Objevte kouzlo kurkumy



Odkud kurkuma pochází?

Kurkuma se získává z **oddenků kurkumovníku dlouhého (*Curcuma longa*)**, tropické rostliny příbuzné zázvoru. Pochází z jižní Asie a po staletí se využívá především v indické kuchyni.

Oddenky kurkumy se po sklizni obvykle tepelně upravují, suší a melou na jemný prášek. Právě ten známe jako výrazně žluté koření, které dodává pokrmům nejen barvu, ale také charakteristickou chuť.

Čerstvá kurkuma vzhledem připomíná zázvor, uvnitř však bývá sytě oranžová. Má svěží, lehce nahořklou a zemitou chuť. Sušená mletá kurkuma je koncentrovanější a využívá se zejména při vaření.

Čím je kurkuma zajímavá?

Za její typické žluté zbarvení jsou zodpovědné přírodní látky zvané **kurkuminoidy**, z nichž nejznámější je **kurkumin**.

Právě kurkumin přitahuje pozornost vědců, kteří zkoumají jeho možné **antioxidační a protizánětlivé působení**. Některé laboratorní výzkumy a klinické studie přinesly zajímavé výsledky, stále však není dostatek kvalitních důkazů, které by potvrzovaly jednoznačné léčebné účinky kurkumy při běžné konzumaci.

Kurkuma proto není náhradou léků ani prostředkem k léčbě nemocí. Její největší předností v kuchyni zůstává výrazná barva, aroma a schopnost dodat pokrmům zajímavou chuť.

Jak kurkumu využít v kuchyni?

Kurkuma je neodmyslitelnou součástí mnoha **kari směsí**, ale rozhodně se nemusí používat jen v exotických receptech.

Vyzkoušet ji můžete například:

- **Do rýže:** Stačí malé množství a obyčejná příloha získá krásně zlatavou barvu i jemně kořeněnou chuť.
- **Do polévek:** Výborně se hodí do čočkové, mrkvové, dýňové nebo zeleninové polévky.
- **K pečené zelenině:** Zkuste ji smíchat s olejem, česnekem a římským kmínem a použít na květák, mrkev nebo brambory.
- **Do marinád:** V kombinaci se zázvorem, česnekem a jogurtem výborně dochutí kuřecí maso, ryby nebo tofu.
- **Do luštěninových pokrmů:** Dobře si rozumí s červenou čočkou, cizrnou i fazolemi.
- **Do nápojů:** Oblíbená je zejména v takzvaném zlatém mléce, ale přidat ji můžete také do ovocného smoothie.

Náš tip: S množstvím kurkumy to nepřehánějte. Její chuť je poměrně výrazná a při větším množství může být jídlo nepříjemně nahořklé. Začněte raději menší špetkou a podle potřeby přidejte.

Kurkuma, pepř a tuk: Proč se často kombinují?

Možná jste už slyšeli, že se kurkuma doporučuje kombinovat s černým pepřem a tukem. Má to své vysvětlení.

Kurkumin je špatně rozpustný ve vodě a v těle se poměrně obtížně vstřebává. Tuk může přispět k jeho rozpouštění a látka piperin, která se nachází v černém pepři, může za určitých podmínek jeho vstřebávání zvýšit.

To ovšem automaticky neznamená, že taková kombinace přinese prokazatelné zdravotní účinky. Zvláště u koncentrovaných doplňků stravy může zvýšené vstřebávání ovlivnit také bezpečnost užívání.

Při běžném vaření proto kombinujte kurkumu s pepřem a tukem především podle chuti. Například v zeleninovém kari, polévce nebo marinádě spolu fungují výborně.

Může kurkuma také uškodit?

Při běžném používání jako koření v jídle je kurkuma pro většinu lidí bezpečná. Jiná situace ale nastává u doplňků stravy, které mohou obsahovat mnohem vyšší a koncentrovanější dávky kurkuminu.

U některých takových přípravků byly zaznamenány nežádoucí účinky, v ojedinělých případech také poškození jater. Opatrní by měli být zejména lidé s onemocněním jater nebo žlučových cest a ti, kteří pravidelně užívají léky.

Běžné kuchyňské koření a koncentrované doplňky stravy proto nelze zaměňovat. Pokud zvažujete užívání kurkuminu ve vyšších dávkách, je vhodné poradit se s lékařem nebo lékárníkem.

Recept na zlaté mléko

Voňavý teplý nápoj s kurkumou, skořicí a dalšími druhy koření je ideální pro chladné podzimní a zimní večery. **Zlaté mléko** pochází z tradic indické kuchyně a připravit si ho můžete i doma.

Co budeme potřebovat (1 porce): *250 ml mléka (kravského nebo rostlinného), ½ lžičky mleté kurkumy, ½ lžičky skořice, špetku černého pepře, špetku muškátového oříšku, 1 hvězdičku badyánu a med podle chuti*

Jak postupovat: Mléko nalijeme do malého kastrůlku, přidáme kurkumu, skořici, pepř, muškátový oříšek a badyán. Za občasného míchání pomalu zahříváme a necháme několik minut mírně prohřát, aby se chutě propojily. **Nápoj nemusí prudce vařit.** Poté odstraníme badyán, necháme mírně zchladnout a podle chuti osladíme medem. Podáváme ještě teplé.



Ještě několik praktických tipů

Kurkuma má velmi silné barvicí schopnosti, což při vaření oceníme, ale při úklidu už tolik ne.

- **Pozor na skvrny:** Kurkuma může zabarvit plastové nádoby, prkénka, kuchyňské utěrky i oblečení.
- **Skladujte ji v suchu a temnu:** Mleté koření uchovávejte v dobře uzavřené nádobě, mimo přímé sluneční světlo a zdroje tepla.
- **Čerstvou kurkumu můžete zmrazit:** Podobně jako zázvor ji lze nastrouhat přímo do připravovaného jídla.
- **Kombinujte ji s dalším kořením:** Výborně ladí se zázvorem, koriandrem, římským kmínem, česnekem nebo chilli.

Ať už ji přidáte do rýže, zeleninové polévky nebo horkého nápoje, **kurkuma dokáže i jednoduchému pokrmu dodat novou barvu a chuť**. Stačí trocha odvahy při experimentování.