



DOMÁCÍ KOŘENÍ 07. 02. 2021

Římský kmín a vůně Orientu: 5 směsí koření, které se hodí do exotických pokrmů

Římský kmín se získává z rostliny zvané šabrej kmínovitý. Velikost a barva semínek je jiná, než u klasického kmínu kořenného, který se běžně používá v české gastronomii. Rovněž chutí je kmín římský neboli kumín odlišný. Vyniká výraznou ostrovní a nahořklostí. Pro své specifické aroma je s oblibou užíván v exotických zemích k ochucování pokrmů. Zaznamenat jej můžete například v arabské a indické kuchyni.

Dalo by se tak říct, že římský kmín patří do vůní Orientu. Chutný je rovněž v **kebabech**, **sýrech**, v **domácím chlebu**, či **uzeninách**. Dá se kombinovat vcelku dobře i s jinými druhy koření. Na závěr článku vám představíme některé směsi, které ocení zejména zapálení amatérští kuchaři zabývající se **exotickými recepty**.

Římský kmín z hlediska historie

Koření zvané římský kmín se používalo již **před pěti tisíci lety**. Ve starověku byl kumín **běžnou součástí pokrmů** a v Egyptě se používal překvapivě **k mumifikaci faraonů**. Sloužil jako konzervační látka. Za původem **šabreje kmínovitého** bychom museli vycestovat daleko za hranice. Jeho sklizeň započala údajně **v Pákistánu, v Severní Africe**, ale i **ve východním Středomoří**. Lidé ve středověku římskému kmínu mimo jiné připisovali **kouzelné vlastnosti**. Měl údajně ochránit před zlem a utužit lásku i věrnost. Nyní je toto výrazné téměř exotické koření **dostupné po celé planetě**. V čerstvé podobě jej můžete spatřit hlavně na voňavých **marockých i indických trzích**. Vývoz kumínu do světa zajišťuje zejména Turecko, Chile, Uzbekistán, Mexiko, Maroko, Írán, Pákistán, nebo Egypt.

Římský kmín a jeho léčivé účinky

I v lidovém léčení je římský kmín známý. Má totiž **nespočet blahodárných účinků** na lidský organismus. Mezi některé z nich můžete zařadit tyto:

- Římský kmín **podporuje trávicí procesy** a dokáže bojovat proti nechutenství.
- Koření také pomáhá **k lepšímu odhledení** v případě respiračních nemocí. K těmto účelům se používá odvar.
- **Zmírňuje nadýmání** a skvěle nastartuje hubnutí.
- Římský kmín je vhodný i pro diabetiky, jelikož **dokáže stabilizovat hladinu cukru v krvi**.
- Kumín **doplňuje celou řadu vitamínů a minerálních látek**, tj. vitamín B, železo, hořčík, vápník či zinek.



Římský kmín v kořenících směsích

Pokud jste ještě k vaření nepoužívali **římský kmín**, určitě jej vyzkoušejte. Hodit se bude k dochucování jakéhokoliv **domácího pečiva**, **uzenin**, **ryb**, **masa**, nebo na **zeleninu**. Skvělý je kumín také v těchto kořenících směsích:

- **Marocká směs koření:** výborná bude například na jehněčí maso, nebo pečené kuře. Potřebovat budete: mletý římský kmín - 1 lžička, mletý zázvor - 1 lžička, sůl - 1 lžička, černý mletý pepř - 3/4 lžičky, mletá skořice - 1/2 lžičky, mletý koriandr - 1/2 lžičky, kajenský pepř - 1/2 lžičky, mleté nové koření - 1/2 lžičky, mletý hřebíček - 1/4 lžičky.
- **Libanonská směs koření:** vhodná je zejména do pokrmů z luštěnin a k přípravě typických libanonských jídel (např. mujadara). Smíchejte tyto suroviny: černý mletý pepř - 1/2 šálku, římský kmín mletý - 1/2 šálku, mletá sladká paprika - 1/2 šálku, mletý koriandr - 1/4 šálku, mletý hřebíček - 1/4 šálku, muškátový oříšek - 4 lžičky, mletá skořice - 4 lžičky, mletý kardamom - 2 lžičky.
- **Turecká směs koření:** dokonale díky ní ochutíte grilované či pečené maso, zeleninu a dipy. Smíchejte si tyto ingredience: mletá paprika - 6 lžic, sušená drcená máta - 3 lžice, mletá skořice - 2 lžice, sušený mletý česnek - 2 lžice, nahrubo mletý římský kmín - 1 lžice, sůl - 1 lžice, černý mletý pepř - 2 lžičky, mletý hřebíček - 1 lžička.
- **Indická směs koření:** hodí se skvěle do typických indických jídel, tj. omáček, polévek, či k dochucení masa i zeleniny. Potřebujete tyto suroviny: mletý koriandr - 2 lžice, římský kmín mletý - 2 lžice, mletá [kurkuma](#) - 1 a 1/2 lžičky, mletý zázvor - 2 lžičky, mletá sušená hořčice - 1 lžička, černý mletý pepř - 1/2 lžičky, mletá skořice - 1 lžička, mletý kardamom - 1/2 lžičky, kajenský pepř - 1/2 lžičky.
- **Mexická směs koření:** ideální zejména do burittos a tacos. Smíchejte si tyto ingredience: římský [kmín](#) mletý - 1 lžice, sušený a rozmělněný [koriandr](#) - 1 lžice, mletá sladká paprika - 1 lžice, mleté oregano - 1 lžička, mleté [chilli](#) - 1/2 lžičky, sušený česnek - 1/2 lžičky.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)