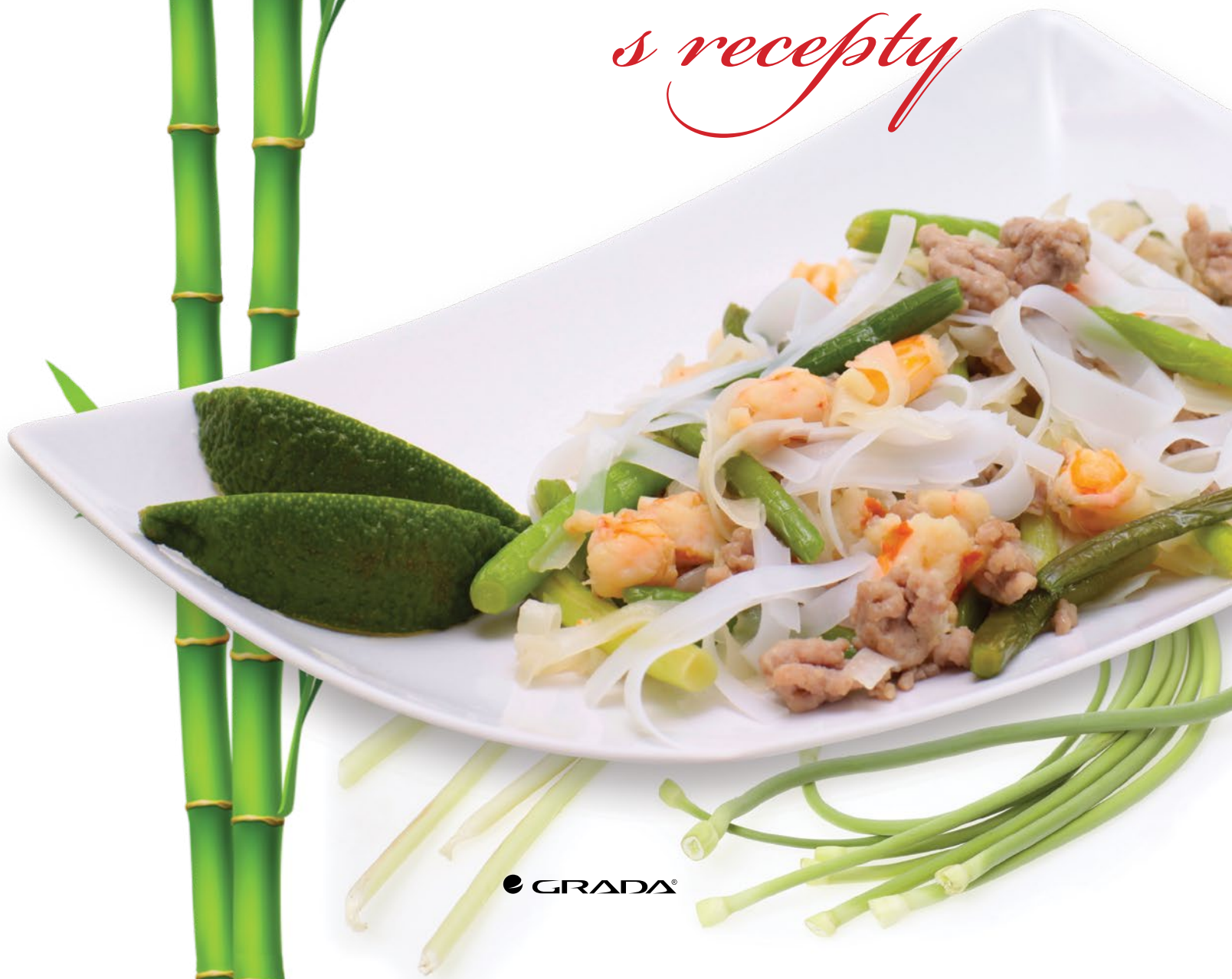


Pavel Sedláček

EXOTICKÉ KOŘENÍ

s recepty



Poděkování

Za krásné fotografie a značnou pomoc při tvorbě této publikace patří můj velký dík Heleně Rytířové, mimo jiné autorce několika kuchařek a také úspěšných románů.

Poděkování zaslouží i Petra Čepková, dcera Heleny Rytířové, za zodpovědnou a vyčerpávající práci na grafice knihy.

Na tomto místě bych rád také poděkoval Václavu Větvičkovi, emeritnímu řediteli Botanické zahrady Univerzity Karlovy v Praze, našemu přednímu botanikovi a popularizátorovi vědy, za cenné připomínky a některé opravy.

Také děkuji všem přátelům, kteří věřili, že tuhle knihu jednou dopíšu a dočkají se jí ještě za svého života.

