

# Pandán

Rozšířený průvodce · přesně 3 strany



## Co je kulinářský pandan

*Pandanus amaryllifolius* je tropická rostlina z čeledi Pandanaceae. Typickou vůni připomínající voňavou rýži a popcorn výrazně spoluvytváří 2-acetyl-1-pyrrolin, známý také z aromatických odrůd rýže.

## Rozhodovací tabulka

| Podoba                | Jak ji použít                                         | Na co dát pozor                            |
|-----------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Celé listy            | Uzlujete do rýže, krému či sirupu; po vaření vyjměte. | List je tuhý a běžně se nejí.              |
| Čerstvá šťáva         | Listy rozmixujte s trochou vody a přecedte.           | Použijte brzy; barva i vůně časem slábnou. |
| Koncentrovaný extrakt | Přidávejte po kapkách do těsta, krému nebo nápoje.    | Síla a složení se liší podle výrobku.      |
| Pandanová směs        | Praktická pro pudink, custard nebo dezert.            | Řiďte se dávkováním na obalu.              |

## Jak vybrat správnou podobu

- Listy se hodí k jemnému provonění rýže, krému a sirupu.
- Domácí šťáva spojuje vůni s přirozenou zelenou barvou.
- Koncentrovaný extrakt je vhodný tam, kde nechcete přidat mnoho tekutiny.
- Hotová směs zjednoduší dezert, ale recept i sladkost určuje konkrétní výrobek.

## List se nejí

Celé listy jsou pevné a vláknité. V pokrmu fungují podobně jako bobkový list: před podáváním je vyjměte. U kuřete zabaleného do pandanu se jí náplň, nikoli obal.

## Vůně a barva nejsou totéž

Čerstvá šťáva přidává aroma i chlorofylovou barvu. Některé koncentráty mohou být výrazně zbarvené, ale odstín sám o sobě neříká, kolik pandanu recept potřebuje.

# Vaření a pěstování



## Použití v osmi krocích

1. Zvolte formu pandanu podle receptu: list, šťávu, extrakt nebo hotovou směs.
2. U extraktu začněte malým množstvím a ochutnejte před dalším přidáním.
3. Celé listy omyjte, svažte do uzlu a vložte do tekutiny či rýže.
4. Pro domácí šťávu nakrájejte listy, rozmixujte je s trochou vody a velmi jemně přecedte.
5. Pandan spojte s kokosovým mlékem, rýží, cukrem nebo vejci podle receptu.
6. Při tepelné úpravě pracujte šetrně; dlouhé prudké vaření oslabuje svěží vůni.
7. Celé listy před podáváním vyjměte.
8. Zbytky čerstvé šťávy uchovávejte krátce v chladu nebo je zamrazte po porcích.

## Jednoduchá kokosová rýže s pandanem

- Propláchněte 250 g jasmínové rýže.
- Přidejte 250 ml kokosového mléka, 200 ml vody, špetku soli a 2 svázané listy.
- Přiveďte k mírnému varu, zakryjte a vařte na nízký výkon podle rýže.
- Po dovaření nechte 10 minut dojít a listy vyjměte.

## Pěstování v bytě

Pandán potřebuje teplo, vysokou vzdušnou vlhkost a pravidelnou zálivku, ale kořeny nesmějí stát ve vodě. V českých podmínkách jej chraňte před chladem a ostrým poledním sluncem za sklem. Množí se nejčastěji oddělením odnoží.

## Když rostlina strádá

- Suché špičky často ukazují na suchý vzduch nebo nepravidelnou zálivku.
- Žloutnutí při mokrému substrátu může upozornit na přemokření kořenů.
- Růst se v chladu zpomaluje; rostlinu chraňte před průvanem.
- Listy sklízíte průběžně z vnější části trsu.

# Produkty a praktická kontrola



Nang Fah extrakt z listů pandanu 400 ml

<https://www.tasteofasia.cz/p/nang-fah-extrakt-z-listu-pandanu-400-ml>

Lobo Thai Custard s pandanovou příchutí 120 g

<https://www.tasteofasia.cz/p/lobo-thai-custard-s-pandan-prichuti-120-g>

Chaokoh kokosové mléko 18 % 250 ml

<https://www.tasteofasia.cz/p/kokosove-mleko-chaokoh-18-250-ml>

Royal Tiger jasmínová rýže 5 kg

<https://www.tasteofasia.cz/p/jasminova-ryze-royal-tiger-5-kg>

Better Brand lepkavá rýže 1 kg

<https://www.tasteofasia.cz/p/lepkava-ryze-better-brand-1-kg>

## Před použitím

- Přečtěte složení a dávkování konkrétního extraktu nebo směsi.
- Zkontrolujte, zda výrobek přidává pouze aroma, také barvu, nebo obojí.
- U domácí šťávy začněte menším množstvím, aby těsto či krém příliš nezřídly.
- Celé listy po vaření vyjměte a neservírujte je jako jedlou část.
- U rostliny určené k vaření používejte pouze listy bezpečně identifikovaného kulinářského druhu.

## Pětiminutová kokosová omáčka

- Zahřejte 250 ml kokosového mléka s jedním svázaným listem.
- Přidejte cukr a špetku soli podle chuti.
- Pět minut velmi mírně prohřívejte a list vyjměte.
- Podávejte k lepkavé rýži nebo pudinku.

## Spolehlivé zdroje

Kew Science: *Pandanus amaryllifolius*

NParks Singapore: pěstování a kuchyňské využití

PubMed: aromatická látka 2-acetyl-1-pyrrolin

## Rychlá kontrola výsledku

Správně použitý pandan má jídlo provonět, nikoli přebít. Zelená barva nemusí vždy odpovídat síle vůně, zejména u různě koncentrovaných výrobků.