STAROČESKÉ OKÉNKO 27. 04. 2021

Asa foetida neboli čertovo lejno je výrazné koření původem z Íránu. Přibližte si jej o trochu víc a namíchejte zajímavé směsi

Asa foetida neboli lidově řečeno čertovo lejno je velmi aromatické koření, které se získává z rostliny zvané Ferula assa-foetida. Někdy je tento druh známý i jako ločidlo. Mezi příbuzné této zeleně patří například mrkev, petržel anebo fenykl. Řadí se totiž do čeledi miříkovité. Ovšem dosahuje daleko větších rozměrů, tj. dorůstá až do výšky jeden a půl metru.

A odkud že vlastně **asa foetida** pochází? Původně se vyskytovala rostlina **v Íránu**, avšak časem se rozšířila v podobě **intenzivně vonícího koření** do celého světa. Zjistěte o tomto záhadném druhu daleko víc a namíchejte si zajímavé směsi spolu s jinými ingrediencemi.

Asa foetida neboli čertovo lejno a historický podtext

Možná vás zajímá, proč je koření **asa foetida** nazýváno velmi nevábně – jako čertovo lejno. Někteří lidé tvrdí, že je to právě odpudivé aroma, které jej připomíná. Odtud tedy ten velmi netradiční až slangový název. Ovšem celá řada gurmánů si toto koření nemůže dnes vynachválit. A jak to bylo s touto rostlinou dříve? Údajně se používala **k zachování pevného zdraví** a **vymýcení všech**

negativních a zlých energií. Proto kousek asy foetidy nosili věřící lidé neustále u sebe.

Asa foetida neboli čertovo lejno v kuchyni aneb vaříme s netradičním kořením

Nyní si řekněme, jak se asa foetida používá **v kulinářském světě**. Prvně je nutné podotknout, že pro velmi intenzivní vůni se používá do pokrmů **zhruba na čtyři porce** jen ¼ lžičky koření. A na co se vlastně čertovo lejno hodí? Dodá **velmi zajímavou chuť** například vegetariánským pokrmům připravovaným z různých druhů zeleniny, luštěninám a houbám (někteří lidé tvrdí, že **připomíná směs sušené cibule a česneku**). Gurmáni pak ocení asu foetidu třeba i při **tvoření marinád na masové steaky**. Skvělé pak bude s tímto kořením hlavně jehněčí maso, skopové maso a ryby.

Asa foetida neboli čertovo lejno a jeho léčivé účinky

Tak jako mnoho jiných druhů koření, i **asa foetida neboli čertovo lejno** má mnoho léčivých vlastností. Zde je výčet několika z nich:

- **Asa foetida podpoří výtečně očistu organismu.**
- **Koření má také mimořádné protizánětlivé a antiparazitní účinky.**
- **Dále asa foetida neboli čertovo lejno dokáže příznivě působit na nervový systém.** Celkově vás zrelaxuje.
- **Čertovo lejno se hodí dle všeho i na trávicí problémy.** Pomůže například se zácpou či s nadýmáním.
- **Asa foetida má rovněž příznivé účinky na kardiovaskulární aparát a dýchací ústrojí** (urychlí rekonvalescenci při virózách, zlepší dýchání a uvolní zahlenění).
- **Máte problémy s odtokem lymfy? Pak také pomůže asa foetida.** Rozpohybuje totiž lymfatický systém.
- **A v neposlední řadě je možné čertovo lejno neboli asu foetidu použít i při redukčních dietách.** Podpoří shazování přebytečných kilogramů.

Asa foetida neboli čertovo lejno v domácích směsích koření

Koření asa foetida je nejčastěji používáno **v indické kuchyni.** Pokud tedy tuto gastronomii milujete, jistě si vyberete z níže uvedených **kořenících směsí:**

- **Domácí směs koření na ochucení typického indického jídla zvaného okra (ibiškovec jedlý):** smíchejte si hořčičná semínka v množství ½ lžíce, mletý kmín v množství ½ lžíce, koření asa foetida v množství 1 špetka, chilli koření v množství 1 lžíce a sušený a mletý koriandr v množství 1 lžíce. V receptu na restovanou okru (cca ¼ kg) pak budete kromě této směsi koření potřebovat i citronovou šťávu k dochucení pokrmu, jedno nakrájené rajče, lžíci cizrnové mouky a trochu soli.
- **Domácí směs koření na indické chutney:** smíchejte si následující ingredience – semínka pískavice v množství 1 lžička, mletý kmín v množství 1 lžička, koření asa foetida v množství ¼ lžičky, hořčičná semínka v množství 1 lžička, sušené a mleté kari lístky v množství 1 lžíce, cukr v množství 1 lžíce, chilli koření v množství 1 lžíce a sůl v množství 1 lžíce. Vše rozmělněte v hmoždíři najemno. Dále přidejte i očištěnou a pokrájenou žlutou papriku (asi 3 šálky) s ¼ šálkem rostlinného oleje. Vše propojte, poduste na mírném plamenu v hrnci, dokud se paprika nerozvaří a indické čatní máte hotové.

- **Univerzální indická kořenící směs:** propojte si tyto suroviny – cizrnovou mouku v množství 1 šálek, mletý kmín v množství 1 šálek, mletou kurkumu v množství ½ lžičky, koření asa foetida v množství 1/8 lžičky, sůl v množství ½ lžičky, bílý cukr v množství 1 lžička, mleté a pražené arašídy v množství ½ šálku a jemně mletý kokos v množství ¼ šálku.

Autor článku: Iveta Berezkinová