Pavel Sedláček

EXOTICKÉ
KOŘENÍ

s recepty

@ Grada Publishing, a. s., 2019

Text a fotografie @ Pavel Sedláček, 2019

Fotografie @ Helena Rytířová, 2019



Obsah

Pár slov úvodem	8–9	Pepř ašantský	128
Vysvětlení některých pojmů	10	Pepř bourbonský	132
Jednodruhová koření	12–208	Pepř dlouhý	136
Ajowan	12	Pepř kubebový	140
Amchur	16	Pepř meleguetský	144
Annatto	20	Pepř růžový	148
Asa-foetida	24	Pepř sečuánský	152
Badyán	28	Pepř tasmánský	156
Bazalka thajská a bazalka posvátná	32	Perila	160
Bobkový list indický	36	Pískavice řecké seno	164
Citronová myrta	40	Rau Ram	168
Citronová tráva	44	Rice Paddy Herb	172
Culantro	48	Růže damažská	176
Černucha	52	Sassafras	180
Epazote	56	Sezam	184
Galgán větší a menší	60	Smil italský	188
Granátové jablko	64	Sumah	192
Hořčice černá a hnědá	68	Tamarind	196
Kardamom černý	72	Verbena citronová	200
Kardamom zelený	76	Wattleseed	204
Kmín černý	80	Zázvor čínský	208
Kmín římský	84		
Kokum	88	Směsi	212–250
Koriandr	92	Adobo	212
Kurkuma	96	Advieh	214
Lékořice	100	Baharat	216
Limeta kaffirová	104	Berbere	218
Mák	108	Cajunské koření	220
Maraba	112	Černé curry	222
Muraja	116	Čínské pětikoření	224
Pandán	120	Čubrica	226
Pažitka česneková	124	Dukka	228

Garam masala	230
Harissa	232
Chmeli-suněli	234
La Kama	236
Panch Phoron	238
Ras el Hanout	240
Shawarma	242
Shichimi togarashi	244
Směs Cape Malay	246
Směs Jamajský jerk	248
Za'atar	250

Domluva	253
Moje inspirace	254–255
České názvy	256–261
Latinské názvy	262–266
Seznam receptů	268–269

Pár slov úvodem

(Nepřeskakujte, je to důležité)

Jak plyne již z titulu, tato publikace je věnována exotickému koření a bylinkám, respektive těm rostlinám, které jsou u nás málo známé nebo vůbec neznámé. To se týká i kořeninových směsí, kterými se část knihy také zabývá. Je zde popsáno padesát jednodruhových koření a dvacet směsí. Existuje samozřejmě množství rostlin, které můžeme považovat za exotické, ale které jsou u nás známé dobře, často se používají a většina profesionálních kuchařů, ale i kuchařů amatérských, včetně žen a mužů v domácnosti, si s nimi umí dobře poradit. Těchto rostlin se tedy kniha netýká. Zabývá se primárně těmi, o nichž se podle mého názoru u nás mnoho neví a většina veřejnosti si s nimi neví dost dobře rady. Je mezi nimi i pár rostlin nebo směsí, které se za exotické považovat nedají, protože jsou evropského původu, ale jsou přesto málo známé a pokládal jsem tedy za nutné je sem zařadit.

Neuvádím zde obecné skutečnosti týkající se koření, jako jsou např. jeho definice (kterých je totiž vícero), jeho rozdělení apod. Tato fakta jsou k nalezení ve velkém množství publikací, které jsou na našem trhu dostupné, takže si je zájemci o tuto problematiku dávno přečetli. Možná se také někomu může zdát, že jsou jednotlivé kapitoly příliš podrobné, ale domnívám se, že existuje množství čtenářů, které by i tyto detaily mohly zajímat, a ti ostatní je samozřejmě mohou přeskochit.

V názvech jednotlivých kapitol se někdy z důvodů přehlednosti dopouštím prohrěšku proti botanickým zvyklostem. Používám totiž v názvech často komerční jména jednotlivých koření tam, kde by měla být správná jména botanická. Ta jsou uvedena až v následném textu. Ze stejných důvodů uvádím mnohde v komerčních nebo lidových názvech na prvním místě substantivum a na druhém místě adjektivum, což je správné pouze u jmen botanických. Dalšího prohrěšku se dopouštím v receptech, kde je použita paprika, respektive její plod, jako zelenina. Používám pro větší srozumitelnost, místo slova plod, vžitý, ale nesprávný název lusk. Za to vše se botanické obci omlouvám.

Knihy obsahuje 93 receptů, které se ve velké většině k jednotlivému koření vážou.

Ke každé kapitole je připojen minimálně jeden recept, který příslušné koření nebo směs obsahuje a bez kterého by se jídlo většinou neobešlo. Některá jídla jsou uváděná a vyfotografována s přílohou a odpovídajícím receptem, některá bez přílohy – tak jak jsem považoval za důležité. Při vaření jsem používal míry obvyklé v kontinentální Evropě i USA (britské a australské se poněkud liší). To znamená, že 1 lžička má objem 5 ml, 1 lžíce 15 ml a 1 šálek 250 ml.

