Zázvor nejen do čaje



Koření s dlouhou historií

Zázvor lékařský (*Zingiber officinale*) patří mezi tropické rostliny, které se v Asii pěstují už tisíce let. Jeho původ je spojován s oblastí jihovýchodní Asie, odkud se postupně rozšířil do Indie, Číny i dalších částí světa. **Do Evropy se dostal už ve starověku a ve středověku patřil mezi ceněné druhy koření.**

Přestože běžně mluvíme o zázvorovém kořeni, ve skutečnosti používáme **oddenek, tedy podzemní část stonku rostliny**. Právě v něm se nacházejí aromatické látky, které zázvoru dodávají charakteristickou vůni a štiplavost.

Zajímavé je, že zázvor patří do stejné botanické čeledi jako kurkuma nebo kardamom. Všechny tři druhy koření mají výrazné aroma, jejich chuť i kuchyňské využití se však podstatně liší.

Čerstvý, sušený, nebo kandovaný?

Zázvor můžeme koupit v několika podobách a každá z nich se hodí k trochu jinému použití. **Čerstvý zázvor má výraznou, svěží a štiplavou chuť**, ve které můžeme cítit i jemné citrusové tóny. Výborně se hodí do čajů, limonád, asijských polévek, marinád nebo zeleninových a masových směsí.

Sušený mletý zázvor má koncentrovanější, hřejivější a trochu odlišné aroma. Při sušení a zahřívání se totiž mění zastoupení některých aromatických látek. Právě proto se skvěle uplatňuje při pečení perníků, sušenek, zázvorek nebo kořeněných koláčů. Čerstvý a sušený zázvor tak nemusí být v každém receptu jednoduše

zaměnitelné.

Kandovaný zázvor se připravuje vařením kousků zázvoru v cukerném sirupu. Má sladkou, ale stále příjemně pikantní chuť. Můžete ho přidat do domácí granoly, ovocných koláčů, sušenek nebo ho použít při výrobě jedlých dárků.

Nakládaný zázvor je zase známý především z japonské kuchyně, kde se podává například k suši. Jeho sladkokyselá chuť pomáhá osvěžit ústa mezi jednotlivými sousty. Výborně se ale hodí také do salátů, rýžových misek nebo k asijským pokrmům.

Opravdu zázvor pomáhá při nachlazení?

Horký zázvorový čaj s citronem a medem je oblíbeným nápojem během chladných měsíců. **Teplý nápoj může příjemně zahřát, dodat tekutiny a dočasně ulevit podrážděnému krku.** To však neznamená, že zázvor dokáže zničit viry nebo vyléčit nachlazení.

Zázvor obsahuje různé přírodní látky, například **gingeroly a shogaoly**, které jsou předmětem vědeckého výzkumu. V laboratorních podmínkách vykazují některé zajímavé biologické vlastnosti, včetně možného protizánětlivého působení. **Dostatek kvalitních důkazů, že běžná konzumace zázvoru předchází virovým infekcím nebo je léčí, však nemáme.**

Pokud si tedy při nachlazení připravíte zázvorový čaj, berte ho především jako příjemný nápoj, nikoliv jako náhradu potřebné léčby.

Zázvor a nevolnost: Co říkají vědci?

Jednou z nejvíce zkoumaných vlastností zázvoru je jeho možné působení proti nevolnosti. **Některé klinické studie naznačují, že určité přípravky ze zázvoru mohou pomoci zmírnit těhotenskou nevolnost.** Výsledky výzkumů týkajících se cestovní nevolnosti nebo nevolnosti při chemoterapii jsou méně jednoznačné.

Je však důležité rozlišovat mezi množstvím zázvoru používaným v běžném jídle a koncentrovanými přípravky či doplňky stravy, se kterými se pracuje v klinických studiích.

Zázvor není vhodné považovat za univerzální lék proti nevolnosti. Těhotné ženy a lidé podstupující náročnou léčbu by měli případné užívání zázvorových doplňků konzultovat s lékařem.

Zázvor ve slané kuchyni

Ačkoliv si ho často spojujeme především s čajem a sladkým pečivem, **zázvor je nepostradatelnou součástí mnoha asijských pokrmů**. Jeho štiplavá, svěží chuť výborně doplňuje maso, ryby, zeleninu i luštěniny.

