

# KOPR VONNÝ



Původem této rostliny je jižní Rusko, západní Asie a východní část Středomoří. Pěstuje se pro své aromatické čárkovité listy i pro semena.

Kopr je vcelku nenáročný. Je to jednoletka, vysévá se po “zmrzlých mužích” a může se postupně vysévat i přes celé léto. Nemá rád sucho, je tedy trochu náročnější na dostatek vody. Při nedostatku vody vyroste malý a velice brzy tvoří květy, tím pádem má málo listů.

Pokud nemáte zahradu, nebo jej chcete mít jednoduše při ruce, můžete jej pěstovat i na balkoně, podobně jako bylinky. Není nic lehčího, než si odskočit na balkon pro trochu kopru, když vaříme pokrm, do kterého se zrovna hodí

Sbírají se především listy, ale i semena. Semena kopru vyrvoří zhruba do 2 měsíců po vzházení.



Jedna rostlina – jedna větvená dutá lodyha. Z ní vyrůstají vonné, hluboce nitřovitě třepené listy

## Zajímavosti z historie

Už v Novém zákoně se kopr doporučoval na bolení hlavy a rozšiřování cév. Římsí gladiátoři si před zápasem natírali koprem ruce a nohy pro posílení svalů. Koprem se později posilovali i atleti. Podle pověr tato rostlina dokonce zaháněla demony. Řekové považovali kopr za nejúčinnější prostředek proti škytavce, ve středověku chránil před očarováním za Svatojánské noci. Pro současné pěstitele je především kořením. Zmínky o tom, že sloužil k magickým účelům nebo že byl přidáván do vína, aby zvýšil vášně, budí dnes spíše úsměv.

Pravdou ale je, že semena kopru dávali první osadníci Ameriky dětem na žvýkání při církevních obřadech. Jelikož se odvar ze semen používá jako prostředek proti nespavosti, cíl byl jasný: žvýkající dítě proklímala dlouhá církevní shromáždění.

**Prospěšnost kopru:** Z kopru se dají využít všechny nadzemní části rostliny. Je zdrojem **vlákniny, omega 3 a 6 mastných kyselin a kyseliny listové i pantothenové**. Obsahuje také **železo, vápník, hořčík, draslík, měď a vitamíny A, B i C**.

## Účinky kopru pro zdraví:

- Zejména **proti plynatosti a zklidnění trávicího traktu** – ze záznamů objevených v 3000 let starých egyptských hrobkách bylo zjištěno, že kopr byl užíván ke zklidnění trávicí soustavy a plynatosti. Kopr je výborný pro kojence při kolikách, je jemnější než fenykl a proto je pro malinké děti velice vhodný.
- **Proti křečím** v břichu, žaludečním křečím, pomáhá při poruchách trávení.
- **Antibakteriální účinek** – kopr potlačuje růst některých druhů bakterií způsobujících oneocnění střev, předchází i nakažlivým průjmům způsobeným těmito mikroorganismy. Velice silný účinek má v tomto případě silice ze semen kopru. Likviduje i bakterie způsobující záněty močových cest. **Ale POZOR!** Silici nikdy neužívejte vnitřně, jen malá lžička může být smrtelná! Silice je určena do koupele. Tam stačí právě ta jedna čajová lžička.
- Tato aromatická rostlina **silně posiluje naši imunitu** a poskytuje ochranu buněk před volnými radikály.
- Kopr má **antiseptické vlastnosti**, díky čemuž je účinný například při léčbě kožních onemocnění.
- Je vhodný na **odvodnění těla**, protože působí močopudně.
- **Pročišťuje močové cesty a ledviny.**
- **Podporuje pravidelné vyprazdňování a chuť k jídlu.**
- Hodí se k **detoxikaci** organismu.
- Působí **proti těhotenským nevolnostem**.
- Kopr může pomoci **kojícím matkám s tvorbou mléka – podporuje laktaci**.
- Hypertenze - **vysoký krevní tlak** - kopr snižuje krevní tlak.
- **Zlepšení prokrvení srdečního svalu** (myokardu).
- Celkové **zklidnění** organismu.

**Kontraindikace:** *Kopr nemá žádné kontraindikace ani vedlejší účinky. Je vhodný i pro malé děti a kojící matky.*

### **Kopr v kuchyni**

Čerstvý kopr se výborně hodí k rybám, mořským plodům, lahodí s kořenovou zeleninou, zelím, květákem a okurkami. Hodí se i k vejčím.

Výborná je klasická koprová omáčka, kulajda nebo se čerstvý kopr také připravuje společně se kysanou smetanou a trochu hořčice jako omáčka k červené řepě. Připravují se z něj také různé salátové dresinky, obohatí tvarohové pomazánky, bylinková másla, grilovaná jídla i vaječné pomazánky.

Listy, květy i semínka se používají do láků při nakládání zeleniny. Je možné si také zhotovit ocet, do kterého se nedávají listy, ale květy a semínka, má pak výraznější chuť.

Semínka se používají do koření, nebo se mohou použít i místo kmínu do brambor či k dýni.

**TIP!** *Při vaření se kopr přidává až nakonec, vařením se z něj rychle ztrácí aroma.*

### **Uchovávání kopru**

Nejllepší je kopr zmrazit - takto si zachová své aroma. Listy kopru upěchujeme do nádobky tak, aby byla nádobka co nejvíc napěchovaná. Je potřeba mít plastovou nebo mělkou nádobku s širokým hrdlem, aby se zmražený kopr pak dal snáze vyndat. Odebíráme pak podle potřeby.

Jak využít sklizenou nať - čerstvý kopr vydrží několik dnů, dáte-li nať do sklenice s vodou jako do vázy. Volně, tak abyste kopr nepřimáčkli, ji překryjete místo víčkem mikrotenovým sáčkem a uložíte do lednice. Kopr zabalený v alobalu a ještě uzavřený v sáčku z mikrotenu vydrží čerstvý až měsíc. Listy můžete mrazit do ledových kostek, zaváreť do octového nálevu nebo sušit. Při sušení dodržujte teplotu do třiceti pěti stupňů, aby listy nezžhněly a nezhořkly. Při sušení bez sušičky svazečky obračejte a prohlížejte, aby kopr nezahníval nebo neplesnivěl. Drobně nasekané listy lze případně naložit do soli.

### **Použijte i semena**

Ze semen kopru se dá připravit účinný čaj. Jednu kávovou lžičku rozdrcených sušených semen zalijte 2,5 dcl vroucí vody a nechte louhovat alespoň pět minut. Potom výluh sceďte a nechte vychladnout. Při potížích si můžete dopřát dva až tři šálky denně. Pomůže vám hlavně při žaludečních potížích, špatném trávení i nespavosti. Stejně uleví i při těhotenské nevolnosti.

**A jeden tip na konec.** *Žvýkáním koprových semínek si zajistíte čerstvý dech a pomohou vám i proti škytavce.*

Použité zdroje:

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Kopr\\_vonn%C3%BD](https://cs.wikipedia.org/wiki/Kopr_vonn%C3%BD)

<http://bylinkovyras.net/kopr-vonny/>

<https://abecedazahrady.dama.cz/clanek/kopr-pouzijete-jako-lek-i-aromaticke-koreni>

<https://www.bylinkyprovsechny.cz/byliny-kere-stromy/byliny/88-kopr-ucinky-na-zdravi-co-leci-pouziti-uzivani-vyuziti>