



RECEPTY A JÍDLA 28. 04. 2015

Černý kořen neboli Hadí mord španělský

Na klimatické podmínky není černý kořen nijak náročný, daří se mu v mnohých oblastech. Nevyhovuje mu však půda přihnojovaná dusíkatými hnojivy, přímé...

Díky obsahu inulinu je vhodný [černý kořen i pro diabetiky](#). Je kořenovou zeleninou, která je vhodná i pro děti a doporučuje se při redukčních dietách. Pomáhá rovněž při onemocnění dnou a při revmatických chorobách. Největšími pěstiteli černého kořene jsou Francie, Belgie a Nizozemsko.

Vyšlechtěné druhy černého kořene mohou dosahovat délky **až 40 cm a průměr 4 cm**. Vzhledem je černý kořen docela podobný mrkvi nebo petrželi, ale barva kořene je na rozdíl od nich temně černá. Na povrchu se nacházejí jemné proužky a kořínky, dužina je bílá a křehká. Při naříznutí nebo nalomení kořene z něj vytéká hustá bílá šťáva, které se říká latex, po několika minutách však šťáva zasychá a v místě se utvoří bílý film.

Lodyha černého kořene pak může dosahovat ve druhém roce pěstování až 120 cm výšky, v červenci a srpnu kvete žlutými květy. Tyto květy příjemně voní, avšak odpoledne se uzavírají. Semena lze sbírat v září a koncem srpna, jejich klíčivost je až dva roky.

Pěstování černého kořene

Na klimatické podmínky není **černý kořen** nijak náročný, daří se mu v mnohých oblastech. Nevyhovuje mu však půda přihnojovaná dusíkatými hnojivy, přímé hnojení chlévským hnojem ani kyselé půdy. Rostliny jsou mrazuvzdorné. Stálá půdní vlhkost, ve které se černý kořen pěstuje, je zárukou vysokých výnosů, nesmí však spodní hladina vody, kde kořen pěstujete, přesahovat 80 cm,

pak se mu nedaří.

Černý kořen má dlouhou vegetační dobu, vysazuje se časně zjara do řádků od sebe vzdálených 30 - 40 cm, hloubka výsevu by měla být 2 - 3 cm. Poté, co rostlinka vzejde, vzdálenosti vyjednotíte na cca 10 centimetrů. **Sklizeň černého kořene** probíhá v průběhu října. Je možné jej pěstovat i jako ozimovou zeleninu, v tom případě ho vysejte začátkem srpna a sklízet můžete na jaře dalšího roku. V našich podmínkách se nejčastěji pěstuje odrůda černého kořene libochovický. Tento černý kořen má válcovitý, stejnoměrný kořen s krémově bílou dužinou, vyžaduje časný výsev a spolehlivě přezimuje i ve volné půdě.

Semena černého kořene připomínají úlomky slámy. Tato kořenová zelenina se pěstuje jako jednoletá nebo dvouletá. Půda, ve které má černý kořen růst, nesmí být kamenitá ani hrudkovitá, jinak by kořeny byly zdeformované. Zpočátku se rostlinka vyvíjí pomalu a tak je zapotřebí často odplevelovat. Je možné tuto plodinu i uskladňovat na zimu.

Sklizeň a skladování černého kořene

Kořeny jsou obvykle velmi dlouhé a křehké, proto je při jejich sklizni nutné postupovat opatrně, aby se nepoškodily. Doporučuje se vedle řádku s rostlinami vyryt brázdu a kořeny pak z druhé strany těchto brázd vidlemi vyvracet.

Pro uskladnění na zimu je třeba **černé kořeny svázat do svazků**, zabalit do folie a uložit je do vlhkého písku, případně do pařeniště. Poměrně rychle jinak vysychají, ale při vysoké vzdušnosti je možné je uchovat až do jara.

Před konzumací samotnou je nutné černý kořen řádně omýt a zbavit černého povrchu. Tato plodina je velice lepkavá. Někdy se doporučuje jej na 20 - 25 minut povařit pak oloupat. Pečlivě celý kořen namočte do okyselené vody, zabráníte tím jeho zhnědnutí.

Léčivé účinky černého kořene

Černý kořen je velice vhodný zejména pro diabetiky, má totiž vysoký obsah sacharidů a inulinu. Obsahuje také vysoké množství vody, bílkovin, tuků a vlákniny. Ze stopových prvků je to pak hořčík, fosfor, železo, vápník, draslík a sodík. Je zdrojem vitamínů, nejvíce jsou v něm zastoupeny vitamíny A, B1, C a E. Je vhodný i pro ty, kteří trpí obtížemi s revmatismem.

