

Kurkuma: Zdravé koření

Kurkuma se získává z kořenových oddenků, podobně jako zázvor či kosatce, z rostliny zvané kurkumovník dlouhý pocházející z jihovýchodní Asie. Daří se mu v teplých, vlhkých podmínkách a roste planě v lesích. Rostlina tvoří větvené, žluté až oranžové, aromatické oddenky, které se každý rok sbírají. Stonky se uvaří a posléze usuší a rozemelou na žlutý prášek. Jméno vzniklo z arabského slova kurkum, což znamená šafrán. Šafrán je ale výrazně dražší a voní i chutná zcela odlišně. Kurkumu můžeme využít v různých odvětvích - ve zdravotnictví, potravinářství, barvení textilií i ke kosmetickým účelům. Někdy se nazývá Golden Spice (Zlaté Koření) nebo indický šafrán, protože nahrazovala drahý šafrán. Pro svou žlutooranžovou barvu je kurkuma spojována v mnoha kulturách se sluncem. Kurkuma je rostlina s dlouhou historií léčivého použití, která se datuje téměř 4000 let zpět. Kořen kurkumy byl používán v indickém i čínském vaření a jeho léčivé přínosy jsou stejně ceněné jako jeho jedinečná chuť.

Využití kurkumy v kuchyni:

Kurkuma se používá v jihoasijské a blízkovýchodní kuchyni. Kurkuma patří do worcesterské omáčky a anglické hořčice piccalilli a hlavně do indické směsi koření kari, které dává jasně žlutou barvu. Přidává se také do pokrmů z masa, zeleniny, do omáček a receptů hlavně thajských, indických a vietnamských. Zlatou barvou kurkumy můžete vylepšit vaši hořčici, vařenou rýži, omáčky, salátové dresinky a polévky.

Kurkuma je rozpustná v oleji a to znamená, že abychom z ní měli co nejvíce tělu prospěšných látek, je potřeba ji kombinovat s tukem, jako je olivový či kokosový olej. Nejlépe ale uděláte, když si budete kurkumu přidávat do vašeho jídla. Nejenže vaše pokrmy krásně zbarví a bude mít úžasnou vůni, ale i také budete vědět, že děláte něco pro své zdraví.

Kurkuma a zdraví:

Kurkuma má také řadu zdravotních přínosů. Protizánětlivé účinky kurkumy byly dobře prozkoumány. Výzkum ukazuje, že kurkuma má protirakovinné účinky, příznivě ovlivňuje zažívání i funkci ledvin. Zbavuje tělo rezistentních virů, mikrobů a bakterií. Kurkumový papír se používá při testu zásaditosti a kyselosti. Pro příjemnou žlutou barvu se našlo využití i při barvení textilií případně velikonočních vajíček.

Navzdory chytrému marketingu a mediálním humbukům žádný doplněk stravy nemůže dělat zázraky, pokud jinak neudržíte principy zdravé výživy. Jestli Vašemu životu vládne chronický stres, spánkový deficit a sedavý způsob života, je na čase se zamyslet nad Vaší budoucností. K prvotním impulsům může patřit změna jídelníčku na antioxidanty bohatá strava. Ta zahrnuje například ryby, množství listové a kořenové zeleniny, ořechy, semena a ovoce obsahující množství vlákniny a přírodního cukru. Obohatte jídlo o čerstvé bylinky a koření, včetně organického kurkumového prášku a jistě pocítíte změnu k lepšímu. **Kurkumový čaj:**

Recept:

- 0,5l vody
- 2 lžičky kurkumy
- 1 lžička medu
- 2 lžičky citronové šťávy
- 1 lžička mletého nebo celého hřebíčku
- 1 lžička mleté skořice nebo 1 celá

Do hrnce nalijte vodu, přidejte kurkumu, hřebíček, skořici a vařte deset minut. Pokud budete používat celé koření, čaj slijte. Nalijte do hrnečku a dochuťte medem a citronovou šťávou. Pokud se vám bude zdát moc kyselý, přidejte lžičku medu. Vše promíchejte a už si ho jen vychutnejte. Doporučuje se pít jeden šálek čaje denně.

Hlavní výhody čaje z kurkumy: Očista těla, Podpora trávení, Podpora imunitního systému, Snížení cholesterolu, Zmírnění bolesti kloubů, Má protizánětlivé účinky