

1. Zdravie v kuchyni



1.1. Rozmarín lekársky - *Rosmarinus officinalis*



Rozmarín je trváci vřdz zelený, husto rozkonárený ker. Dorastá do výšky 75-200cm. Rastie divo v Stredozemí, pestuje sa najmä v Taliansku, Grécku, Španielsku a Portugalsku. Je citlivý na mráz. Našu zimu neznáša.

Rozmarín je legendami opradená rastlina majúca veľký význam v ľudových zvykoch a tradíciách - symbol vernosti a lásky, zdobí svadobčanov, žije v baladách a traduje sa v ľudovom liečiteľstve. Keď sa mladý človek dotkol svojej vyvolenej s rozkvitnutým rozmarínom, mali sa do seba čoskoro zamilovať. Rastlina vložená pod vankúš mala odháňať zlé sny. Vysádzanie okolo domu odháňalo všetky čarodejnice v okolí. Je okiadzajúcou (používaná do kadidla pri bohoslužbách) rastlinou antických Grékov na prečistenie ovzdušia a milujúcou blízkosť mora, čo je vyjadrené v názve (**rozmarín**). Ženy v Stredomorí na konárikoch rozmarínu dodnes sušia bielizeň.

Rozmarín je obľúbená korenina, konzervačný prostriedok a antioxidant hlavne mäsa a tukov. Využíva sa najmä v talianskej, francúzskej a španielskej kuchyni, pridáva sa do polievok, na zemiaky, do ciest, na omáčky, všetky mäsa aj zeleninu. Je zložkou ingrediencií v likérnictve – benediktínsky likér a tzv. Zlatá voda

(Goldwasser). Používa sa do bylinných kúpeľov, do vlasovej kozmetiky. Silica je voňavou zložkou mydiel, šampónov a pleťových vôd.


Zbiera sa list v období kvitnutia alebo tesne po ňom a nezdrevnatené stonky.

Používa sa ako zápar, tinktúra alebo do kúpeľov.

Zápar sa pripraví z 1ČL drogy a 250ml vriacej vody. Na inhaláciu sa 10g drogy zaleje 1l vody, privedie do varu a nechá 10min lúhovať. Kúpeľ sa robí z 50g drogy na 1l vody, privedieme do varu a necháme 15-30min lúhovať. Víno sa pripravuje maceráciou 20g listu na 1l vína. Necháme 5 dní postáť za občasného pretrepiania.


Obsahové látky: silica (gáfor, α -pinén, β -pinén, linalol), kyselina rozmarínová.

Rozmarín zlepšuje činnosť tráviaceho systému, podporuje tvorbu a pohyb žlče. Má ochranný účinok na pečeň, pričom zvyšuje aktivitu dôležitých pečeňových enzýmov. Je vhodný na liečbu porúch trávenia spojených s nadúvaním a vďaka protikŕčovým účinkom zmierňuje bolesť. Pôsobí tiež močopudne a ako mierne kardiotonikum. Odstraňuje pocit fyzickej a psychickej únavy a zlepšuje celkovú kondíciu organizmu. Čoraz častejšie sa spomína v súvislosti s antioxidačnou aktivitou vďaka obsahu kyseliny rozmarínovej a flavonoidom. Extrakty majú aj protizápalovú, antimykrobiálnu a antivírusovú aktivitu. Kyselina rozmarínová má silnejší antioxidačný účinok ako vit.E. Rozmarínová silica je súčasťou mnohých mastí určených na liečbu reumatizmu a iných ochorení pohybového systému.



Používa sa v liečbe rán, škrabancov a po uštipnutí hmyzu. Často sa pridáva do kúpeľov a vonných masť. Pôsobí ako antialergikum pri sennej nádche a zvyšuje obranyschopnosť organizmu, hlavne v kombinácii s yzopom lekársnym. Odporúča sa niekoľkokrát denne inhalovať.

Tinktúra sa používa ako upokojujúci prostriedok pri nervovej nerovnováhe alebo v klimaktériu.



Môže sa vyskytnúť koktantná dermatitída u citlivých osôb po kontakte s drogou.

Kúpeľ by sa nemal užívať u pacientov s otvorenými ranami, rozsiahlymi kožnými léziami, akútnym zápalom či hypertenziou. Neodporúča sa užívať prípravky pri chronických ochoreniach pečene a obličiek.

