



STAROČESKÉ OKÉNKO 14. 03. 2021

Sečuánský pepř provoní vaše pokrmy. 3 směsi koření, které ocení zejména milovníci asijské kuchyně

Sečuánský pepř neboli žlutodřev peprný pochází z jihovýchodní Asie. S oblibou je v dnešní době používán do pokrmů čínských, vietnamských i japonských. Jeho historie je velmi dlouhá a dalo by se říct, že započala v daleké Číně. V zemi bylo koření velmi uctíváno a u pasu v mošničkách jej nosili údajně i čínští vojáci. Věřili, že je ochrání před zraněním nebo smrtí.

Chutí vás **sečuánský pepř** dozajista nadchne. Dokonce osloví i ty jedince, kteří příliš neholdují **pikantním pokrmům**, ale mají rádi pepřovou chuť. Je totiž oproti klasickému pepři **méně pálivý**. A když koření rozemelete, uchvátí vás neskonalé **svěží citrusová vůně**. Bobule jsou po vysušení hnědé barvy. Čerstvé pak mají červený odstín. Rozšiřte si obzory se třemi směsmi, kterými dochutíte především **asijská jídla**.

Sečuánský pepř a jeho využití v gastronomii

Pokud jste milovníci **vietnamské, čínské** anebo **japonské kuchyně** a k tomu i vášniví kuchaři, **sečuánský pepř** by neměl ve vaší kulinářské výbavě chybět. Kořením se dochucují standardně **pokrm s kuřecím či kachním masem**. Avšak hodit se bude sečuánský pepř **i na vepřové, do asijských polévek**, či do teplých **omáček na steaky**. Sušený pepř je vhodné před zahájením vaření **opražit na suché pánvi** (zhruba polovinu z použitého množství). Tak **vynikne vůně i chuť** tohoto skvělého exotického koření.

Sečuánský pepř a jeho léčivé vlastnosti

Rozhodli jste se použít k ochucení svých jídel sečuánský pepř? Pak příznivě zapůsobíte především **na svůj trávicí systém a kardiovaskulární aparát**. Dokonale prohřejete organismus (což ocení hlavně zimomřiví lidé) a **zregulujete tlak krve**. V podzimním a zimním období kromě jiného **posílíte svůj imunitní systém**. Dále má koření i **antibakteriální a antivirotické účinky**. V asijských zemích sečuánský pepř s oblibou používají **do zeleného čaje**, tudíž tím předchází nejrůznějším nemocem. To ale není všechno. Toto jemně pikantní koření je i **dokonalým antioxidantem**. Hodí se tedy i k detoxikaci organismu. Rovněž obsahuje celou řadu **vitamínů a minerálů** (např. vitamín A, draslík, mangan, nebo železo).



Sečuánský pepř a tři směsi domácího koření

A jak sečuánský pepř vlastně kombinovat? To se dozvíte právě teď. Tyto **tři směsi koření** nadchnou každého nadšence, který s oblibou vaří asijské pokrmy.

- **Asijská směs koření zvaná Xinjiang:** je vhodná především ke grilování kebabu či jehněčího masa. Avšak směs se bude hodit i na jiná grilovaná masa. Potřebovat budete tyto ingredience: celý kmín - ¼ šálku, sečuánské chilli vločky - 2 lžice, celý sečuánský pepř - cca 1 lžice, černý pepř (mletý) - 2 lžice, sůl - 1 a ½ lžičky, mletý zázvor - 1 lžice, sušený a mletý česnek - 1 lžice, mleté chilli - 1 a ½ lžičky. Začněte tím, že si na suché pánvi opražíte kmín, chilli vločky a sečuánský pepř. Pak tyto druhy koření pomelte na jemný prášek a promíchejte s ostatními surovinami. Uchovávejte v uzavíratelné kořence na suchém místě.
- **Domácí koření pěti vůní:** tahle směs je velmi populární v Číně. Díky ní připravíte skvělé pečené kuře, hovězí maso, kachnu po pekingsku, nebo také můžete ochutit zeleninu a rýži. Potřebujete následující ingredience: celý badyán - 6 ks, celý sečuánský pepř - 1 lžice, semínka fenyklu - 1 lžice, mletá skořice - 2 a ¼ lžičky, celý hřebíček - 15 ks. Všechny suroviny rozemelte pomocí mlýnku v jemný prášek, smíchejte s mletou skořicí a uchovejte v uzavíratelné kořence na tmavém a suchém místě.
- **Sečuánská směs na pečené vepřové maso:** chcete si připravit chutnou pečínku z vepřového masa? Pak si namixujte tuto snadnou [směs koření](#) na marinádu (na cca 750 gramů masa). Potřebovat budete: mletý [muškátový oříšek](#) - 2 lžičky, mletý sečuánský pepř - 1 a ½ lžičky, mletý černý pepř - ½ lžičky a sůl - 1 lžičku.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)