Výčet exotického koření si samozřejmě neklade za cíl být kompletní; to by ani dost dobře nebylo možné vzhledem k omezenému rozsahu této publikace. Jenom třeba rostliny z čeledi pepřovníkovitých (převážně pepře) a zázvorovitých (galgány, zázvory a pod.) by vydaly na samostatnou knihu. Výběr rostlin, a hlavně receptů, je ovlivněn také mými osobními preferencemi a poznatky z kulinářských cest. Je zde tudíž velké množství receptů asijských, a to také proto, že značné množství exotického koření skutečně z Asie pochází. Zastoupení samozřejmě má i kontinent africký, americký, australský a v malé míře i evropský. Základem všeho jsou skutečné autentické recepty z mnoha zemí, pozměněné pouze mým osobním názorem a zkušenostmi. Nehleďte proto na následujících stránkách nějaké, dnes tolik moderní, fúze, nebo dokonce molekulární kuchyni, často ani úpravy jídel na talíři podle evropských či severoamerických zvyklostí. Jídla jsou předkládána pokud možno tak, jak je obvyklé v zemi původu, až na některá omezení spočívající v nedostatku vhodných autentických nádob. Mnoho uváděných pokrmů také patří do kategorie „street food“, tj. jídel připravovaných na ulici a na ulici podávaných, což bohužel vylučuje autentickou prezentaci. Všechny pokrmy jsou tedy na fotografiích umístěny vesměs na bílém, neutrálním porcelánu.

Téměř v každém receptu je použita sůl. Té existuje velké množství druhů; namátkou sůl kamenná (kuchyňská), mořská (v různé hrubosti), mořská maldonská, sůl kosher, sůl himálajská, sůl černá (kala namak) a některé další. Je dnes ve světě (a někdy i u nás) velkou módou používat sůl mořskou a také sůl kosher. I když uznávám přednosti mořské soli,

velmi často není její použití nezbytné, a tak nechávám na vás, čím budete solit. Na výsledku se to v drtivé většině nepozná. V zemích původu jednotlivých receptů se používá sůl, která je tam zrovna k dispozici.

Recepty, se kterými se seznámíte, předpokládají určité zkušenosti s vařením, takže tu nenajdete podrobné postupy s fotografiemi „step by step“, tedy „krok za krokem“, které naleznete v mnoha kuchařských knihách, zejména zahraniční provenience. Velká většina použitého koření je k dostání na našem trhu v obchodech s kořením a bylinkami, často etnických. Hodně čerstvých bylin se dá sehnat v různých asijských tržnicích, které se u nás v poslední době rozrůstají. Dalším zdrojem vám mohou být některé zásilkové obchody, jako je např. Amazon. Pokud snad přesto některé koření neseženete, pak si ho musíte přivést z nějaké exotické země. To při dnešních možnostech nebývá až takový problém. Je to také jeden z důvodů, proč je v jednotlivých kapitolách uváděno koření s cizími názvy, včetně psané podoby. Zároveň bych těm, kteří se o koření zajímají hlouběji, poradil, aby se při práci s internetem nespolehali slepě na jednotlivé webové stránky. Obsahují často spoustu chyb, a to včetně Wikipedie. Jednotliví autoři od sebe často opisují – samozřejmě i s těmi chybami. Je třeba si vše ověřovat z několika zdrojů. To se týká i televizních stanic, u nás populárních, které se věnují gastronomii po celý svůj vysílací čas. Hlavně mám na mysli jednu z těch hodně sledovaných. Ta sice přejímá zahraniční pořady vesměs velmi kvalitní, ale to se nedá říci o překladech, kterými jsou tyto pořady opatřeny. Jedná se často o chyby přímo směšné, kdy je znát, že herci, kteří čtou český text, vůbec nevědí, o čem je řeč, a obraz nemohou mít před sebou. Také překlad odborných názvů, hlavně koření, ale třeba i zeleniny, bývá velmi špatný a zavádějící. Je to úplná hanba, a tak pozor, nevěřte všemu, co slyšíte, a snažte se řídit jen tím, co vidíte!

Všechna jídla bez výjimky jsem opravdu uvařil, recepty sestavil a spolu s Helenou a občas s některými jinými členy domácnosti také snědl. Někdy se na tom podílelo (tedy na konzumaci) i pár mých přátel a doufám, že všichni zmínění byli spokojeni. Alespoň se tak tvářili.



Pavel Sollov

Vysvětlení některých pojmů

V knize nacházíte často se vyskytující výraz „curry“, v české transkripci také „kari“. Protože se v chápání tohoto pojmu často chybuje, rád bych jej zde vysvětlil. Má vlastně čtyři významy:

