



RECEPTY A JÍDLO 07. 03. 2017

Co všechno dokáže pepř? Různé druhy pepře umí různé věci

Pepř není jenom vyhledávaným kořením napříč světovými kuchyněmi. Má také léčivé účinky. K nim patří zrychlení metabolismu, podpora trávení a chuti k...

Pepř je zkrátka důležitý. Ostatně, fakt, že **pepř** tvoří přes 30% celkového obchodu s kořením mluví sám za sebe. Jeho ostrou, štiplavou chuť oceňovali už ve starém Řecku, Římě i Malé Asii, kam se dovážel z Indie. Pepř dovezl do Evropy jako první Alexandr Veliký v roce 327 př. n. l.. Nejdříve vládli obchodu s tímto kořením Arabové, později benátští kupci. Jejich zákazníci byly v 10. století němečtí obchodníci a odtud **pepř doputoval až do českých zemí**. Spolu s ostatními exotickými plodinami se k nám dostal obchodními stezkami podél Labe a Vltavy. Používání pepře u nás nebylo stále stejné. Někdy byl značně oblíben a jeho spotřeba byla velká, jindy jakoby ustoupil do pozadí. Tyto výkyvy byly ovlivněny také tím, zda právě panoval mír anebo zuřily války. V 18. a 19. století u nás byly k dostání **různé druhy pepře**, především však černý a bílý. Dovážel se k nám formanskými vozy z Itálie. Obchodníci je přímo v krámě drtili ve velikých hmoždířích a prodávali na váhu v papírových kornoutech.

Pepř má i léčivé účinky

Pepř není jenom vyhledávaným kořením napříč světovými kuchyněmi. Má také **léčivé účinky**. K nim patří zrychlení metabolismu, podpora trávení a chuti k jídlu, srdečního a oběhového systému, působí proti nadýmání. Přisuzují se mu účinky **zmírňující menstruační bolesti** a také se považuje za **přírodní afrodisiakum** (podobné afrodisiakální účinky se přisuzují také kotvičníku, kterému se

věnujeme v [dalším článku](#)). Ve středověku se proti používání pepře postavila dokonce i církev. Její představitelé byli přesvědčeni, že pepř podporuje tělesný chtíč. Pro své antibakteriální vlastnosti pomáhá například při nachlazení. **Zelený pepř** má navíc oproti černému dvě fenolické látky, které působí proti konkrétním kmenům bakterií. Přes veškeré pozitivní účinky je třeba dbát při spotřebě **pepře** určité obezřetnosti. Jeho nadměrná konzumace může vést ke zvýšení krevního tlaku a některé **druhy pepře** způsobují blokování moči.

Druhy pepře: pepřovník černý - čtyři v jednom

Pepř, kterým si kořeníme pokrmy, může pocházet z různých druhů rostlin. Ten nejznámější je **pepřovník černý** (*Piper nigrum*). Pochází z jihovýchodní Asie a nyní se již pěstuje v tropických oblastech celého světa většinou na čajových či kávových plantážích. Zde je mu nejlépe, jde totiž o liánu, která potřebuje oporu a tak se přidruží k jiným rostlinám. Nenechte se mýlit názvem. Z této rostliny samozřejmě získáváme **černý pepř**, ale také **zelený**, **bílý** i **červený**.

Černý pepř

Černý pepř se získá sušením nedozrálých bobulí na slunci, dokud původně načervenalá slupka nezíská tmavou barvu. Další možností je způsob úpravy krátkým namočením ve vroucí vodě a dalším sušením v sušárnách. Černý pepř má svou typickou výraznou chuť hodící se zejména do polévek, omáček a k tmavým druhům masa.

NÁŠ TIP:

[Vyzkoušejte vynikající steaky z hovězí svičkové.](#)

Zelený pepř

Pokud je třeba získat pepř zelený, pak se nezralé zelené bobule suší rychle při vysokých teplotách a poté se buď zamrazí, nebo naloží do slaných nebo octových nálevů. Chuť zeleného pepře ocení hlavně labužníci a typicky se používá například při přípravě steaků a delikates, například [paštik](#).

Bílý pepř

Bílý pepř je zralým plodem pepřovníku. Bobule se namočí, aby se snáze oloupala červená slupka a následně se suší. Jeho chuť je také výrazná, ale jemnější, používá se často do světlých a smetanových omáček, k sýrům, drůbeži nebo rybám. Ne každému však poněkud zatuchlá chuť bílého pepře vyhovuje.

Červený pepř

Červený pepř jsou zcela zralé plody pepřovníku. Je třeba je ihned po sklizni naložit do různých druhů nálevů. Červený pepř se často využívá při grilování, do marinád anebo steakových omáček.

Některé další druhy pepře

Druhů pepřů je okolo 1600, avšak jako koření se využívají jen některé druhy. Které jsou nejznámější?

Růžový pepř

Růžový pepř není pravým pepřem. Jde o téměř zralé plody stromu *Schinus terebinthifolia*, který pochází z Jižní Ameriky. Vídáme ho ve směsích barevných pepřů, kde je ho však velmi málo a svou slabě nasládlou pryskyřici připomínající chutí vyvažuje typické chuti ostatních pepřů. Růžový pepř je tak spíše dekorativním prvkem, protože ve větším množství je toxický.

Pepř dlouhý

Pepř dlouhý pochází z Indie a úpatí Himaláje a ve své domovině je také nejvíce používán. Má ostrou, lehce nasládlou chuť a používá se zejména při přípravě [typických indických jídel](#), vinných nebo sýrových omáček. U nás není příliš známý a usušené plody dlouhého pepře připomínají jehnědy.

