Tamarind indický: Skutečně likviduje záněty v těle?

Tamarind neboli indická datle je exotické ovoce, které si našlo své pevné místo v kuchyni i v přírodní medicíně. Nejčastěji se využívá jako účinné přírodní projímadlo při potížích se zácpou nebo i jako prostředek k léčbě hepatitidy. Jak přesná nám dokáže pomoci?

Tamarind indický neboli také tamaryšek je jediný druh rodu tamarind. Jde o stálezelený tropický strom pocházející z Afriky. Dnes se však pěstuje v tropech celého světa, zejména v Indii. Vysazuje se i jako **okrasný strom u pobřeží** pro své pevné kmeny, které odolávají větru. Plody jsou známé jako tamarind, kyselá nebo **indická datle**, asam nebo asem. Jsou aromatické, konzistencí **lepivé a chutnají mírně nakysle**.

Téměř neznámý tamarind

Strom, tamarind, dorůstá do výšky přibližně patnácti metrů, výjimečně i o deset více. Průměr kmenu je 30–50 centimetrů. kůra je podélně nepravidelně rozpukaná, šedé barvy. Listy připomínají listy akátu. Na konci větévek se vytváří květenství, které **má červenožlutou barvu**. Plod je pak podlouhlý, zploštělý, nepravidelný. Na povrchu je tuhý, uvnitř dužnatý. **Semen bývá přibližně deset**, někdy méně nebo více podle délky plodu. Dužina, ovšem bez semen, se hojně používá **v kuchyni i v léčitelství**.

Tamarind a jeho léčebné účinky

Dužina tamarindu totiž obsahuje **látky, které pomáhají zažívání**. Podporují chuť k jídlu, změkčují

stolici a tím pomáhají vyprazdňování střev. Působí antisepticky a používají se k léčbě zánětů krku, očních spojivek a hemoroidů. Rovněž snižují horečku, **ulevují od úžehu a odstraňují nepříjemné následky po nadměrném požití alkoholu**. Dále taky snižují hladinu kyselosti v těle a zlepšuje tvorbu žluči v játrech. Zmírňují hepatitidu a jsou známy účinky i při léčbě úplavice.

Díky obsahu vitamínů C, B a E a minerálů **vápníku, železa, fosforu, manganu**, a pektinu, lze tamarind považovat za takzvanou superpotravinu. Květy a listy tamarindu se mohou zase přikládat na **naražené, oteklé a vymknuté klouby**. Listy pak pomáhají u střevních infekcí u dětí.

Tamarind jako posvátná rostlina

V některých zemích je tamarind považován za posvátný. Sídlí v něm prý bůh deště. Po staletí se lidé řídí tamaryškem při předpovědi počasí. V noci se listy uzavřou a ráno se zase otevřou a rozvinou. **Pokud má pršet, strom své listy nerozvine**. Podobně se chová i večer. Za chladnějšího počasí při vlhku svine své listy již za soumraku. **Za suchého a jasného počasí** je svine až mnohem později.

Tamarind a jeho kulinářské využití

V kuchyni se **dužina tamarindu používá v závislosti na druhu a tedy chuti dužiny**. Nakyslý tamarind se používá k výrobě nápojů, marmelád, omáček, žvýkacího tabáku, sirupů a koncentrátu nebo past, které se přidávají do jídla v přesně odměřeném množství. **Přidává se jako koření, hlavně v asijské a latinskoamerické kuchyni**, ve formě sladkokyselých omáček podobných sojové, případně samostatná čerstvá dužina. **Semena se praží a využívají jako náhražka kávy**.

Tamarind je u nás též součástí různých dochucovacích omáček, **včetně nejznámější worcestrové omáčky**. Sladký tamarind je vhodný jako dezert, kdy se konzumuje čerstvá dužina, nebo ve formě sladkých omáček do jídel či k masům. Lze sehnat i **tamarindové pyré, které nahrazuje čerstvý nebo sušený tamarind**.

Semena mají své nezastupitelné místo v průmyslu**. Gumový prášek z rozemletých semen** se používá při zpracování bavlny místo kukuřičného škrobu. Kromě toho, že je až třistakrát účinnější, je i **výrazně levnější**. Jeho další využití je při výrobě jídla, gumového cukroví (gumový medvídci), krmiv pro domácí mazlíčky i léčiv. Z listů tamarindu se extrahuje žluté barvivo. Dřevo je velmi tvrdé a používá se například **na výrobu nábytku**.

Tamarind na talíři: Pikantní čatní z tamarindu

Přísady:

- 250 ml dužiny z tamarindu zbavené semínek
- 1 polévková lžíce čerstvého zázvoru nakrájeného nadrobno
- 1 polévková lžíce hnědého přírodního cukru
- 3 polévkové lžíce vody
- **1 čajová lžička kajenského pepře**

Příprava:

Všechny přísady vložíme do mixéru a **rozmixujeme na jemnou pastu**. Čatní podáváme k masům, plackám, grilované zelenině apod.

Autor článku: **Monika Poledníková**