V první řadě je to pojem přejatý z tamilského slova „kari“, které bylo původně výrazem pro dřevěné uhlí a později výrazem pro opékání na dřevěném uhlí. Během několika staletí se význam posunul až k dnešnímu způsobu vaření, které nejlépe vystihuje (i když ne dokonale) anglický pojem „stir-fry“ (vlastně opékání za stálého míchání). V dnešní době se slovem curry označují bohatě kořeněné pokrmy rozšířené po celé Asii, hlavně jihovýchodní, se specifickým způsobem přípravy, která podléhá místním kuchařským zvyklostem a nemá tak vlastně jednotnou podobu. Další význam tohoto slova je mletá směs mnoha (někdy až patnácti) koření, která ve světě zdomácněla, a přestože na indickém subkontinentu vznikla, příliš se tam (až na výjimku ve Srí Lance) nepoužívá. Pokud se v Indii tato směs míchá, tak je určena převážně na export. Koneckonců převažuje teorie, že ji poprvé namíchali koloniální Britové. Místo toho je mnohem častěji používána směs „masala“. (O tom více v některých kapitolách.) Třetí význam má toto slovo ve spojení „kari list“, v angličtině „curry leaf“, což je list asijského stromu muraja – „curry leaf tree“, o kterém pojednává jedna z kapitol. Tento list bývá součástí pokrmů „curry“ opravdu jen někdy, a to převážně na jihu Indie. Ještě v jednom případě můžete narazit na tento termín, a to ve spojení „curry plant“, neboli „kari rostlina“, což je bylina s českým jménem smil italský. Také této rostlině je věnována jedna z kapitol. Co se týče psané podoby tohoto slova, používám pouze anglickou variantu, která je u nás i na celém světě nejrozšířenější. Předcházím tak některým omylům ve výkladu, kdy někdo používá v češtině výrazy „kari“ a „kari“, jako vyjádření rozdílů ve významu tohoto slova, což se často plete a je to, samozřejmě, nesprávné.

Podobně se zde setkáváte se slovem „chili“, které má také čtyři významy a několik způsobů, jak jej psát. Předně je to výraz pro některé variety a kultivary pěti hlavních druhů – tedy pěstovaných – rodu *Capsicum*. Dalším významem je sušený a mletý prášek některého z výše uvedených druhů, známý ve světě jako Chili Powder. Poměrně často obsahuje tento prášek ještě další mletá koření. Třetím významem je ostrá omáčka v různých stupních pálivosti, používaná dnes téměř na celém světě, jejíž hlavní součástí je výše uvedený prášek. A konečně je tady význam čtvrtý, a to dost důležitý. Jedná se o název kořeněného pokrmu, který má mnoho variant a patří převážně do kuchyně jménem Tex-Mex, v Americe hodně populární. Slovo pochází z aztéckého nářečí Nahuatl v podobě „chile“, které ovšem nemá nic společného se stejnojmenným jihoamerickým státem. V této podobě jej zpočátku přejali obyvatelé jihozápadu Spojených států a do dnešní doby je tam velmi často používáno. Někteří obyvatelé regionu považují tuto podobu za jediné správnou. Ve Spojených státech se ale postupně ustálil pravopis tohoto slova s jedním „l“, tedy „chili“, a je v americké angličtině nejrozšířenější. Naproti tomu v britské, australské a indické angličtině se ustálil pravopis se dvěma „l“, tedy „chilli“. Používám pouze americkou podobu tohoto slova, už jenom proto, že se v knize vyskytují i pojmy All-American Chili a Chili con Carne, což jsou jídla zcela americká, a proto je nutné pro ně používat výraz s jedním „l“. Zásadně nepoužívám českou transkripci „čili“; je mi to proti srsti.

Ještě snad bych zmínil slovo „ghee“, což je sanskrtský výraz pro přepuštěné máslo. Je to vlastně čistý máselný tuk a používá se na indickém subkontinentu, ale i jinde, již po celá tisíciletí. Je velmi zdravé a nepřipaluje se, vzhledem k vysokému bodu zakouření. Bývalo obvyklé i v kuchyních našich babiček a do soudobých kuchyní se pomalu vrací. Přestože se u nás často píše v počestlém podobě jako „ghí“, zůstávám při jeho psaní věren podobě shora uvedeně, vycházející z anglické transkripcí, známé na celém světě.

Je možné, že zde objevíte další výrazy, které by si zasloužily podrobné vysvětlení, ale rozsah knihy to opravdu neumožňuje.



AJOWAN

(*Trachyspermum ammi* (L.) Sprague)

Tato rostlina má mnoho latinských synonym, z nichž nejčastější jsou *Carum copticum*, *Trachyspermum copticum*, *Ammi copticum* a *Carum ajowan*. České botanické jméno je drsnoplodík moračovitý, což je odvozeno z rodového jména *Ammi* – v češtině morač (pakmín). Není tedy správné jeho občasně pojmenování d. moravčinový nebo moravčinovitý. V češtině má také mnoho dalších jmen – indický anýz, javánské semeno, habešský kmín, koptský kmín či východoindický kmín. Anglické jméno je Ajowan a Ajwain, italské



a španělské také Ajowan, portugalské Ajowan a Semente de orégano, německé Ajowan, Adiowan, Königskümmel nebo Schabelsamen, francouzské Ammi de l'Indie, řecké Ammios (Ἄμμιος), turecké Misur anason, arabské Taleb el koubs (ناوج) a Kamun al-muluki, (يكلولملا نومك). Čínské jméno je Yin dù zàng huí xiāng (印度藏茴香), filipínské Damoro, íránské v jazyce Farsi Zenian (زانیان), indické (v jazyce Hindi) Ajwain (अजवाँन), v tamilštině Omum (ஔமம்). V thajštině se nazývá Chilau (ชีลาว), v malajštině Mungsi, v indonéštině Jintan, v barmštině Samok nebo Sa mwat, v korejštině A-yo-wan (아요완) a v japonštině Ajowan (アジョワン).

