

СПЕКТР ПРИМЕНЕНИЕ КУРКУМЫ В КУЛИНАРИИ

**Пикинер Е., студентка 4 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель – Лифанова С.П., доктор
сельскохозяйственных наук, доцент
ФГБОУ Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** куркума, пряность, специя, ингредиент, полезные свойства, витамины, макроэлементы, микроэлементы.*

В работе освещается тема особенности применения куркумы в кулинарии, характеристика ее полезных свойств в приготовлении различных блюд.

Куркума относится к семейству имбирных, не встречается в дикой природе - кустарник выращивают в теплицах и оранжереях в Китае, Индии, Вьетнаме, Тайване, Перу, Японии. Лучшими условиями для культивирования растения считаются стабильно высокая температура воздуха и повышенная влажность. В куркуме сочетается сразу несколько вкусовых оттенков - тепло, горечь, жжение как у перца, ореховый привкус. Вкус и аромат куркумы хорошо сочетаются с другими специями, такими как кориандр, кардамон и имбирь. Запах свежего корневища должен быть резким и напоминать о родстве пряности с имбирем [1]. Куркума – это специя, которая известна не только своим ярким желтым цветом, но и своими полезными свойствами. Она содержит мощный антиоксидант куркумин, который придаёт ей множество преимуществ для здоровья. Куркума также широко используется в кулинарии и в народной медицине. Куркума придаёт картофелю ярко-желтый цвет и насыщенный вкус, используется при готовке жареного картофеля, картофельного пюре или картофельного супа. Куркума хорошо сочетается с рыбой и морепродуктами, её можно добавлять в маринады для рыбы или использовать при приготовлении карри с креветками или осьминогом. Куркума может быть добавлена в различные супы и соусы для придания

им цвета и вкуса. Она идеально подходит для томатных супов, овощных супов или соусов на основе сливок. Куркуму можно использовать для приготовления напитков, где смешивается с горячим молоком или растительным молоком, добавляются другие специи (корица и имбирь). Помимо кулинарии, куркума также используется в народной медицине и в качестве красителя в текстильной промышленности [2]. Куркума – собирательное название всех видов, которые относятся к данному роду растений семейства имбирных, но в кулинарии используют куркуму длинную (*Curcuma longa* L.), в частности свежие или растертые в порошок ее корни и корневища. В куркуме содержатся растительные белки (17,7 %), в их составе незаменимые аминокислоты: валин, лейцин, лизин, треонин. Пряность имеет пищевые волокна, крахмал, в небольшом количестве моно- и дисахара. В липидной составляющей куркумы присутствуют ненасыщенные линолевая и линоленовая жирные кислоты. Куркума богата витаминами (B1, B2, B6, B9, C, E, K, PP), жизненно важными микроэлементами (J, Se, Mn, Cu, Zn) [3]. В 100 граммах продукта содержится примерно 80% суточной потребности калия, 50% суточной потребности магния, 30% – фосфора, около 17% кальция, очень много железа [4]. Калорийность составляет 312 ккал, белки - 9,68 г, жиры - 3,25 г, углеводы - 67,14 г. [5].

Таким образом, применение специи в кулинарии расширяет вкусовые возможности в различных блюдах, обогащая продукты полезными свойствами и качествами.

Библиографический список:

1. Куркума: общая информация о пряности, полезные свойства, влияние на организм, области применения [Электронный ресурс]. URL: <https://edatop.ru/1301-kurkuma.html>
2. Похлебкин В.В. Национальные кухни наших народов/Похлебкин В.В./ Издательство "Центрполиграф", 2006.
3. Наймушина Л.В. Изучение химического состава эфирных масел популярных пряностей семейства имбирных /Наймушина Л.В., Зыкова И.Д., Кадочникова В.Ю., Чесноков Н.В. //Сибирский Федеральный Университет. Серия: химия, 2014, № 3. с 342.
4. Куркума (лат. *Curcuma*) Елисева Т., Тарантул А. // Здоровое питание и диетология. - 2021. - С. 1-2.

5. US National Nutrient Database [Электронный ресурс]. URL:
<https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/172231/nutrients>

RANGE OF USES OF TURMERIC IN COOKING

Pikiner E.

Scientific supervisor - Lifanova S.P.

FSBEI HE Ulyanovsk SAU

Keywords: *turmeric, spice, spice, ingredient, beneficial properties, vitamins, macroelements, microelements.*

This work highlights the topic of the particular use of turmeric in cooking, the characteristics of its beneficial properties in the preparation of various dishes.