1.2. Dúška tymiánová - *Thymus vulgaris*



Je to trváci poloker s poliehavou alebo vystúpavou stonkou, vysoká do 30cm, na báze drevnatá. Pre včely bohatý zdroj nektáru.

Pôvodom je zo Stredomoria, u nás sa pestuje v záhradách ako korenina.

Poznal ju už starovek. V Egypte sa využívali jej konzervačné látky na balzamovanie. Uplatňovala sa aj ako korenina do polievok, rýb, údenín, pečienok, vín, bola prísadou likérov, napr. Benediktínskeho likéru. Jej silicou sa konzervovali herbáre. lebo chránia papier pred plesňami, osviežujú vzduch a potláčajú zápach. Podľa nej pomenovali lymfatický orgán týmus – detská žľaza, lebo ho pripomína svojím kvetom.

Predmetom zberu je kvitnúca vňať mimo poludnia, keď je sila slnka najväčšia.

Droga sa aplikuje vo forme kloktadiel, záparu, odvaru, tinktúry, sirupu, obkladov či kúpeľov

Na zápar sa použije 1ČL drogy a 250ml vriacej vody. Na kúpeľ sa použije 200g drogy na 2l vody, nechá sa prejsť varom a pridá sa do kúpeľa.

Obsahové látky: silica (tymol, karvakrol, citral, linalol, terpineol, α -pinén, β -pinén), triesloviny, horčiny, saponíny, flavonoidy.

Antisepticky a dezinfekčne pôsobia prípravky zvonka aj zvnútra., pri vylučovaní cez pľúcne alveoli dezinfikujú sliznicu dýchacích ciest a súčasne podporujú vylučovanie hlienu a odkašliavanie. Protikrčové účinky sa prejavujú rozšírením priedušiek, pričom hlien sa riasinkovým epitelom posúva do horných dýchacích ciest. Tieto účinky sa využívajú pri zápaloch dýchacích ciest s nedostatočným vylučovaním hlienu a pri suchých slizniciach. Extrakty majú široké účinky na G⁺ (streptokoky, stafylokoky) aj G⁻ (salmonely) baktérie. Používajú sa tiež pri poruchách trávenia spojených s nadúvaním a kolikou.



Na tráviacu sústavu má protikŕčový účinok, podporuje chuť do jedla, vylučovanie tráviacich štiav a trávenie. Extrakty pôsobia aj proti črevným parazitom a niektorým hubám, kvasinkám, či prvokom (aktinomykóza, kandidóza, kokcidióza, blastomykóza, moniliáza). Zabraňujú premnoženiu črevnej mikroflóry. Obsahom trieslovín s dezinfekčným účinkom pôsobia pri liečbe hnačiek rôzneho pôvodu. Dezinfikujú aj močové cesty a možno ich používať pri problémoch s prostatou. Antiseptické pôsobenie silice sa využíva pri

zápalových ochoreniach kože, slizníc, hnisavých rán, preležaninách, vredoch predkolenia, atď. Ďalej sa používa pri nervovej vyčerpanosti a prepracovanosti, zmiernuje bolesti pri menštruácii, uvoľňuje kŕče, odstraňuje zápach z úst. Silica sa dodnes používa v stomatológii ako antiseptikum. Je súčasťou kozmetických prípravkov, zubných past, ústnych vôd a mydiel.

Pri vonkajšom použití sa môže u citlivých jedincov vyskytnúť kontaktná dermatitída.

1.3. Bazalka pravá - *Ocimum basilicum*



Je 1-ročná bylina vysoká v priemere 30cm, zvyčajne má biele kvety. Celá bylina má príjemnú klinčekovú arómu.

Bazalka je pôvodom z južnej Ázie. Do Európy sa dostala v 16.st., z Indie alebo Iránu. Odpradáva sa používala ako jemná korenina. Podarovanie bazalky v stredoveku znamenalo prejav lásky. V črepníku na okne odháňa muchy a v kvete poskytuje nektár a peľ.

Zbiera sa vňať tesne pred kvitnutím.

Užíva sa čerstvá alebo sušená na zápar 1ČL na 250ml vriacej vody.

Hlavná účinná látka je silica, ďalej triesloviny, organické kyseliny, čerstvá vňať obsahuje aj vitamíny, hlavne vit.C.

Podporuje chuť do jedla a trávenie, pôsobí proti nadúvaniu a kŕčom, tíši kašeľ a zápaly sliznice.

