



BYDLENÍ, ZAHRADA 15. 07. 2019

## Pěstování bylinek: Kurkuma

**Kurkuma je koření, které pochází ze sušeného mletého oddenku kurkumovníku dlouhého. Pochází z Indie, hojně se využívá však nejen v indické kuchyni,...**

**Indický šafrán nebo také kurkuma. To je známé koření ze sušeného mletého oddenku kurkumovníku dlouhého. Pěstovat můžete bylinku i doma a mít ji tak vždy po ruce hezky čerstvou. Koření se hojně využívá v kuchyni do polévek, přidává se do rýže, k marinádě na maso anebo k fazolkám. Kurkuma má silné léčivé účinky. Mnohé studie dokazují, že tlumí zánětlivá onemocnění a potlačuje bolesti.**

### Kurkuma pochází z Indie

**Kurkuma** je koření, které pochází ze sušeného mletého oddenku *kurkumovníku dlouhého*. Pochází z Indie, hojně se využívá však nejen v indické kuchyni, ale i perské, pákistánské nebo thajské. Přečtěte se, jaké má [kurkuma léčivé účinky](#).

**Kurkumovník dlouhý** je vytrvalá bylina, která má **zdužnatělé oddenky**. Z něj vyrážejí dlouhé řapíkaté listy, stonek může měřit **až 1,5 metru**. Mezi listy vyrůstá klas s bledě žlutými květy.

### Kurkuma: Pěstování doma i na zahradě

Kurkumovník se pěstuje obdobně jako zázvor ([přečtěte si o pěstování zázvoru](#)). Můžete si jej **vysadit na zahradě ve skleníku**, ale i doma v květináči a mít ho jako okrasnou rostlinu. Abyste

vypěstovali skutečně krásnou rostlinu, ze které si připravíte koření, je potřeba ji dobře vysadit:

- Hlíza se sází do lehké **písčitohlinité půdy**.
- Na dno květináče dejte **drenážní vrstvu**.
- Kurkumovník vysadte na teplé a **slunné stanoviště**.
- Pokud ji budete pěstovat doma, ideální je jižní nebo **východní okno**.
- Bylina potřebuje **dostatek vláhy** - pravidelně zalévejte a rostete.
- **1krát za 14 dní** je vhodné bylinu přihnojit.

## Kurkuma: Pěstování vyžaduje teplo a světlo

Pěstování kurkumovníku není tak složité, jak se může zdát. Důležité je pamatovat na to, že má ráda teplo. Když teploty venku klesnou **pod 15 stupňů**, přeneste rostlinu do domu. Aby vám bylina přezimovala, dejte ji do místnosti s **teplotou okolo 7 stupňů**.

**Holé hlízy**, které přezimují mimo zeminou, **nezaléváme** ani nerosíme. Pokud necháme bylinu zazimovat v půdě, pak omezíme zálivku. Na **přelomu března a dubna** můžete kurkumovník opět vysadit do substrátu a umístit na teplé a slunné místo.

Při kuchyňské účely se pěstuje *Curcuma longa* nebo *Curcuma rotundifolia*. Pokud chcete pěstovat bylinu jako okrasnou rostlinu doma, pak je nejvhodnější *Curcuma alismatifolia*.

## Kurkuma v kuchyni

V každé kuchyni a jídelníčku by měla mít kurkuma své místo, jelikož má mnoho léčivých účinků. Kurkumovník vyjměte z květináče, **oddenky důkladně očistěte**, zbavte kořenů a dejte do hrnce s vodou vařit. Po uvaření oddenky **usušte a poté rozemelte na prášek**.

Zajímavostí je, že **žluté barvivo**, které je pro kurkumu tak typické, se využívá k **barvení textilií**, potravin, ale i v kosmetickém průmyslu. V kuchyni se používá jako součást koření, a to nejen pro kari koření.

Kurkuma se kombinuje hlavně s **pepřem, hřebíčkem, chilli, fenyklem**, česnekem nebo kokosovým mlékem. Koření lze přidat do omáček, zálivky, na vejce, k čočce nebo do rýže. Vyzkoušejte zajímavý [léčivý recept z kurkumy - zlaté mléko](#).



## Kurkuma a její léčivé účinky

Na závěr pro vás máme **15 důvodů, proč by neměla kurkuma v domácnosti chybět**:

1. **Přírodní antiseptikum**, vhodné pro dezinfekce rány.
2. Chrání proti **rakovině prsu a plic**.
3. Podílí se na metabolismu tuků a pomáhá **redukovat hmotnost**.
4. Zpomaluje progresi [Alzheimerovy choroby](#).
5. Urychluje **hojení rán**.
6. Podporuje trávení a působí proti **nadýmání**.
7. Má silné **antioxidační účinky**.
8. Pomáhá při bolestech svalů.
9. Působí **příznivě na játra**.

10. Využívá se pro očistu těla.
11. Snižuje **depressivní stavy**.
12. Zvyšuj elasticitu vazů.
13. Čistí energetické kanály těla.
14. Zmírňuje **migrénu**.
15. Snižuje riziko vzniku leukémie u dětí.

## **Přečtěte si také o dalším pěstování bylinek**

- [Bazalka](#)
- [Rozmarýn](#)
- [Tymián](#)
- [Pažitka](#)
- [Řeřicha](#)
- [Citrónová tráva](#)
- [Stévie](#)
- [Koriandr](#)
- [Libeček lékařský](#)
- [Máta](#)
- [Šanta kočičí](#)
- [Šalvěj](#)
- [Yzop](#)
- [Rýmovník](#)
- [Kurkuma](#)
- [Bobkový list](#)
- [Verbena](#)
- [Levandule](#)