestujeme. Vmícháme drcená rajčata, med a nasekané sušené švestky. Vrátíme maso, podlijeme částí vývaru, přikryjeme a vložíme do trouby předehřáté na 160 °C. Dusíme přibližně 2 až 3 hodiny podle velikosti a druhu masa, dokud nezměkne. Během přípravy podle potřeby podléváme vývarem. Asi 20 minut před koncem přidáme oloupaná a nakrájená jablka. Podáváme s dušenou rýží nebo kuskusem.