Kopr – nepostradatelná bylina v naší kuchyni

https://www.varimesmarcelou.cz/kucharska-abeceda/kopr-nepostradatelna-bylina-v-nasi-kuchyni.html

V žádné zahrádce by neměla chybět základní a nenáročná rostlina – kopr. Kopr vonný je v mé kuchyni nepostradatelný. Bez něj by nebylo skvělé koprové omáčky, bez kopru bychom neměli domácí nakládané okurky ani rychlokvašky.

Kopr vonný – Anethum graveolens L. (slovensky „Kôpor voňavý“) – má počátek své historie v Persii. Kopr je rostlina 80 – 125 cm vysoká.

Trochu historie

Ve starém Egyptě byl kopr využíván jako lék proti bolestem hlavy. Snítky kopru byly rovněž nalezeny v hrobkách faraónů v Thébách (z doby před rokem 1500 př. n. l.).

Kopr se v Egyptě používal jako platidlo k placení daní. To by dnes asi neobstálo.

Ve starém Římě kopr používali mimo jiné gladiátoři. Kopr si vtírali před svými zápasy do svalů. Ve střední Evropě se kopr rozšířil až v době Karla Velikého. Jeho pěstování se nejprve rozšířilo v klášterních zahradách, ale postupně se přeneslo i mimo ně.

Kopr je jedna z aromatických bylin, která přetrvala z tzv. „staročeských vonných rostlin“.

Pěstování

Kopr není náročný na pěstování. Vyséváme ho v dubnu až květnu přímo na konečné venkovní stanoviště. Postupné výsevy po 14 dnech jsou možné až do srpna. Stále dorůstající nové rostliny nám tak dovolují sklízet neustále čerstvý kopr po celé léto, prakticky až do zámrazu.

Pokud se chystáme nakládat okurky či zelí, staré rostliny kopru přes léto nevytrháváme. Budou se nám při nakládání hodit. Dřevnaté stonky mají opravdu silné aroma.

Kopr vyžaduje slunnější stanoviště, s půdou hlubší, mírně vlhkou a bohatší na živiny. Kopr voní v létě tak mocně, že ho nemůžete minout.

Díky průběžnému dosévání můžeme kopr pěstovat až do podzimu.

Kopr sklízíme po dvou až třech měsících od vzejití, krátce před plnou zralostí. Semena necháváme doschnout.

Mám osobní zkušenost, že pokud nechcete pěstovat kopr přímo na konkrétním záhonu odděleně, máte možnost rozhodit jeho semínka třeba mezi brambory, do záhonu s mangoldem, cuketami, vlastně kamkoliv, kde Vám nebude překážet.

Kopr .
Zdroj:Marcela Hackerová

Dokonce když na podzim vytrhávám suché rostliny nespotřebovaného kopru (dochází k samovolnému pádu semínek), oklepu zbytek jeho semínek v místě, kde rostl. Na jaře pak kopr sám vyrazí. Tímto dochází k tzv. samovolnému zplanění.

Navzdory všem pravidlům o pěstování se tak kopr stává výnosnějším. Semínka však mohou sezobnout ptáci a pak musíme sít semínka zakoupená v obchodě.

Vliv kopru na náš organismus

Hlavní efekt kopru pro náš organizmus je podpora chuti k jídlu.

Co je však velmi důležité, konzumace čerstvé petrželky a kopru je povolena a doporučena při dietě č. 4 – s omezením tuku, společně s mnoha dalšími doporučenými surovinami. Není toho mnoho, co lze při této dietě jíst.

Kopr podporuje chuť k jídlu.

Koprová omáčka připravená improvizovaným způsobem (viz můj recept na dietní koprovou omáčku) je vhodným a chutným jídlem při žlučníkové dietě.

Semínka kopru se využívají v lidovém léčitelství pro vaření čaje, který se využívá proti zažívacím obtížím a nechutenství.

Využití kopru v kuchyni

Kopr má v kuchyni všestranné využití napříč všemi kuchyněmi světa.

U nás doma je neznámější samozřejmě koprová omáčka, kterou můžete servírovat buď

- s kynutým knedlíkem a s plátkem hovězího masa, nebo
- s vařenými brambory a vajíčkem na tvrdo (tuhle variantu „koprovky“ mám nejraději)

V době žlučníkové diety jsem koprovou omáčku připravovala jiným improvizovaným způsobem, aby odpovídala dietě č. 4. Postup její přípravy najdete v sekci Postřehy (článek „Jak mi koprová omáčka zachránila život“).

Čerstvý kopr se používá v hojné míře do okurkového salátu, do varianty bramborového salátu, do salátu hlávkového. Může být součástí tvarohových pomazánek, výborně dochutí polévku kulajdu, či balkánský tarator. V severských státech se hojně používá při přípravě ryb.

Kopr je všestranně využitelný.

Koprová nať se využívá při nakládání okurek. Já kopr používám i při výrobě rychlokvašek. Při nakládání zelí používám starší, zdřevnatělé stonky kopru. Přidají zelí na chuti.

Samozřejmostí je jeho použití i při nakládání jiných druhů zeleniny, při výrobě bylinkových octů nebo bylinkového másla.

Kopr se přidává rovněž do vaječných jídel, velice vhodný je k rybám (např. losos), k masům dušeným a na přípravu bylinkové směsi.

Mleté koprové semínko se přidává do okurkového, fazolového či zelného salátu.

Kopr je dnes dostupný po celý rok. Přes zimu si ho můžete koupit ve vybraných velkých marketech, které je ve svém sortimentu nabízí.