Ako korenina sa používa do polievok, omáčok k mäsu, divine a rybám. Listy sa zalievajú olivovým olejom a dajú zmraziť. Celé ich možno nakladať do oleja alebo octu. Do varených jedál sa dávajú teste pred dovarením. Ako korenina sú skvelé k šalátom s rajčinami. Vôňa a chuť bazalky harmonizuje s cesnakom – spolu s ním tvorí omáčku “pesto”, tiež s cibuľou a čiernym korením a osobitne je vhodná do zmesi so šalviou, rozmarínom a kôprom.

Nemala by sa užívať pri nízkom krvnom tlaku a pri súčasnom užívaní liekov na cukrovku.



1.4. Rasca lúčna – *Carum carvi*



Rasca lúčna je 2-ročná bylina s plodmi. Vysoká 30-100cm s jemnými voňajúcimi listami. Je to medonosná rastlina, z 1ha môžu včely znieť až 100kg medu.

Na Slovensku je hojná na lúčkach, hlavne v horských oblastiach. Obľubuje mierne vlhké a dusíkaté pôdy.

Rasca sa objavila v nálezoch potravy z doby kamennej. Spomína sa aj v Koráne. Ako like ju odporúčala Hildegarda z Bingenu. V minulosti sa verilo, že chráni pred čarodejnicami a dokáže pripútať milovanú osobu.

Predmetom zberu sú plody.

Užíva sa ako zápar, silica a korenina v kuchyni.

Príprava záparu: deti do 1 roka – 1g drogy denne, deti 1-4 ročné 1-2g denne, deti 4-10 ročné 1-4g denne. ČL je asi 3,5g.

Obsahové látky silice: karvón, limonén, karveol, flavonoidy, kumaríny (kvercetín, izokvercetín).

Rasca je známe korenie aj droga, ktorá sa používa proti nadúvaniu, na uvoľnenie kŕčov tráviaceho traktu a pri kolike ale aj na odkašliavanie pri respiračných problémoch a laryngitíde. Má upokojujúce účinky na motoriku a môže sa používať aj u detí (zvnútra aj zvonka). Na účinku sa podieľajú hlavne látky v silici. Samotná silica pôsobí spazmolyticky a má antimykrobiálne účinky. Extrakty sa pridávajú do zubných past a ústnych vôd.

U nás je súčasťou hlavne detských čajovín (ako fenikel a aníz)

V ľudovom liečiteľstve sa rascal používala na stimulovanie tvorby mlieka. Vyrábajú sa z nej špeciálne destiláty – kmínky a likéry.

Plody korenia najmä mäsitú potravu, pridávajú sa pri nakladaní kapusty a do kapustovej šťavy na zníženie pachu pri varení. Dochucujú chlieb, polievky, sladké pečivá, koláče, syry a šaláty. Koreň sa dá variť ako bežný koreňová zelenina.

Podobne ako fenikej a aníz, aj rasca sa môže užívať v období gravidity.

Likér.

Hrst' rasce zalejeme s ½ l liehu a necháme 6 týždňov stáť zatvorené na slnku. Potom prevaríme ½ kg cukru s l vody a studené vlejeme do liehu, prefiltrujeme a uzatvoríme do fľaš.



2. Aditíva v potravinách

Prídavná látka je taká zložka potraviny, ktorá sa spravidla nepoužíva samostatne ako potrava ani ako potravinová prísada a ktorá sa zámerne pridáva do potravín bez ohľadu na jej výživovú hodnotu z technologických dôvodov pri výrobe, spracúvaní, príprave, ošetrovaní, balení, preprave alebo skladovaní.

Za prídavnú látku sa nepovažujú látky pridávané do potraviny na úpravu výživovej hodnoty, ako sú minerálne látky, stopové prvky, vitamíny a iné.

Sú to skupiny látok, ktoré sa do potravín pridávajú úmyselne, aby zlepšili u potravín vlastnosti technologické, organoleptické (vzhľad, vôňa, farba, chuť), výživové (nemajú kód E).

Používanie aditíva podlieha schvaľovaniu JECFA – Spoločná expertná komisia pre prídavné látky. Látka sa preverí na toxicitu, karcinogenitu, mutagenitu a ďalšie parametre podľa typu.

Zavedie sa do „pozitívneho zoznamu cudzorodých látok“. Uvedie sa druh látky, čistota, maximálne prípustné množstvo pre jednotlivé výrobky. Označí sa číslom medzinárodného kódu **E + číselný kód**.