Skvěle si rozumí například s **česnekem, sójovou omáčkou, chilli, limetkou, koriandrem nebo sezamovým olejem**. Právě tyto kombinace se často používají při přípravě marinád, nudlových pokrmů a rychle restovaných směsí.

Zkuste přidat trochu čerstvě nastrouhaného zázvoru do marinády na kuřecí maso, zeleninové polévky nebo směsi s rýžovými nudlemi. **Zajímavě doplní také tučnější maso, například kachnu nebo vepřovou pečeni.**

Jeho výrazná chuť může pokrm příjemně osvěžit, sama o sobě však nesnižuje obsah tuku v jídle.

A co sladké dobroty?

Zázvor má své pevné místo také ve sladké kuchyni. V českých domácnostech ho známe například z tradičních **zázvorek**, ale výborně se hodí i do perníků, sušenek, bábovek nebo ovocných koláčů.

Velmi dobře ladí s **jablky, hruškami, švestkami, pomeranči a citrony**. Zkuste přidat špetku mletého zázvoru do jablečného závinu nebo trochu kandovaného zázvoru do čokoládových sušenek. Zajímavou kombinaci vytvoří také s medem, ořechy nebo hořkou čokoládou.

Pokud rádi experimentujete, můžete čerstvý zázvor využít i při přípravě domácích sirupů, limonád a ovocných čatní. **Ve sladkokyselých omáčkách se navíc výborně doplňuje s chilli a česnekem.**

Jak vybrat a skladovat čerstvý zázvor?

Při nákupu vybírejte **pevné, šťavnaté oddenky s neporušenou slupkou**. Zázvor by neměl být měkký, plesnivý ani výrazně seschlý. Mírné vrásnění slupky však nemusí automaticky znamenat, že je nepoužitelný.

Čerstvý zázvor můžete uchovávat v chladničce, ideálně neporušený a chráněný před nadměrnou vlhkostí. Pokud ho nestihnete spotřebovat, lze ho také zmrazit. Zmrazený oddenek pak můžete podle potřeby rovnou nastrouhat do čaje, polévky nebo omáčky.

A musí se zázvor vždy loupat? **Pokud má mladý oddenek tenkou, nepoškozenou slupku, stačí ho důkladně omýt.** U staršího zázvoru s tužší slupkou je lepší ji odstranit. Praktickým pomocníkem může být obyčejná čajová lžička, kterou slupku snadno oškrábete i v záhybech.

Tři jednoduché tipy do kuchyně

Zázvorová marináda na maso: Smíchejte dvě lžíce sójové omáčky, lžíci oleje, lžičku medu, prolisovaný stroužek česneku a lžičku čerstvě nastrouhaného zázvoru. Marináda se výborně hodí ke kuřecímu i vepřovému masu. Maso po marinování důkladně tepelně upravte.

Voňavá pečená mrkev: Mrkev nakrájejte na hranolky, promíchejte s olejem, trochou medu, solí a malým množstvím čerstvého zázvoru. Pečte při 200 °C přibližně 25–35 minut, dokud nezměkne a nezačne zlátnout.

Rychlý zázvorový nápoj: Několik tenkých plátků čerstvého zázvoru zalijte horkou vodou a nechte 5–10 minut louhovat. Přidejte citronovou šťávu a podle chuti med. Pokud máte raději jemnější nápoj, použijte méně zázvoru nebo zkraťte dobu louhování.

Může zázvor také uškodit?

V množství běžně používaném při vaření je zázvor pro většinu lidí bezpečný. Větší množství však může způsobovat pálení žáhy, nadýmání nebo jiné zažívací obtíže.

Zvláštní opatrnost je vhodná u koncentrovaných zázvorových přípravků a doplňků stravy. Pokud pravidelně

užíváte léky, zejména ovlivňující srážlivost krve, je rozumné jejich používání konzultovat s lékařem nebo lékárníkem.

Malá rada na závěr

Zázvor rozhodně nemusí končit jen v hrnku horkého čaje. **Vyzkoušejte ho v marinádách, polévkách, pečené zelenině nebo sladkém pečivu.** A pokud jste dosud používali pouze čerstvý, dejte šanci také sušenému nebo kandovanému. Každá podoba má trochu jinou chuť a může vašemu vaření dodat něco nového.