Černý kořen využívalo i lidové léčitelství, a to zejména kvůli obsahu alantoinu, který má hojivé účinky a působí společně s dalšími látkami protizánětlivě. Užívá se při léčbě pohybového aparátu, při bolestech svalů, kloubů a páteře. Napomáhá urychlovat hojení ran, zmírňuje otoky, léčí popáleniny a opruzeniny. Vysoký obsah draslíku v černém kořeni je nápomocný pro revmatiky a pro lidi s onemocněním srdce. V minulosti se používal i při uštknutí hadem a jako lék proti moru.

Černý kořen v kuchyni

Černý kořen má lahodnou, ačkoliv ne až příliš výraznou chuť, obsahuje málo kalorií a výše uvedené zdraví prospěšné látky. Je snadno stravitelný a tak si jej bez obav můžeme dopřát, i když třeba zrovna trpíme nějakými zažívacími obtížemi. Je vhodnou součástí diet při **chorobách žaludku a střev**.

Černým kořenem můžete oživit například zeleninový salát, Nastrouhejte jej najemno a k ostatní zelenině přidejte. Je možné jej smažit v klasickém trojobalu a osmažit na kvalitním oleji. Je možné

připravit jej podobně jako [chřest](#), podusit ho a podávat jako přílohu k masu, součást zeleninové směsi nebo z něj připravit zeleninový polévkový krém.

Chuť černého kořene je příjemná a jemná, připomíná chuť pastináku, jen latex z něj vytékající je nahořklý, proto je nutné zabránit tomu, aby se dostal do připravovaného pokrmu.



Černý kořen - recepty

Pomazánka z černého kořene

Ingredience

- 1 balení cottage cheese
- cca 20 cm černého kořene
- lněný olej
- sůl
- Pro chuť můžeme přidat trochu zázvoru nebo muškátového oříšku apod.

Pomazánka z černého kořene - postup přípravy

Černý kořen oloupeme a najemno nastrouháme. Smícháme v misce s cottage sýrem, lněným olejem a přichutíme zázvorem či muškátovým oříškem. Připravujeme-li pomazánku pro děti, pak už nekořeníme. Pomazánku namažeme na chlebičky a můžeme dozdobit ještě kouskem citronu a nasekanou petrželkou.

Černý kořen smažený

Ingredience

- 1 kg černého kořene
- 500 ml vývaru
- 150 g mouky
- 220 ml světlého piva
- 50 g másla
- citron, sůl, pepř
- olej na smažení

Černý kořen smažený - postup přípravy

Nejprve připravenou mouku rozšleháme v pivu, přidáme změkklé máslo a vše šleháme, dokud se máslo dobře nerozpustí a nevytvoří jemnou hmotu. Osolíme, opepříme a necháme nejméně půl hodinky odpočinout. Černý kořen si oloupeme a nakrájíme na 5 cm kousky, ve vývaru pak vaříme do poloměkka. Až kořen vychladne, poprášíme ho moukou a obalíme v těstíčku. Ve fritéze pak smažíme do zlatova.

Takto připravený podáváme s bramborami a omáčkou, která nám chutná. Dozdobit můžeme pokrm například citrónem.

Gratinovaný černý kořen

Ingredience

- 1 kg černého kořene
- 2 - 3 rajčata
- 5 plátků šunky
- 1 žloutek
- 200 ml mléka
- 250 ml kysané smetany
- 100 g strouhaného sýra
- sůl a pepř

Gratinovaný černý kořen - postup přípravy

Nejprve černý kořen oloupeme a vaříme v osolené vodě po dobu 20 - 30 minut. Na sítku necháme okapat a vložíme do zapékací formy. Posypeme šunkou nakrájenou na kostičky a zalijeme směsí ze smetany, mléka, žloutku, soli a pepře. Na plátky nakrájená rajčata naklademe na povrch, vše posypeme strouhaným sýrem a rozehřáté troubě zapékáme.

Zeleninová polévka z černého kořene

Ingredience

- černý kořen
- zeleninový bujón
- jíška
- tvrdší houska
- žloutek
- sůl
- petrželka

Zeleninová polévka z černého kořene - postup přípravy

Černý kořen omyjeme, očistíme, oloupeme a nakrájíme na malé kousky. V osolené vodě jej pak vaříme doměkka. Přidáme zeleninový bujón, jíšku, sůl a po dobu cca 5 minut povaříme. Housku nakrájíme na kostičky a na rozpáleném oleji osmahneme do křupava. Do hotové polévky ještě vmícháme žloutek a již nevaříme. Polévku rozdělíme do talířů, podáváme s osmaženou houskou a dozdobený petrželkou.