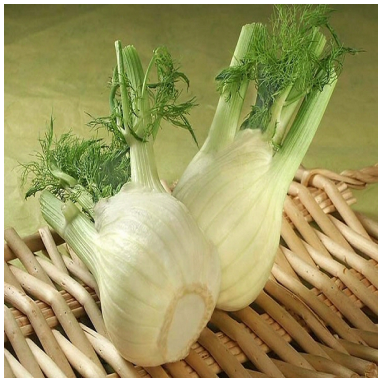

Komorač (morač, janez, slatki aniš) su marljivo uzgajali stari Grci i Rimljani, jer su ljekovita svojstva i aroma mesnatih debelih gomolja (izgleda kao veća glavica crvenog luka) bili legendarni, a osobito su ga voljele rimske dame, koje su ga grickale radi njegovog diuretičkog svojstva i otapanja masnog tkiva oko struka. Ratnici su pak komorač dodavali u jelo kako bi sačuvali dobro zdravlje i snagu.

U antička vremena i azijskom prostoru komorač je bio cijenjen zbog svog okusa sličnog anisu (kao bronhi bomboni) te svestranih ljekovitih svojstava. Eterična ulja atenol i fenhem otklanjaju crijevnu napetost, te pomažu kod prehlade i kašlja. U brojnim kuharicama komorač još uvijek ima sporednu ulogu, samo kao eventualno začinska biljka, radi njegovog neobičnog okusa. Međutim danas se sve više priprema kao samostalan obrok, a najbolja kombinacija je s krumpirom, što je u Njemačkoj prava poslastica.

Aroma komorača prilično varira od vrste do vrste. Npr. divlji komorač ima gorkasti okus, a pitomi ili slatki komorač ima okus jako sličan anisu, i taj najčešće upotrebljavamo u kulinarstvu.

Danas se slatki komorač najviše uzgaja u Sredozemlju, posebice u Grčkoj, Turskoj i Italiji te južnoj Francuskoj, a gorki najviše u Srednjoj Europi i Rusiji. Interesantno je napomenuti da se u sjevernoafričkim zemljama uzgaja kao poljska biljka.

Djelotvorne tvari

Bogatstvo balastnih tvari čini komorač idealnim ljekovitim sredstvom za sve one koji pate od progavnih tegoba, poput nadimanja, osjećaja napetosti, te opstipacije. Također za ove probleme izvrstan su lijek i osvježavajuće piće čaj od sjemenki komorača, što je također idealno za djecu jer djeluje umirujuće.

Osim toga, vlaknaste tvari vežu na sebe otrovne i masne tvari u crijevima i na taj način odstranjuju otvore iz tijela i smanjuju razinu kolesterina i masnoće u krvi. Zeleni izdanci komorača mogu biti izvrsne svježe «grickalice» koje se duže vremena mogu grickati te na kraju ostaju samo suhe vlaknaste tvari (slično kao i kod šećerne trske).

Komorač je bogat kalijem (važno za održavanje razine vode u tijelu i funkcioniranje stanica), vitaminom C (za održavanje imuniteta, mentalnu svježinu), te sadrži 12 važnih elemenata u tragovima i 14 aminokiselina u idealnom omjeru. Zbog visokog sadržaja betakarotena koristi se preventivno kao djelotvorno sredstvo protiv raka.

Od komorača se dobiva eterično ulje (prastaro i dokazano kućno sredstvo protiv probavnih tegoba, kašlja, te za olakšavanje disanja kod prehlada). Korijen komorača ubraja se, pored korijena celera, šparoga i peršina, među 4 najljekovitija korijena za probavne tegobe.

Komorač je idealan za osobe s prekomjernom težinom jer veže na sebe masti u crijevima, tako se puno manje molekula triglicerida (molekule masti) može «ugnijezditi» u masnim naslagama na trbuhu, bokovima, stražnjici i bedrima. Iz tog su razloga Rimljanke jele komorač. Osim toga, komorač odstranjuje mast na trbuhu kod koje se radi o prilično velikim nakupinama vode oko pupka (celulit).

Ljekovitost

- pomaže kod smanjenja i održavanja tjelesne težine;
- otklanja opstipaciju i regulira probavu;
- pomaže kod crijevnih poremećaja tj. ima karminativno djelovanje;
- smanjuje razinu kolesterola i masti u krvi tj. stimulira rad jetre i gušterače (sjemenke sadrže ulja i to slatki anetol i gorki fenheron);
- odvaja vodu iz tijela i odstranjuje otrove iz organizma;

- pojačava rad stanica i jača imunitet;
- brine o zdravom nervnom sustavu i dobrom raspoloženju (radi eteričnih ulja);
- djeluje lagano smirujuće i opuštajuće jer sadrži antispazmatičko ulje koje ublažava kolike, te je kao čaj izvrstan za malu djecu;

Kupovina

Komorač se kod nas uglavnom uvozi, te se vrlo rijetko može naći na tržištu. Jedan od razloga je i njegova cijena koja se kreće od 20-25 kn za kilogram. No, jedan gomolj od cca 30 dkg je dovoljan za par obroka. Komorač je najpreporučljivije zimsko povrće (radi visokog udjela C vitamina), te se preporučuje jesti 2x tjedno.

Priprema

Komarač se u kulinarstvu najviše upotrebljava prvenstveno kao začin (sjemenke, listovi), kao prilog, zatim u salatama, juhama, maneštrama, a manje kao samostalno jelo. Također osušena zrnca sjemenki komorača melju se i miješaju sa brašnom za izradu raznih slastica i peciva.

Komorač je izvrstan sirov, jer oslobađa velik dio svojih djelotvornih tvari, te se može samo narezati kao luk i jesti kao prigodna «grickalica» npr. uz televizor. Međutim, dobar je i ako ga začinite s malo maslinovog ili suncokretovog ulja (sadrži vitamin E) i takva salata postat će pravi ljekoviti koktel.

Bez obzira što komorač ima jak i dominantan okus i miris (npr. kao anis) izvrsno se uklapa među sve ostalo povrće (osobito salate od svježe mrkve, naranči i jabuka, uz dodatak komorača i sušenog voća), izvrsno se slaže sa začinima kao što su limunov sok, papar, korijandar, maslinovo ulje, mučkatni oraščić te ocat. Kreativnije kuhare, koji se ne boje isprobavati nove kombinacije, može inspirirati za stvaranje novih,a opet ukusnih jela.

Salata s komoračem

Sastav

- 2 jabuke
- 1 mrkva
- komorač (1/2 korijena)
- 2 mandarine ili naranče
- 1/2 limuna
- brusnice (sušene) - 1 žlica
- smokve (suhe) - cca par komada
- marelice (suhe) - cca par komada
- cimet - na vrh noža
- meda – 1 žličica

Dodaci

orašasti plodovi (orasi, bademi) - par komada
suhe šljive - par komada

Priprema

Jabuke, mrkve, mandarine (ili naranče) dobro oprati četkicom. Osušiti papirnatim ručnikom. Sve nasjeck

Izvor:"Ljekovitost voća i povrća" - "Hrana koja liječi" (K. Oberbeil, C. Lentz), Veble Commerce, 2004.g.

UPPT.hr