

Autor: Koraljka Šiletić, dipl. ing. agr.

## Kurkuma

**K**urkuma (*Curcuma longa*) je gomoljast korijen južnoazijske biljke trajnice iz porodice đumbira. Biljka postiže visinu od 2-2,5 m, te posjeduje veliko kopljasto žarkozeleno lišće i žute cvjetove. Bočno korijenje dugo je 6 cm i debelo 15 mm, i prodaje se kao „Curcuma longa“. Drugi dio korijena, gomoljasto korijenje, prodaje se kao „Curcuma rotunda“. Oba dijela dolaze u trgovinu osušena, aromatična su mirisa, a okus lagano gorak i peckav. Boja korijena je svijetložute do žutosmeđe boje.

Sama biljka potječe iz južne Indije i Indonezije, a uzgaja se u jugoistočnoj Aziji, Australiji i Peru. Navodno se još od pradavnog vedskog doba, koristila kao začim. Zauzimala je značajno mjesto u vedskim obredima, te se njome još i dan danas boji vjerska odjeća. U biblijskim vremenima upotrebljavala se kao miris i začim. U srednjem vijeku, kurkumu su zbog narandžastožute boje nazivali indijskim šafranom. Najveći proizvođač kurkume je Indija, a glavni uvoznici su susjedne zemlje i SAD. Devet desetina godišnje berbe ostaje u zemlji, a sama biljka gotovo nikad ne raste divlja. Uzgoj je sličan uzgoju kulture đumbira.



### UZGOJ, KUPOVANJE I ČUVANJE

Kurkuma se rijetko može nabaviti izvan zemlje porijekla, a glavni proizvođači su Indija, Kina i Indonezija. Ukoliko se tko ipak odluči nabaviti je i pokuša uzgojiti kod kuće, treba imati na umu da je kurkuma tropska biljka, i zbog toga traži malo više pažnje. Voli sunce i vlažan zrak. Zbog toga je bitno orošavati lišće, ali pritom paziti na cvijet. Korijen joj nikako ne smije biti u vodi. Treba voditi računa i sa prihranjivanjem. Kao i svaka tropska biljka, mora imati period mirovanja koji nastupa poslije cvjetanja i traje otprilike mjesec dana. Nakon toga slijedi prihranjivanje sa tekućim gnojivom za cvjetajuće vrste.

Kurkuma u prahu dostupna je tijekom cijele godine i kao takva snažna je žutonarančaste boje, te dosta nalikuje curry prahu u kojem je jedan od najznačajnijih sastojaka. Osim kurkume, u carry-u se još nalaze: korijander, kim, piskavica, čili, đumbir, češnjak, komorač, klinčić, gorušica, kardamon, muškatin oraščić, cimet, crveni i crni papar. Prah je dobro čuvati u tamnim staklenim bočicama iz razloga što kurkumin gubi svoju boju i oštrinu izlaganjem direktnom svjetlu. Osim u prahu, kurkuma se može nabaviti i u kapsulama kao dodatak prehrani, u prodavaonicama zdrave hrane.

### ENERGETSKA I NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Kurkuma je biljka izrazito bogata mineralima i vitaminima. Energetska vrijednost 100g mljevene kurkume iznosi 354 kcal/1481 kJ. Od toga sadrži 65% ugljikohidrata, 8% proteina i 10 % masti. Od

minerala u kurkumi zastupljeni su kalcij, željezo, magnezij, fosfor, cink, bakar, mangan i selen. Od vitamina kurkuma sadrži vitamin C, tiamin, riboflavin, niacin, vitamin B6, vitamin K i E. Također, smatra se izvorom neprobavljivih prehrambenih vlakana.

### LJEKOVITOST KURKUME

Kurkuma slovi za jednog od najmoćnijih prirodnih lijekova. Aktivni sastojak u kurkumi zove se curcumin. Radi se o biljnom pigmentu koji daje boju kurkumi, a prvi put je izoliran prije dva stoljeća. Još od vremena ayurvede, kurkumi su pripisivana brojna terapijska djelovanja na cijeli niz bolesti. Znanstvena istraživanja provedena posljednjih 50 godina potvrdila su da je za većinu povoljnih djelovanja odgovoran upravo curcumin. Jedna od najnovijih studija, ukazala je na potencijalnu korist kurkume za dijabetičare.

Znanstvenici iz Koreje i SAD-a uspjeli su dokazati da pigment curcumin koji daje kurkumi karakterističnu žutu boju ima povoljno djelovanje na inzulinsku rezistenciju. Istraživanje je bilo provedeno na miševima. Znanstveni tim pod stručnim vodstvom profesora Mi-Kyung Lee-a, promatrao je učinak dijete bogate kurkuminom na miševe s dijabetesom i zdrave miševe (kontrolna skupina) tijekom šest tjedana. U miševa s dijabetesom izmjerene su niže razine glukoze nego u zdravih miševa. Osim toga, u miševa dijabetičara izmjerena je veća aktivnost enzima glukokinaze u jetri. Ovaj enzim odgovoran je za pretvorbu glukoze u glukogen, osnovni skladišni ugljikohidrat, što jamči nižu razinu glukoze u krvi nakon obroka. Kurkuma je u hrani za miševe uzrokovala i smanjenu aktivnost nekih drugih enzima koji su povezani sa sintezom markera kardiovaskularnih bolesti, poput slobodnih masnih kiselina, kolesterola i triglicerida.

