



RECEPTY A JÍDLO 14. 07. 2020

Voňavá bylinka: Jak využít kopr v kuchyni?

Význam má především při léčbě žaludku. Bylinka má příznivý vliv na trávení, zvyšuje chuť k jídlu, pomáhá proti nadýmání. Pomáhá při bolestech hlavy a...

Kopr je voňavá bylinka, která přináší do jídla svěžest a výraznou chuť. Kopr je u nás ceněný už po staletí, vyniká v chuti, vůni i účincích na naše zdraví. Pozitivně působí na [zažívání](#) a v kuchyni má své místo zejména při zavařování okurek nebo vaření koprové omáčky. Skvěle se ale hodí k rybám, drůbežímu masu, houbám, vejším, zapékaným bramborám, do salátů, polévek, dipů, pomazánek. Perfektně poslouží také při grilování.

Kopr je bohatý na **vitamin C a provitamin A**. V semenech bylinky najdeme [vápník](#), **hořčík**, **železo** a další minerální látky. Při přípravě koprových jídel, ať už polévek nebo smetanové omáčky, je důležité **přidat nasekanou koprovou nať až na samotném konci vaření**, aby si bylinka zachovala cenné minerály a vitaminy.

Kopr měl v kuchyni své místo už **ve starověkém Říme, Egyptě a Řecku**. Dodnes kopr neodmyslitelně patří ke skandinávské, balkánské a severoafrické kuchyni. Podle historických pramenů byl dokonce velmi **ceněná bylinka na hostinách Karla Velikého**. Ten nařídil pěstování

kopru kvůli jeho blahodárným léčebným účinkům.

Kopr a jeho léčivé účinky

Význam má především **při léčbě žaludku**. Bylinka má příznivý vliv na trávení, zvyšuje chuť k jídlu, pomáhá proti nadýmání. Pomáhá při bolestech hlavy a nespavosti. Dopřát by si jej měly i [kojící matky](#), protože kopr **podporuje tvorbu mateřského mléka** a je příznivý také pro kojence.

Jak kopr skladovat a konzervovat?

Kopr na zahrádkách **roste od června do srpna**, nať si ale můžete uchovat po celý rok. Bylinka nemá velké nároky na pěstování, nepotřebuje speciální půdu a daří se mu také v květináči. Důležitý je pouze **dostatek vody**. Kopr vyroste až do výšky jednoho metru. Využití má semeno bylinky a v kuchyni zejména koprová nať.

Kopr je **vhodný ke konzervaci v soli nebo octovém nálevu**. Lze ho také zamrazit nebo usušit zavěšený ve svazcích. V malém množství je možné bylinky taky [zamrazit v kostkách ledu](#), které se hodí například při přípravě pomazánek nebo dipů.

Co uvařit z kopru?

Babiččina koprová omáčka - recept

Co budeme potřebovat?

2 svazky čerstvého kopru

3 lžíce sádla nebo másla

3 lžíce hladké mouky

300 ml hovězího vývaru

300 ml mléka

150 ml smetany ke šlehání

ocet

cukr

sůl

Jak budeme postupovat?

V hrnci si rozežřejeme sádlo nebo máslo. Přisypeme hladkou mouku, důkladně promícháme a připravíme jíšku. Vlijeme horký vývar a důkladně rozmícháme. Pomalu přiléváme mléko. Omáčku přivedeme k varu. Osolíme, podle chuti přidáme cukr a ocet. Nakonec vmícháme do omáčky najemno nasekaný kopr. Potom už nevaříme.



Kulajda - recept

Co budeme potřebovat?

1 velká hrst mražených hub

1 cibule

2 stroužky česneku

2 brambory

1 kelímek smetany ke šlehání

2 svazky čerstvého kopru

2 lžíce sádla

1 lžíce hladké mouky

sůl

bobkový list

nové koření

kmín

Jak budeme postupovat?

V hrnci rozehřejeme sádlo, na kterém orestujeme najemno nakrájenou cibuli a česnek. Přidáme rozmražené houby a asi 5 minut je dusíme. Poté zaprášíme hladkou moukou a za stálého míchání restujeme asi 1 minutu. Zalejeme vodou, přidáme oloupané brambory nakrájené na kostky, bobkový list, kmín, nové koření a sůl. Přivedeme k varu a na jemném ohni vaříme do změknutí brambor. Trvá to asi 15 minut. Kopr si mezitím očistíme a nasekáme najemno. Z polévky vytáhneme bobkový list a nové koření. Přilejeme smetanu, prošlehané vejce. Dochutíme solí, octem a cukrem. Na závěr do polévky zamícháme nasekaný kopr.

Koprový dip - recept

Co budeme potřebovat?

1 kelímek zakysané smetany

50 ml smetany ke šlehání

2 lžíce majonézy

čerstvý kopr

citronová šťáva

sůl

Jak budeme postupovat?

Smícháme zakysanou smetanu s majonézou a smetanou ke šlehání. Osolíme, zakápneme citronovou šťávou a nakonec vmícháme jemně nasekaný kopr.

Autor článku: [Klára Hanačiková](#)