



RASTLINY AKO KORENINY

Eva Mária Duždová, Alexandra Galdunová

Badián

- Sušené aromatické súplodie stromu anízovca pravého (čelad' magnóliorasty)
- Používa sa ako korenie do sladkého pečiva, kompótov, lekváru, orientálnych pokrmov...
- Do Európy sa badián dostal z Filipín roku 1588
- Liečivé účinky: žalúdočné kŕče, reumatizmus, kašeľ, plachosť, strach z ľudí





Bazalka

- Jednoročná liečivá rastlina z čeľade hluchavkovité
- Špecifická intenzívna vôňa
- Pôvod: India, starovek
- Nenáročná na pestovanie
- Listy bazalky sa pridávajú do šalátov, na ochutenie mäsa, omáčok...
- Liečivé účinky: trávenie, nadúvanie, protizápalové účinky

Cesnak



- Pôvod: stredná Ázia
- Používa ako prísada v surovom stave, ako aj prísada varených jedál, studených a varených omáčok...
- Liečivé účinky: protibakteriálne účinky, zníženie vysokého krvného tlaku, cholesterolu, cukru v krvi, znižuje riziko výskytu nádorových ochorení
- Má vysoký obsah vitamínov A, B1, B2 a C

Citrón

- Plod citrónovníka pravého
- Pochádza zo subtrópov, je možné ho pestovať aj u nás v skleníkoch alebo bytoch
- Používa sa ako prírodné okysľovadlo alebo na získavanie kyslej šťavy
- Vysoký obsah vitamínu C
- Liečivé účinky: zlepšovanie zraku, spevňovanie ciev, detoxikácia organizmu, podporuje pamäť, sústredenie, rast vlasov, nechťov



Čierne korenie

- Najrozšírenejšie korenie
- Plod piepra čierneho
- Zbiera sa v nedozretom stave
- Pôvod: India, starovek
- Liečivé účinky: podpora trávenie, zabraňovanie vzniku rakoviny, zmiernenie prechladnutia a kašľu
- Podľa rozdielnej výšky zrelosti pri zbere sa môžeme stretnúť aj s bielym alebo zeleným korením





Škorica

- Vnútoraná vrstva kôry stromov z rodu škoricovník
- Najznámejšie druhy:
 - Cejlónska- pravá
 - Čínska- nepravá
- Využíva sa v pečení, pri príprave čaju
- Podporuje trávenie, imunitu, znižuje hladinu cukru v krvi, antioxidantná
- Zdroj mangánu, vápnika, železa, vlákniny

Zdroje

- <https://lnk.sk/nrs9>
- <https://lnk.sk/pbn4>
- <https://lnk.sk/lbl1>
- <https://lnk.sk/blun>
- <https://lnk.sk/pvxl>
- <https://lnk.sk/fxr9>
- <https://lnk.sk/cidt>
- <https://lnk.sk/hj23>
- <https://lnk.sk/rz28>
- <https://lnk.sk/btb9>

A top-down view of various spices and herbs arranged on a dark wooden surface. The spices are presented in small wooden spoons and bowls, showing a variety of colors and textures. Visible items include yellow powders, red powders, green powders, brown powders, and whole spices like garlic, bay leaves, and red chili peppers. The text "Ďakujeme za pozornosť" is overlaid in the center in a white, sans-serif font.

Ďakujeme za pozornosť