Za vlast ajowanu je považována Indie, hlavně státy Rádžasthán, Gudžarát a Bihár. Další prameny uvádějí s naprostou jistotou Egypt, a jeho rozšíření do Indie dávají do souvislosti s řeckým dobýváním východních území. Takže osobně považuji jeho původ za neprokázaný. Faktem je, že doznal největšího rozšíření v Indii, ale je známý téměř v celé Asii, hlavně v Pákistánu, Afghánistánu, Íránu, Iráku, Jemenu, v Číně, Indonésii a na Filipínách. Roste samozřejmě v Egyptě a i jinde v Africe, zejména v Etiopii a na Seychelských ostrovech. Všeobecně nejužívanější jméno



ajowan má pravděpodobně původ v sanskrtském ajamoda nebo javanaka.

Je to jednoletá rostlina z čeledi miříkovitých (*Apiaceae*), příbuzná kmínu a vzhledem připomínající divokou petržel. Ajowan je asi 60 cm, někdy až 80 cm vysoký, má jasně zelené, složené, lichozpeřené listy a malé bílé či narůžovělé květy. Kvete v srpnu a v září. Po dozrání se rostlina sklízí, na speciálních rohožích suší a lehkým vymláčením se z ní uvolňují plody, tj. světle šedohnědé, někdy až načervenalé snadno se rozpadající dvojnážky.

Oválné, žebnaté dvojnážky jsou asi 3 mm dlouhé, podobné kmínu, a obsahují silici, jejíž hlavní součástí je thymol, též terpinen, metylfenon, limonen, karvakrol, pinen, kamfen a další. Dále je významný obsah saponinů, flavonu, pryskyřičných látek, vápníku, fosforu, železa a vitaminů skupiny B.

Ke kořenění se používají většinou nažky celé, někdy však i mleté. Pokud se použijí celé, je dobré je lehce promnout, potom vydávají intenzivní tymiánovou vůni. Ta se uvolňuje i při suchém opražení na pánvi, a ještě více při opékání v tucích – známá metoda, v Indii zvaná tadka, chaunk nebo baghaar. (Těchto názvů je vlastně v Indii tolik, kolik je tam používaných jazyků.) Aromatické součásti ajowanu jsou totiž lipofilické, to znamená, že jsou rozpustné v tucích a velmi málo ve vodě. Chuť ajowanu je mírně hořká



a poměrně pálivá, s příděchem oregana a římského kmínu. Je nutné jej uchovávat v dobře uzavřené tmavé nádobě, protože látky v něm obsažené se na světle rychle rozkládají.

Ajowan se používá při kořenění zeleniny, zejména kořenové, také brambor a luštěnin. Z luštěnin jde hlavně o jídla obsahující besan (mouku z cizrny). Pro konzervování zeleniny je v Indii téměř nezbytný. Ve směsi s římským kmínem a koriandrem se používá jako grilovací koření na drůbež. Obecně je jeho použití při úpravě drůbeže oblíbené v Pákistánu. Používá se také při různých úpravách ryb, známá je zvláště Amritsarská ryba. Nejčastěji je ovšem využíván při zhotovování pokrmů vegetariánských, kterých je široká paleta; oblíbená je například plněná okra. Dále při přípravě polévek a jídel typu curry. Občas je součástí směsi Chat masala, v Etiopii patří do důležité směsi Berbere. Je nezbytný v populárních indických jídlech, jako je Samosa nebo Bhaji. Při výrobě chleba, koláčů a dalšího pečiva se s ním setkáte v severní Africe, v Afghánistánu a v Indii. Tam zvláště při zhotovování placek Paratha a Pakora, též v receptech s houbami, jako je například jakýsi slaný koláč – obdoba provensálského Pissaladière. Jako koření se v Indii používají i jeho listy, zejména při přípravě různých čatni, jogurtového pokrmu Tambli, nebo kořeněné omáčky Kadhi.



Ajowan je také významným léčivem. Má silné karmínativní účinky, čímž zlepšuje trávení, má antibakteriální a fungicidní účinky. Je využíván na podporu vykašlávání při léčbě nachlazení, chřipky a astmatu. V Africe se užívá při léčbě cholery, střevní koliky a průjmu. Významné je i využití při léčbě artritidy, různých otoků, revmatismu a při uvolňování svalových křečí. Jsou mu připisovány i afrodiziakální účinky. Tak můžete vyzkoušet, jestli se věda nemýlí. Takzvaná ajowanová voda je používána v ajurvédské medicíně jako podpurný prostředek při snižování nadváhy. Ajowanová silice se používá i v kosmetice.