### Blagodati kurkume:

- kurkuma posjeduje antiseptička i antibakterijska svojstva, te je stoga vrlo korisna za dezinfekciju rana i opekotina. Ubrzava zacjeljenje rana i obnovu kože, a može pomoći i kod psorijaze i drugih upalnih procesa kože
- odličan način prevencije raka prostate je u korištenju kurkume; a kod već nastale bolesti, kurkuma sprečava daljni rast. U Indiji se, naprimjer, rijetka pojava raka prostate pripisuje prehrani bogatoj kupusnjačama i kurkumi. Obje biljke posjeduju fitokemikalije koji zajedničkim djelovanjem inhibiraju razvoj stanica raka
- kurkuma je prirodna prevencija melanoma, a kod postojećeg melanoma-ubija stanice raka i sprečava njihov daljni rast
- smanjuje rizik od dječje leukemije
- čisti jetru na prirodan način
- može spriječiti ili zaustaviti Alzheimerovu bolest
- prirodni je lijek protiv bolova
- regulira metabolizam i pomaže u mršavljenju
- u Kini se već odavno koristi kao lijek protiv depresije
- zbog svojih antiupalnih svojstava lijek je protiv artritisa i reume. Kliničke studije pokazale su da curcumin ublažuje bolove u zglobovima koji se javljaju kao simptomi reumatoidnog artritisa. Također, učinkovito djeluje na smanjenje ukočenosti ujutro, dužu mogućnost hodanja i smanjenje otekline oko zglobova
- antioksidansi u kurkumi sprječavaju štetno djelovanje radikala na zdrave stanice u organizmu, što može dovesti do pojave vrlo ozbiljnih bolesti. Zahvaljujući tom svojstvu, kurkuma sprječava oksidaciju kolesterola, čime se štite krvne žile od oštećenja i nakupljanja plaka koji može dovesti do srčanog ili moždanog udara
- novija istraživanja dovela su do mogućnosti ljekovitog djelovanja na kronovnu bolest- upalnu bolest crijeva

- antimikrobno je sredstvo u sprečavanju i liječenju kandidate i drugih gljivičnih infekcija. Istraživanje provedeno u Brazilu pokazalo je kako je kurkuma bolje antigljivično sredstvo od lijeka flukonazol. Djeluje tako da sprječava prijanjanje kandidate.



Korijen kurkume



Kurkumin prah

### KURKUMA U KUHINJI-PRIPREMA JELA

Najvažniju ulogu taj ljekoviti prah ima u indijskoj kuhinji, no koristi se i u jelima južne Azije, Afrike, Australije i Južne Amerike. Zbog saznanja o brojnim povoljnim učincima na zdravlje, sve je prisutniji i u kuhinjama zapadnog svijeta. Također se koristi u mješavinama začina na Karibima, sjevernoj Africi i Indoneziji. U industrijski obrađenim namirnicama, kurkuma je prisutna u gorušici, siru, maslacu, umacima, likerima i slatkišima. Koristi se za začinjavanje salata, u juhama, riži. U modernoj kuhinji odresci od lososa pečeni na grillu, posluženi s kuhanim šparogama i pireom od krumpira, preliveni toplim holandskim umakom uz dodatak kurkume, korijandera i peršina ugoditi će svakom gurmanu. U indijskim jelima od mahunarki, krumpira i povrća, te jelima od ribe, janjetine i peradi, neizostavan je začim. U Japanu je popularan čaj od kurkume. U Maroku se priprema tradicionalna tangina, a radi se o vrsti povrtna ili pileće peke, gdje je kurkuma jedan od glavnih začina. Upotrebljava se i u mariniranom povrću, te u relishima i chutneyima. Odličan je i u nadopunjavanju okusa leće ili cvjetače.

#### Evo jednog jednostavnog i ukusnog recepta:

**Sastojci:** 1 pile od oko 1,5 kg  
40 g maslaca  
15 g meda  
1 žličica kurkume  
sol, papar, maslinovo ulje  
i još... krumpir, mrkva, luk

#### POSTUPAK:

Piletinu očistite pa ju natrljajte solju i paprom iznutra i izvana.

Maslac otopite ta mu dodajte med i kurkumu.

Krumpire, mrkve i luk očistite i narežite na manje komade.

Tepsiju u kojoj ćete pripremati piletinu lagano premažite maslinovim uljem, tek toliko da se povrće ne lijepi.

Stavite i pripremljenu piletinu u tepsiju te je premažite mješavinom od meda.

Prekrijte sve folijom i pecite u pećnici na 180 stupnjeva oko sat vremena. Prekrivanje folijom je obavezno jer med dosta brzo zagori!

Pred kraj pečenja maknite foliju i nastavite peći nepokriveno ako vam se čini da još nije uhvatilo dovoljno boje.

*Dobar tek!*