

Byliny, koření a jejich využití ve školním stravování

Eva Chocenská – nutriční terapeut

Bylinky a koření běžně používáme k dochucení jídel. Vhodně zvolené se mohou použít i k úpravě stravitelnosti, zlepšení výživových parametrů stravy, vstřebatelnosti živin. Vhodně použité byliny a koření mohou ovlivnit celkové množství cukru i soli v pokrmech.

Znovuobjevené a málo známé druhy bylin a koření mohou zatraktivnit školní stravu mladé generaci i stírat multikulturní rozdíly.