

## Znáte yzop a meduňku?

---



### Yzop lékařský

Yzop pochází z okolí Středozemního moře. Zahraniční kuchyně toto koření a léčivku používají častěji, u nás je použití zřídka a to jak v čerstvém nebo sušeném stavu. Yzopem se koření a ochucují hlavně bramborová jídla, pokrmy zeleninové (například celerové či petrželové), masové a rybí saláty. Vynikající je i nakládání masa. Jeho **éterické oleje používá konzervářský a likérnický průmysl**

### Proč je yzop zdravý?

Yzop lékařský **zmírňuje kašel, zvyšuje krevní tlak, odstraňuje astmaticko - katarové záležitosti, uvolňuje nadýmání střev, posiluje žaludek a snižuje pocení**

### Náš tip: Zeleninový salát s yzopem

*300 g mrkve, 1 menší červená řepa, 2 kedlubny, 1 l masového vývaru, 4 lžíce olivového oleje, trochu vinného octa, hrst čerstvě natrhaného yzopu lékařského, sůl, 4 lžíce majonézy, 1 vařené vejce na ozdobu*

Mrkev, řepu a kedluben nakrájíme na tenké plátky a v masovém vývaru uvaříme doměkka. Uvařené přecedíme a po vychladnutí přidáme olivový olej, vinný ocet (podle chuti) a osolíme. Dále přidáme pokrájený yzop lékařský a promícháme s majonézou. Necháme proležet asi 2 hodiny v ledničce. Při servírování ho ozdobíme na kolečka pokrájeným na tvrdo uvařeným vejcem. Podáváme s čerstvým pečivem.

# Meduňka lékařská

Můžeme ji pěstovat na našich zahrádkách a při rozdrcení v prstech ruky nám připomene **citrónovou vůni**. List se používá nejčastěji v čerstvém stavu, ale též sušený, na kořenění ovocných polévek, salátů, omáček, houbových pokrmů, jídel z drůbeže a zvěřiny a též k nakládání zeleniny. S meduňkou lékařskou lze **připravit kořeněný rostlinný ocet** a dává se do dietních jídel.

## Proč je meduňka zdravá?

V léčitelství se používá **na posílení srdce, uvolnění křečí, k vyvolání chuti do jídla, při poruchách trávení, nespavosti a při vysokém krevním tlaku**.

## Náš tip: Aromatický salát s meduňkou

*½ hlávky bílé kapusty, 1 mrkev, 1 svazek ředkviček, 1 malá cibule, olivový olej, sůl, hrst čerstvě natrhané meduňky lékařské*

Bílou kapustu, mrkev a ředkvičky nastroháme, osolíme, promícháme. Přimícháme nadrobno pokrájenou cibuli. Dáme na salátovou mísu, kde pokropíme olivovým olejem. Na závěr salát posypeme meduňkou lékařskou a podáváme s čerstvým pečivem.