Zelené kuřecí kousky

(Hariyali Murgh Tikka)
Indie

Nedá se říci, že by tento pokrm byl ve světě tak populární jako jiná indická jídla. Ale připadá mi dostatečně zajímavý a chutný, abych jej zde použil. Jsou to kousky kuřecího masa bez kostí zaležené v marinádě na bázi koriandru a máty peprné. Nabodnuté na špíz lze připravovat jak v tandooru, či pečením v troubě, tak i grilováním na venkovním nebo jiném typu grilu. Lze je vlastně připravovat i na dostatečně velké pánvi na sporáku. Já jsem použil kombinaci trouby a grilu. Jídlo je možné podávat jako snack nebo předkrm, ale i jako hlavní chod. Existuje velké množství receptů na jeho přípravu; v některých je použit špenát, mangový prášek nebo i tvaroh, což není tento případ. Nejčastěji se k němu podává nějaké čatní, kterých je v indické kuchyni k dispozici bezpočet.

Na 4 porce si připravte:

700 g kuřecích stehen bez kosti a kůže (jsou chutnější než prsa)

1 šálek čerstvého koriandru

½ šálku čerstvé máty peprné (je možné použít i jiný druh máty)

2 jarní cibulky (jen pěknou zelenou část)

2–3 zelené pálivé papričky

5 stroužků česneku

asi 3cm kousek čerstvého zázvoru

1 lžičku semen ajowanu

1 lžičku semen římského kmínu

1 lžičku mleté skořice (nejlépe cejlonské)

½ lžičky mletého muškátového oříšku

1 lžičku mletého chili

2 lžíce citronové šťávy

3 lžíce tučného jogurtu

2 lžíce přepuštěného másla ghee (u nás jsme již zvyklí psát ghí), nebo i rostlinného oleje

1½ lžičky soli



Jako přílohu lze podávat rýži, která může být upravena podle vaší chuti, anebo placky naan.

1. Omyté kuřecí nakrájejte na kousky asi 4 × 4 cm.
2. Ajowan a římský kmín pražte nasucho v pánvi po dobu asi 30 vteřin, vyjměte a v mlýnku na koření nebo ve hmoždíři vytvořte jemný prášek. Smíchejte jej se skořicí, mletým muškátovým oříškem a s chili.
3. Nahrubo nakrájený koriandr, mátu, jarní cibulku a zelené papričky zbavené semen vložte do mixéru. Očistěte zázvor a nakrájejte na hrubší kousky. Spolu s očištěným česnekem ho přidejte do mixéru. Ještě dodejte mletou směs koření, citronovou šťávu, jogurt a sůl a vytvořte jemnou pastu.
4. Tuto pastu dobře promíchejte s kuřecími kousky a nechte marinovat nejméně 4 hodiny.
5. Předehřejte troubu na 200 °C.
6. Na čtyři špízy mezitím marinované kousky nabodněte. Použijete-li dřevěné špejle, je dobré namočit je předtím aspoň na čtvrt hodiny do vody. V tomto případě je také vhodné vytvořit špíz ze dvou špejlí, aby se dal dobře otočit.
7. Vložte do větší zapékací mísy, potřete máslem ghee a pečte v troubě po dobu asi 20 minut. Přibližně v polovině pečení špízy obraťte a opět potřete máslem. Nakonec je krátce ogrilujte, aby se na nich vytvořila lehká kůrčička.
8. Špízy podávejte posypané jemně pokrájeným koriandrem či hladkolistou petrželkou, spolu s osminkami citronu a s čatní, které jste si zvolili. Já jsem vybral čatní tomatové, jehož recept následuje.

Pro přípravu tohoto pokrmu existuje samozřejmě značné množství receptů, často velmi složitých, se spoustou koření a dalších ingrediencí. Recept jsem zjednodušil a na výsledku to, myslím, není znát.

Tomatové čatní (Tamatar Ki Chutney) Indie

Na 4 porce si připravte:

4 větší rajčata (můžete použít i rajčata v konzervě)
1–2 zelené pálivé papričky

1 lžičku ajowanu

½ lžičky mletého koření asa-foetida
(čertovo lejno), což není nezbytné
½ lžičky mletého římského kmínu
½ lžičky mletého chili
2 stroužky česneku
2 lžičky krystalového cukru
1½ lžíce rostlinného oleje
1 lžičku soli

1. Rajčata spařte, oloupejte a nadrobno nakrájejte. Můžete použít i mixér, ale pozor, abyste z nich nevytvořili kaši.
2. Papričky zbavte semen a také nadrobno nakrájejte.
3. Rozehřejte olej na větší pánvi a vložte ajowan, čertovo lejno a římský kmín, pak přibližně 15 vteřin opékejte. Přidejte nadrobno nakrájený česnek a opékejte ještě dalších asi 15 vteřin. Dejte pozor, aby nezhnědl.
4. Do pánve vložte rajčata, papričky, mleté chili, cukr a sůl. Lehce promíchejte, přiveďte k varu a na mírném ohni vařte asi 20 minut, dokud se nezačne od ostatních surovin oddělovat olej.
5. Můžete podávat jak v teplém, tak i chladném stavu.





AMCHUR

(*Mangifera indica* L.)

