

Kurkuma: rozšířený průvodce

Jak rozlišit čerstvý oddenek, mleté koření, kari směs a doplněk; jak kurkumu dávkovat, rozvonět v tuku, skladovat a použít v čočce.



Co vlastně kupujete

Kořením je vařený, usušený, očištěný a vyleštěný oddenek *Curcuma longa*, obvykle prodáváný mletý. Kurkumin přispívá k barvě, ale chuť tvoří širší soubor aromatických látek.

Přehled forem

Forma	Charakter	Použití
Mletá kurkuma	Teplá, zemitá, lehce nahořklá	Kari, rýže, čočka, marinády
Čerstvý oddenek	Šťavnatější, pryskyřičný	Pasty, vývary, nápoje
Kari směs	Kurkuma spolu s dalším kořením	Hotové směsi podle etikety
Doplněk stravy	Koncentrovaný výrobek	Není totožný s běžným kořením

Dávkování

Jídlo	Začátek	Kdy přidat
Čočka nebo kari	1/2 až 1 lžička na 4 porce	Do tuku s dalším kořením
Rýže	1/4 až 1/2 lžičky na 250 g	Do vody nebo na začátku vaření
Polévka	1/4 lžičky na litr	Při opékání základu
Marináda	1/4 lžičky	Do oleje, jogurtu či kokosového mléka

Kde kurkuma funguje

Jídlo	Role
Čočka a luštěniny	Barva, zemitost, spojení se zázvorem a kmínem
Rýže	Jemná barva a lehké kořenění
Kari	Součást vrstevnaté směsi, nikoli celá chuť sama o sobě
Marinády	Barva a teplý tón v oleji, jogurtu nebo kokosovém mléce

Rozvonění, etiketa a skladování



Krátce do tuku

Mletou kurkumu zahřívejte v tuku společně s dalším kořením jen 30 až 45 sekund. Jakmile se vůně otevře, přidejte cibuli, rajčata nebo jinou vlhkou složku. Spálená kurkuma je tvrdě hořká.

Čtení etikety

Kontrola	Proč
Složení	Kurkuma může být samostatná nebo součást kari směsi.
Barva a vůně	Sytá barva sama neříká nic o čerstvosti; důležitá je čistá kořeněná vůně.
Datum a obal	Mleté koření rychleji ztrácí aroma; chraňte je před světlem a vlhkostí.
Doplňky	Dávka a rizika jsou jiné než při běžném kuchyňském použití.

Párování chutí

Partner	Co přináší
Zázvor	Svěžejší ostrost a citrusový tón
Římský kmín a koriandr	Hloubku a typickou kari vůni
Kokosové mléko	Zakulatí hořkost a vytvoří omáčku
Rajče nebo limeta	Kyselost, která oživí zemitou chuť
Černý pepř	Ostrost; není povinnou součástí každého jídla

Nejčastější chyby

Problém	Náprava
Hořká chuť	Kurkuma se spálila nebo jí bylo mnoho; zkrátte opékání a přidejte rajčata či kokosové mléko.
Plochá chuť	Doplňte sůl, zázvor, kmín a na konci trochu limety.
Příliš žluté nádoby	Opláchněte ihned; kurkumin intenzivně barví porézní materiály.
Slabé aroma	Použijte čerstvější koření a skladujte je ve tmě a suchu.

Bezpečné zacházení

Kurkuma intenzivně barví textil, dřevo a porézní plast. Pracovní plochu otřete hned a koření nabírejte suchou lžičkou.

Recept a přímé odkazy



Červená čočka pro čtyři

Surovina	4 porce
Červená čočka	250 g
Kokosové mléko	400 ml
Voda nebo vývar	500 ml
Cibule	1 kus
Česnek a zázvor	po 2 stroužcích / 15 g
Mletá kurkuma	1 lžička
Římský kmín a koriandr	po 1 lžičce
Rajčata	250 g

Postup

Krok	Kontrolní bod
1. Základ	Cibuli opékejte dozlatova, ne do tmava.
2. Koření	Kurkumu, kmín a koriandr zahřívajte v tuku jen 30 až 45 sekund.
3. Čočka	Přidejte propláchnutou čočku, rajčata a tekutinu.
4. Vaření	Mírně vařte 18 až 22 minut do měkka.
5. Dokončení	Vmíchejte kokosové mléko a doladte sůl a kyselost.

Pět přímých odkazů na produkty

H&S Kurkuma 1 kg

Velké balení čisté mleté kurkumy. [Otevřít produkt](#)

Drana Kurkuma mletá 25 g

Malé balení pro běžné domácí vaření. [Otevřít produkt](#)

Lobo Žlutá kari pasta 50 g

Hotová kari pasta, kde je kurkuma součástí směsi. [Otevřít produkt](#)

Chaokoh Kokosové mléko 18% 250 ml

Kokosový základ pro kari a čočku. [Otevřít produkt](#)

ESSA Basmati rýže 500 g

Příloha k čočce a kari. [Otevřít produkt](#)

Kurkuma versus doplněk

Běžné množství koření v jídle nelze převádět na dávku extraktu. U koncentrovaných a lépe vstřebatelných forem byly popsány i nežádoucí účinky; při užívání léků nebo zdravotních potíží se poraďte s odborníkem.