Aditíva nie sú novým vynálezom. Už v staroveku človek zistil, že ulovené mäso mu dlhšie vydrží, ak ho nasolí. Egypťania používali farbivá a dochucovadlá, Rimania dusičnan draselný, čierne korenie a farbivá. V prvej polovici 20. storočia sa začali pridávať farbivá do syrov, emulgátory do margarínu a želatinujúce prípravky do džemov. Najväčší rozvoj v tejto oblasti nastal v poslednej tretine 20. storočia. Umožnil potravinárskemu priemyslu vyrábať široký sortiment kvalitných potravín dobrej a jednotnej kvality za rozumné ceny.

Najpoužívanejšie aditíva (98% zo všetkých): cukor, soľ, kukuričný sirup, kyselina citrónová, kyselina octová, sóda bikarbóna, rastlinné farbivá, horčica, čierne korenie.

Delenie

Podľa toho, akú vlastnosť potraviny upravujú:

- látky predlžujúce trvanlivosť potravín
- látky upravujúce vzhľad potravín
- látky upravujúce fyzikálne vlastnosti (konzistenciu) potravín
- látky upravujúce vôňu potravín
- látky upravujúce chuť potravín
- látky zvyšujúce biologickú hodnotu potravín

Delenie podľa E-zaradenia do E100 – E1525

- E 100 – E 199 farbivá
- E 200 – E 299 konzervačné látky
- E 300 – E 399 antioxidanty, regulátory kyslosti
- E 400 – E 499 emulgátory, zahusťovadlá, stabilizátory
- E 500 – E 599 aditíva s rôznymi funkciami
- E 600 – E 699 dochucovadlá
- E 700 – E 799 antibiotiká
- E 800 – E 1500 aditíva s rôznymi funkciami
- E 1500 – E 1525 umelé dochucovadlá a rozpúšťadlá dochucovadiel

Zakázané je dávať aditíva do medu, masla, kávy, cukru, cestovín, neochutené acidofilné mlieko, minerálky, neochutená smotana, neemulgované oleje a tuky, nearomatizovaný čaj.

Ečka, ktorým je lepšie sa vyhnúť:

E-kód	Názov a kategória	Rizika
E102 – E139, E142 –159 E161 - E172	Farbivá	Môžu zvyšovať hyperaktivitu u detí, vyvolávať astmu, alergie.
E173	Hliník	Neurotoxický
E210 – E220	Kyselina benzoová a jej soli	Riziko u astmatikov a alergikov, môže vyvolávať bolesti hlavy
E220 – E228	Oxid siričitý a siričitany	Bolesti hlavy, podráždenie GIT, podráždenie kože, ničí vit.B ₁₂
E230	Bifenyly	Bolesti hlavy, tráviace problémy, podráždenie kože
E249 – E252	Dusitany a dusičnany	Bolesti hlavy, tráviace problémy, podráždenie kože
E338 – E343	Kyselina fosforečná a jej soli	Tráviace problémy, prekyslenie
E450 – E452	Polyfosforečnany	Tráviace problémy, prekyslenie
E620 – E625	Kyselina glutámová a jej soli	Excitotoxíny, neurotoxíny, zvýšenie krvného tlaku, podráždenie srdca, obezita
E951	Aspartam	Excitotoxín, neurotoxín, obezita
E952	Cyklamáty	Karcinogénny
E954	Sacharín	Karcinogénny

Použitá literatúra:

- KRESÁNEK, Jaroslav st., KRESÁNEK, Jaroslav ml. Veľký atlas liečivých rastlín a lesných plodov, Osveta, 2008
- Liečivé rastliny – Ottov sprievodca prírodou, Ottovo nakladateľství, 2010
- KOŠŤÁLOVÁ, D., FIALOVÁ, S., RAČKOVÁ, L. Fytoterapia v súčasnej medicíne, Osveta, 2013
- CASTLEMAN, Michael. Velká kniha léčivých rostlin, Columbus, 2004
- MIKA, Karol. Fytoterapia pre lekárov, Osveta, 1991
- STRUNECKÁ, Anna. Doba jedová, Triton, 2011
- KLESCHT, V., HRNČIŘÍKOVÁ, I., MANDELOVÁ, L. Ečka v potravinách, Computer Press, 2007