Je to vlastně prášek vytvořený sušením a mletím tropického ovoce, plodu mangovníku z čeledi ledvinovnickovitých (*Anacardiaceae*). České botanické jméno rostliny je mangovník indický a jedno z jejich latinských synonym je *Mangifera fragrans*. Přestože se jedná o ovoce, je jeho použití jako koření velmi rozšířené a v některých etnických pokrmech nezastupitelné. Plod, který je základem tohoto koření, se v angličtině a v němčině nazývá Mango, v italštině také Mango, ve francouzštině Manguier, nebo Mangue, ve španělštině Manguey, v portugalštině Manga. Indonésy se nazývá Mangga, arabsky Manja, (مانجا), svahilsky Embe, čínsky Máng guǒ (芒果), japonsky Mangō (マンゴー), korejsky Mang-go (망고), vietnamsky Xoài, thajsky Ma muang (มะม่วง), v Laosu se nazývá Mak mouang (ໝາກມ່ວງ), na Filipínách Mangga, v Barmě Thayet, v Indonésii Ampelam, v Malajsií Mempelam, v Japonsku Mango (マンゴー), v Indii (v tamilštině) Mangai podi (மாங்காய் பொட்டி), v jazyce Hindi Aam (आम). Zde je nutno poznamenat, že názvů manga je v Indii tolik, kolik je tam běžně používaných jazyků, tedy jednáct. Prášek ze sušeného manga se pak v mnoha jazycích, především v angličtině, nazývá Amchur nebo Amchoor.

Původem je mango z jižní Asie, ponejvíce se za jeho vlast pokládá východní Indie, Barma (Myanmar) a Andamanské ostrovy. Buddhističtí mniši jej rozšířili do Malajsie a celé východní Asie již někdy v 5. století před naším letopočtem. Kolem 10. století našeho letopočtu se mango dostalo prostřednictvím Peršanů do Afriky. Během 16. a 17. století jej pak Evropané rozšířili



do všech tropických a subtropických oblastí světa. Často je dnes pěstováno ve Střední Americe, zejména v Panamě. Existuje v mnoha varietách a kultivarech, kterých jsou stovky, jež se od sebe někdy velmi liší. Jen v Indii je známo kolem 280 kultivarů.

Mangovník indický je stálezelený statný, asi 20 m vysoký strom s hustou, rozložitou korunou, dosahující stáří i tři sta let. Kmen má šedohnědou drsnou





borku, dospělé listy jsou lesklé, svrchu tmavě zelené, zesponu světlejší. Jsou dlouhé až 30 cm a široké kolem 5 cm. Květy s pěti korunními lístky rostou ve vzpřímených mnohokvětých latách. Lístky mají barvu od světle krémové až po růžovou. Otvírají se jen v noci a časně z rána. Ovoce je oválné, někdy téměř kulaté, o velikosti 8–25 cm, velmi záleží na varietě. Barva kožovité slupky přechází od tmavě zelené až do oranžové nebo červené, se světlými skvrnami, dužina je oranžová. Pecka je poměrně velká a plochá a obsahuje nejčastěji jedno škrobovitě semeno. Vůně plodu je sladkokyselá, trochu pryskyřičná, chuť příjemně sladká, lehce nakyslá.

V Indii se pěstuje většinou v severních oblastech, nejvíce ve státech Uttarpradéš a Gudžarát. Mango je zde považováno za krále ovoce. Amchur pochází výhradně z ovoce nezralého. To se suší v tenkých plátcích na slunci a pak většinou mele na prášek. Na trh ovšem přichází také mango sušené a nemleté, prodávané ve svazcích složených z několika plátků.



V mangu jsou obsaženy terpeny, jako ocimen, myrcen, limonen, dále α -terpineol, β -selinen, β -karoten (provitamin A), geraniol a další podobné látky. Je bohaté na kyselinu citronovou, tartarovou a kysel-

linu askorbovou, vlastně vitamin C, a vitaminy skupiny B. Významný je i obsah taninu, fosforu, draslíku, vápníku a železa.

Indické luštěninové curry pokrmy jako Sambar, či Rasam jsou bez amchuru téměř nemyslitelné, patří i do dalších luštěninových jídel, jako je kupř. Chana masala a Dal tadka. Používá se i do sýrových jídel, jejichž typickým představitelem je Shahi paneer. Dále je součástí různých čatní, polévek a mnoha zeleninových pokrmů. Snižuje totiž jejich pH a zvyšuje tak



stravitelnost a prodlužuje dobu použitelnosti. Patří tak i do různých marinád, dressinků a do jogurtových pokrmů. Přidává se též do mnohých jídel z brambor. V Americe, hlavně v karibské oblasti, se sype na kuřata a na ryby před grilováním. Je tam používán i pro různé úpravy plodů moře, známý je Karibský krabí salát. Zajímavé je jeho použití při přípravě Crème brûlée. Obsahuje jej i známá indická limonáda Jal jeera. Mango má především velmi rozsáhlé využití jako ovoce, ale to není předmětem této stati. Snad stojí ještě za zmínku, že na Filipínách a v Indonésii se mladé listy manga vaří a jedí se buď samotné, nebo se přidávají do různých pokrmů.

