

## Skořice: Koření, nebo lék?

---



### Vzácná skořice

Skořice je oblíbeným kořením, které se napříč světadíly používá už po staletí. Tradičně nesmí chybět při pečení dezertů a cukroví, přidává se do voňavých kari i k pečenému masu, báječně ovoní ovocné kompoty i zavařeniny.

**Ve starověku se dokonce využívala jako oblíbené platidlo a byla tak vzácná, že se o ní sváděly boje!** I dnes se ještě leckdo přetahuje kvůli poslednímu kousku voňavého štrúdlu. O skořici se dokonce několikrát hovoří i v Písmu svatém. Bible ji zmiňuje například jako koření vhodné pro výrobu posvátného oleje ke svatému pomazání. Často se také využívala pro výrobu parfémů, k ovonění ložního prádla nebo jako oběť bohům!

Po pepři je druhým nejoblíbenějším kořením, alespoň tedy v Americe a Evropě.

### Odkud se bere skořice?

**Pochází z kůry stále zeleného stromu skořicovníku.** Pěstuje se na plantážích v tropických a subtropických oblastech - na Srí Lance, v Indonésii, Thajsku i Číně. A právě tady se vyplatí zbystřit. Existují totiž **dva druhy skořicovníků - ceylonský a kassiový.** Druhý jmenovaný je díky své nižší ceně více rozšířený, nabízí také silnější chuť a vůni. **Ceylonská skořice je však podle vědců zdraví prospěšnější, ačkoliv má jemnější a sladší chuť.**

U skořice z kassiového skořicovníku existuje při nadměrné konzumaci riziko problémů s játry. Obsahuje totiž podstatně více kumarinu, který je pro játra toxický. Bohužel na obalech výrobků se obvykle neuvádí, odkud skořice pochází. I z toho důvodu doporučují odborníci konzumovat skořici s mírou – dospělým zhruba 2 gramy denně a dětem asi 0,4 gramu.

Případnou paniku krotí třeba výsledky testů organizace dTest, která v roce 2018 nechala otestovat 12 vzorků mleté skořice různých značek: „S výskytem kumarinu je nutné u skořice počítat, je totiž nedílnou součástí skořicové silice. Dobrou zprávou bylo, že ačkoliv se zjištěné koncentrace kumarinu výrazně lišily, ani v jednom případě jsme nezaznamenali neobvykle vysoké hodnoty. Pátrání po aflatoxinech žádné problémy neodhalilo a dobře si vzorky vedly i při mikrobiologických a senzorických zkouškách.“

## Zdravotní přínos



Skořice má spoustu zdravotních benefitů a je hojně využívána v čínské medicíně. Výrazná vůně a chuť je daná obsahem cinnamaldehydu, který je **známý pro své antivirové, antibakteriální a protiplísňové vlastnosti**. Někteří jedinci mohou být ale na tuto látku alergičtí! Obsahuje také vysoké množství polyfenolů – tyto antioxidanty **dokážou tělo uchránit před infekcí a fungují protizánětlivě**. Stejně jako jiné druhy koření, tak i skořice zlepšuje zdraví trávicího traktu. Například **ajurvěda používá olej ze skořicovníku při léčbě plynatosti a trávicí nerovnováhy**.

**Celkově osvěžuje organismus a podporuje chuť k jídlu.** Pro tyto účely se skořice používá jako součást horkého nápoje. Mnohé světové výzkumy se snaží prokázat pozitivní dopad skořice a skořicového oleje při boji s civilizačními chorobami, jako je diabetes, vysoký krevní tlak či Alzheimerova choroba, nicméně dosud

neexistují žádné uspokojující závěry. Díky své nasládlé chuti ale může pomoci všem, kdo se snaží zbavit závislosti na sladkém. Přidejte ji do čaje, kávy i dezertů. Nebude potřeba je tolik sladit!

## Skořice v kosmetice

**Skořice by vám neměla chybět ani v domácí kosmetické taštičce.**

Smícháním skořice a medu získáte levnou, ale účinnou pleťovou masku, která **pokožku prohřeje a zbaví odumřelých buněk**. Skořicové esence se využívají u mnoha druhů kosmetiky právě díky schop



nosti **stimulovat prokrvení pokožky i činnost**

**lymfatického systému.** To **oceníte při boji s celulitidou** i snaze podpořit látkovou výměnu za účelem hubnutí.

Tím zázračné schopnosti nekončí. **Z lihu, skořice a hřebíčku vytvoříte skvělou tinkturu na bolavé dásně. Zabráníte tak zánětům dásní a snížíte citlivost odhalených krčků.** Obdobně **vykouzlíte domácí ústní vodu**, která zatočí s nepříjemným zápachem z úst.

## Náš tip: Dušené hovězí maso s jablky

*800 g předního hovězího masa, 1 větší cibule, 3 stroužky česneku, 2 středně velká jablka, hrst sušených vypeckovaných švestek nasekaných nahrubo, 1 lžice medu, 1 plechovka drcených rajčat, 250 ml hovězího vývaru, ½ lžičky mleté skořice, ½ lžičky drceného nového koření, sůl, pepř, rostlinný olej*

Hovězí maso omyjeme, očistíme a osušíme. Ze všech stran dobře osolíme a opeříme, vetřeme skořici a mleté nové koření. Troubu rozejdeme na 200 °C. Maso zprudka opečeme na oleji, aby se ze všech stran

zatáhlo, poté vyjmeme a necháme stranou. Do výpeku přidáme najemno nakrájenou cibuli a necháme zezlátnout, poté zarestujeme lisovaný česnek. Přidáme drcená rajčata, med a sušené švestky. Ke směsi vrátíme hovězí maso, přikryjeme poklicí a v troubě dusíme asi 1,5 hodiny. Průběžně kontrolujeme a podléváme hovězím vývarem. Na závěr přidáme oloupaná a nahrubo nakrájená jablka, necháme společně podusit asi 30–40 minut a servírujeme spolu s dušenou rýží nebo kuskusem.