

není jen ledajaký pomocník v kuchyni, představuje i silný přírodní lék pomáhající s nesčetnými zdravotními neduhy. A tak neváhejte a nahlédněte do našeho krámku s cennými surovinami a vyberte si, co bude nejvíce lahodit právě vám. Zimní koření je tu.

Krásné čtení přeje redakce *Herbáře!*

Jak to vidí bylinář

Dědek kořenář nebude psát o koření jako takovém, ale pustil se do ořechů. Podle jeho slov sem právě ony patří a rozhodně bychom je neměli opomíjet. Nakoukněme jim společně pod skořápku pohledem Břetislava Nového na str. 4.

Sladké pokušení

Jakmile ucítíme něco sladkého, hned nám na mysli vytane vanilka. Jde o jedno z nejdražších koření: pravý a opravdu kvalitní vanilkový lusk může vyjít i na stokoruny. Proč je tak drahý a jak si z něj doma vyrobit extrakt či cukr – to vše se dozvíte na str. 8.

Štiplavá vůně

Například štrúdl by bez ní nebyl tou pochoutkou, kterou tak milujeme. Skořice je však koření nejen chutné, ale také

Kouzelná hvězdice

Badyán prohřeje tělo i v té nejkřutější zimě, a to rozhodně není vše. S tím, jak nás prohřívá, organismus zároveň i čistí. Může být i prevencí proti rakovině. Čtěte na str. 12.

Vítejte v orientu

Drahé koření, jež se jen tak k někomu nedostane – to je kardamom. Jeho omamná vůně vás okamžitě zaujme. Bude vám s ním dobře a chmury zmizí. A už jste ochutnali kardamomovou rýži? Nejvyšší čas ji vyzkoušet – na str. 14.

Hřebíčkovec vonný

Pod tímto názvem se schovávají více známá poupata – jednoduše hřebíček. Cítíte vůni horkého svařeného vína? To je přesně on, kouzelné koření, jež umí i skvěle tišit rozbouřené zažívání. Jedná se také o nejdůležitější složku domácího repelentu. Jak si ho připravit, si přečtěte na str. 16.

Recepty

Ochutnejte lahůdky okořeněné těmi správnými ingrediencemi. Jistě si pochutnáte, za to vám ručíme. Od slaných dobrot až po sladké tečky. Kořeněné dobroty na str. 18.