Mango má široké uplatnění i v lidové medicíně. Využívají se zralé i nezralé plody, včetně pecky, listy i kůra stromu. Má antibakteriální, antirevmatické, antiastmatické, antihelmintické a diuretické účinky. Používá se i jako expektorans. Významně zabraňuje onemocnění kurdějemi, působí proti horečkám, vysokému tlaku, pomáhá v léčení diabetu. Štáva z něho, je-li vdechnuta, zastavuje krvácení z nosu.

Brambory s květákem

(Aloo Gobi)
Indie

Indická vegetariánská kuchyně je považována za jednu z nejlepších. A o tomto jejím velmi známém jídle se říká, že kdo ho jednou ochutnal, vždy se k němu vrací. Tak si ho připravte, posoudíte sami. Pochází z oblasti Paňdžáb, tedy ze severu, ale je rozšířené opravdu po celé Indii. Důležitou součástí použité směsi koření je amchur, sušený a mletý plod manga. Bez něho to není ono.

Na 4 porce si připravte:

- 1 větší květák
- 8 středních brambor
- 1 střední cibuli
- 3 rajčata
- 40 g celého zázvoru
- 1 vrchovatou lžičku nemletého římského kmínu
- 2 bobkové listy
- 3 středně pálivé a středně velké chili papričky
- 4 lžíce kvalitního rostlinného oleje
- 2 lžičky soli
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 2 lžičky amchuru**
- ½ lžičky kurkumy
- 1 slabou lžičku mletého chili
- 1 lžíce mletého koriandru
- ½ lžičky mletého římského kmínu
- ½ lžičky směsi garam masala
(není podmínkou)
- 1–2 lžíce nasekané
koriandrové natě na posypání

Nakonec celý obsah pánve vyklopte do pekáče na brambory s květákem, dobře promíchejte a před podáváním posypte koriandrovou natí.



1. Nejdříve rozehřejte troubu na 200 °C.
2. Květák omyjte a rozdělte na růžičky, brambory oloupejte a nakrájejte na měsíčky.
3. Do pekáče dejte brambory a květák, obě suroviny zvlášť, a osolte lžičkou soli. Dobře potřete olejem pomocí mašlovačky. Vložte do trouby a občas zkontrolujte, případně suroviny během pečení obraťte.
4. Mezitím v pánvi rozpalte 2 lžíce oleje, přidejte nemletý římský kmín a bobkové listy. Jakmile začne kmín na pánvi trochu poskakovat, přidejte na menší kousky nakrájené papričky, nejmenno nakrájenou oloupanou cibuli a ještě jemněji nakrájený oloupaný zázvor. Zmírněte oheň a opékejte, dokud cibule nezesklovatí.
5. Vložte na malé kostky nakrájená rajčata, osolte zbylou solí a promíchejte. Duste pod poklicí, dokud rajčata nezměkknou.
6. Následně přidejte rajčatový protlak, amchur a všechno mleté koření. Dobře promíchejte a opékejte ještě asi 5 minut, dokud se nezačne na okraji pánve oddělovat tuk.
7. V té době by měly být brambory s květákem hotové. Během pečení je důležité kontrolovat, zda brambory nejsou příliš měkké. Záleží to samozřejmě na druhu a kvalitě použitých brambor. Pokud nejsou brambory s květákem dostatečně opečené, je možné je trochu v troubě ogrilovat.



Jako doplněk k hlavnímu jídlu můžete použít svěží salát podle následujícího receptu:

Kalamárový salát s mangem

(Swai nhoam di hu)
Kambodža

Na 4 porce si připravte:

- 1 větší čerstvé zelené mango
- 400 g čerstvých kalamárů nebo olihni
- 2 lžíce rybí omáčky
- 2 lžíce limetkové šťávy
- 1½ lžičky amchuru**
- 2 lžíce horké vody
- 2 lžičky krystalového cukru
- 1 menší cibuli
- ½–1 čerstvou červenou pálivou papričku
- 1 menší červený plod papriky (nesprávně lusk)
- 1 lžičku čerstvé máty peprné
- 50 g arašídů
- 1 lžičku soli

1. Kalamáry očistěte a nakrájejte na kousky o velikosti sousta. Papričku nadrobno nasekejte a smíchejte s limetkovou šťávou, rybí omáčkou, amchurem, cukrem a horkou vodou. Dejte do ledničky.
2. Mango oloupejte a nakrájejte na tenké proužky, které pak ještě překrojte.
3. Ve větší pánvi přiveďte k varu vodu, osolte, vložte kalamáry a za příležitostného míchání 2–3 minuty vařte. Pozor, nesmíte převařit, kalamáry by měly zůstat křupavé.
4. Mezitím nakrájejte cibuli na tenká kolečka, paprikový lusk na proužky a nasucho opražte arašídy, které pak drobně nasekejte.
5. Kalamáry scedte a vložte do servírovací mísy, přidejte mango, paprikový lusk, cibuli, drobně nakrájenou mátu a arašídy. Přelijte připraveným zálivem, dobře promíchejte a dejte vychladit.
6. Servírujte jako předkrm nebo jako salát k hlavnímu chodu.