Pepř kuberový (ocasatý)

Pepř kuberový, nazývaný též ocasatý, má původ na východoindických ostrovech. Nezralé plody se i se stopkou suší na slunci. Je aromatictější a ostřejší než pepř černý. Rozdíl je však v látce, která pikantní chuť způsobuje. Zatímco černý pepř obsahuje piperin, pepř kuberový má v sobě kuberbin. Není pouze kořením v pravém smyslu slova, využívá se také jako přísada do parfémů, likérů, je znám jako prostředek v lidovém léčitelství. Má desinfekční a odvodňující účinky na organismus. V kuchyni se kuberový pepř využívá zejména ke zvěřině, sýrům a tmavým druhům masa.

Sečuánský pepř

Sečuánský pepř je jedním z nejstarších čínských koření, pěstuje se také v Indonésii, Japonsku, Vietnamu. Je součástí čínské směsi Koření pěti vůní. Má typicky trpkou chuť a citronovou vůni, je více palčivý než černý pepř. Je vhodný zejména při úpravě drůbeže.

Cayenský pepř

Také cayenský pepř není ve skutečnosti pepř. Jsou to sušené drobné a velmi pálivé [chilli papričky](#). Původně rostly u řeky Cayen na území dnešní francouzské Guayany. V angličtině slovo pepper znamená pepř i papriku, a to včetně chilli. Český název je tak dílem špatného překladu.



Pepř: jak jej uchovávat

Mletý pepř ztrácí poměrně rychle jak aroma, tak i chuť. Je proto ideální, pokud používáme v kuchyni **čerstvě mletý nebo drcený pepř**. Vhodné je přidávat jej do pokrmu až těsně před ukončením tepelné úpravy. Rozdílná bývá také kvalita pepře. Zjistíme ji jednoduchým testem. Vezmeme skleničku s vodou a vysypeme do ní několik kuliček pepře. Pokud jsou kvalitní, měly by se potopit ke dnu. Pokud plavou na hladině, koření je duté a tudíž nekvalitní. To má za následek oslabené aroma, a tak je třeba použít ho mnohem více, aby bylo dosaženo stejného chuťového efektu jako při použití koření kvalitního.

Pepř v kuchyni

Různé druhy pepře je možné využít v kuchyni na mnoho způsobů, nejen jako doplněk do pokrmů pro vylepšení jejich chuti, ale také jako hlavní chuťovou složku mnoha receptů. Můžete se inspirovat několika tipy.

Hovězí roštěná s omáčkou ze zeleného pepře

Potřebujeme:

- 4 plátky hovězí roštěné
- 250 ml šlehačky
- 200 ml kvalitního bílého vína
- 2-3 polévkové lžíce zeleného pepře (ideálně nakládaného)
- sůl
- olej
- podle chuti česnek

Hovězí roštěná s omáčkou ze zeleného pepře - postup:

Omyté, osušené a po okrajích na několika místech nařeznuté plátky hovězí roštěné potřeme olejem a necháme několik hodin odležet. Můžeme je také lehce potřít prolisovaným česnekem. Maso opečeme po obou stranách asi 3 minuty. Vyjmeme z oleje a osolíme. Do výpeku vlijeme víno, zamícháme zelený pepř a krátce povaříme. Zalijeme smetanou a můžeme zahustit jíškou. Vhodnou přílohou jsou opékané nebo americké brambory a zeleninová obloha.

Čokoládová pěna s červeným pepřem

Potřebujeme:

- 175 g kvalitní hořké čokolády s vysokým obsahem kakaa
- 1,5 dl smetany ke šlehání
- 1 dl smetany na vaření
- 1 vejce
- 1 vanilkový cukr
- 2 kávové lžičky celého červeného pepře

Čokoládová pěna s červeným pepřem - postup:

Smetanu na vaření povaříme s vanilkovým cukrem, přidáme nalámané kousky čokolády a mícháme, dokud se čokoláda nerozpustí. Přidáme vejce a v tekutině ho rozmixujeme. Necháme vychládnout. Připravíme si tuhou šlehačku a postupně ji vmícháme do vlažné čokoládové směsi. Přidáváme také červený pepř. Vzniklou pěnu dáme do misek či pohárů a necháme vystydnout, ideálně v ledničce. Podáváme ozdobené šlehačkou a kuličkami červeného pepře.

Chřest s holandskou omáčkou s bílým pepřem

Potřebujeme:

- 250 g vepřové šunky
- několik snítek čerstvé bazalky – podle chuti
- 900 g brambor
- 1 kg zeleného chřestu
- 1,5 kg bílého chřestu
- kapary: 3 lžičky
- 210 g másla
- 5 ks žloutků
- mletý bílý pepř, limetková šťáva, sůl, cukr

Chřest s holandskou omáčkou s bílým pepřem - postup:

Bílý chřest oloupeme celý, zelený pouze v dolní třetině. Každý druh chřestu vaříme zvlášť v osolené vodě s přidanou trochou cukru. Bílý vaříme zhruba 15 minut, zelený asi 10 minut. Po uvaření je vyjmeme a okapané uchováváme v teple. Uvaříme si brambory. Mezitím si nasekáme najemno bazalku. V hrnci rozpustíme máslo. Přidáváme ho zvolna do směsi žloutků a devíti lžic chřestového vývaru, kterou jsme si našlehali ve vodní lázni. Přidáme nasekané kapary, šunku a bazalku. Zamícháme, dochutíme bílým pepřem, solí a limetkovou šťávou. Na talíři upravíme brambory a chřest a zalijeme omáčkou. Horký chřest můžeme před zalitím omáčkou ještě posypat nadrobno nastrohaným tvrdým sýrem.