Kurkuma – zlatý kořen pro zdraví i kuchyni

Proč je kurkuma zdravá?

Za své účinky vděčí kurkuma hlavně látce zvané kurkumin. Ta **působí protizánětlivě**, a proto je vyhledávaná **při bolestech kloubů i svalů**. Zároveň **podporuje imunitu a pomáhá tělu lépe odolávat nachlazení či chřipce**. Kurkuma také stimuluje tvorbu žluči a usnadňuje trávení tuků, takže může být nápomocná při těžších jídlech. Díky své silné antioxidační schopnosti chrání buňky před poškozením volnými radikály, **zpomaluje proces stárnutí a celkově prospívá vitalitě**.

Jak kurkumu využít?

Možností je opravdu mnoho. **Jedním z nejoblíbenějších receptů je takzvané zlaté mléko – teplý nápoj z mléka, kurkumy, medu a špetky pepře**, který skvěle zahřeje a podpoří klidný spánek.

Kurkuma se hodí i do smoothie, zejména v kombinaci s mangem, banánem nebo pomerančem, kde dodá krásnou barvu a zdravý nádech. **Výborně se uplatní také v polévkách či omáčkách**, například v čočkové polévce nebo při dušení zeleniny, kde zvýrazní chuť i vzhled pokrmu. **Z kurkumy lze připravit i aromatické pasty a marinády** – v kombinaci se zázvorem, česnekem a olejem vytvoří voňavou směs, která se skvěle hodí na maso, ryby nebo tofu.

Kurkuma ale nemusí zůstat jen v kuchyni.**V domácí kosmetice se osvědčuje třeba jako pleťová maska**, kdy ji stačí smíchat s jogurtem a medem. Pleť pak získá svěžejší a zdravější vzhled.

Recept na zlaté mléko

Na jednu porci budete potřebovat 250 ml mléka (kravského nebo rostlinného), půl lžičky mleté kurkumy, špetku černého pepře, půl lžičky skořice, špetku muškátového oříšku a jeden kousek badyánu.

Mléko zahřejte v kastrůlku, přidejte kurkumu i koření a krátce povařte, aby se chutě propojily. Poté odstavte a oslaďte lžičkou medu podle chuti. Nápoj podávejte teplý, ideálně večer před spaním.

Tip, jak zvýšit účinek kurkumy

Kurkuminu, hlavní účinné látce kurkumy, prospívá kombinace s tukem a černým pepřem. Tuk pomáhá látku rozpustit a pepř zase výrazně zvyšuje její vstřebatelnost v těle. Proto je dobré kurkumu vždy míchat například s mlékem, olejem nebo kokosovým tukem a nezapomenout přidat špetku pepře.

Kurkuma tedy není jen obyčejným kořením, ale univerzálním pomocníkem pro zdraví, krásu i chuťové zážitky. Stačí ji začít používat pravidelně – a to nejen v kuchyni.