



email: info@lizela.cz

web: www.lizela.cz

tel: 776 712 452

Facebook: @LizelaKoreni

5 důvodů, proč mít po ruce skořici

Skořice je jedno z pěti koření na celém světě, které je bohaté na antioxidanty, které pomáhají k stimulaci a regeneraci buněk, při trávení, snižuje krevní tlak, ulevuje při nachlazení a je zdrojem různých minerálů. Skořice je velice oblíbeným kořením, obzvláště v období Vánoc. Můžete ji použít k dochucení Vašeho cappuccina, nebo ji přidat do svařeného vína, aby provoněla celý nápoj.

Nejvíce skořici používáme na pečení koláčů, dortů a také ovocných knedlíků. Ale věděli jste, že skořici lze použít i jiným způsobem, než jen jako koření na pečení? Skořice je víceúčelové koření, které můžeme využít různými způsoby, které byste ani neočekávali. Připravili jsme pro Vás seznam způsobů, jak využít skořici nejen ve vaření, ale i ve Vašem domově.

Nejprve si povíme něco o tom, co je vlastně skořice a odkud pochází

Skořice je jemná vnitřní kůže vonné stromové kůry. Skořice cejlonská (*Cinnamomum zeylanicum*) pochází ze Srí Lanky (ostrov Ceylon) a je považována za tu nejkvalitnější skořici. Je silně aromatická a má tenké plátky, které se charakteristicky svinují dovnitř. Skořice čínská - kasie (*Cinnamomum cassia*) pochází z Barmy a pěstuje se v Číně, Indonésii a Thajsku. Je hrubší, má červenější barvu a po usušení má jen žlábky.

Zatímco nejlepší kuchaři, obchodníci s kořením a zkušení domácí kuchaři rozlišují mezi kasií a cejlonskou skořicí, pro spotřebitele je kasie prodávána jako skořice.

Skořici můžete použít celou, rozdrčenou na kousky či mletou. Záleží na tom, jak a do čeho skořici použijete.

1. Okořeňte si Vaši ranní rutinu

Voňavou skořici si můžete přidat do Vaší ranní kávy, ovesné kaše či na sladký toust. Hned po ránu tím můžete udělat něco pro své chuťové pohárky i své zdraví. Studie ukazují, že ½ kávové lžičky denně může pomoci se snížením vysokého cholesterolu. Stačí přidat špetku skořice do Vašeho jídla a vůbec se nebojte experimentovat, má jedinečnou chuť.

2. Konzervace potravin

Skořice není jen na okořenění Vaší snídaně. Skořici lze použít jako přírodní konzervant Vašich upečených dobrot, které zůstanou déle vláčné. Skořice Vám zajistí čerstvost Vašich již upečených, uvařených, ale i syrových potravin ať již v lednici nebo spíži, protože disponuje i protiplísňovými vlastnostmi.

3. Přidejte skořici do pikantních a slaných jídel

Každý z nás zná čtyři základní chutě. Sladkou, slanou, hořkou a kyselou. V roce 2000 byla objevena chuť umami a nyní ještě přibyla chuť škrobu. Pro využití voňavé skořice je pro nás důležitá hlavně chuť sladká a slaná.

Aromatická chuť skořice se více používá ve sladké kuchyni, příkladem můžeme uvést štrúdl, skořicové šneky, bábovku, cukroví. Můžeme ji přidat i do jogurtu, pudinku, na posypání rýžové či krupicové kaše, ale i do rajské omáčky. Skořice patří mezi orientální koření, které využívají v asijských, španělských či latinskoamerických pokrmech (Pečené kuře Lin, Massaman curry, Chilli con carne, Tapas, Boloňské lasagne, ...)

4. Okořeňte si své pití

S blížícími se svátky najdete všude stánky se svařeným vínem, do kterého je skořice přidávána. Skořici si můžete dochutit také kávu, čaj, teplé mléko a samozřejmě i víno. Její přirozeně skvělá chuť, která je bez soli a cukru, navádí k tomu, abychom ji zkusili používat skoro do všeho. Přidávejte si skořici více do svého jídla a uvidíte, že to pro Vás bude mít jen přínosy.

V neposlední řadě je zajímavá i celá skořice hlavně na pohled, takže se hodí i jako dekorace vánočních svícňů, věnců, přání, protože společně se zajímavými tvary badyánu a hřebíčku společně navodí příjemnou vánoční atmosféru.

5. Domácí zimní peeling

Tento peeling se úžasně hodí pro zimní období. Odstraňuje jak šupinky odumřelé kůže, tak i nastartuje její regeneraci. Budete se cítit jako v bavlnce 😊

Smíchejte ½ šálku hnědého cukru, 1 lžící rozdrcené skořice (dejte pozor, aby byla na hodně malé kousky, jinak by Vás mohla poškrábat), 1 lžící olivového či kokosového oleje a 1 kávovou lžičku citronové šťávy. Vše smíchejte a dejte do uzavíratelné sklenice či boxu. Peeling naneste na pokožku, masírujte cca 20 sekund a poté opláchněte teplou vodou.