

Kardamom karakteristike i porijeklo

Kardamom je začin u čijem se tobolčastom plodu, kapsuli nalaze sitne sjemenke.

Zeleni kardamom (*lat.* Elettaria cardamomum) je biljka iz istog roda kao i [ingver](#), [đumbir](#). Prijeklo vuće iz južne Indije, Širi-Lanke.

Pored **zelenog i crnog kardamoma** postoji i bijeli, ali bijeli je samo **umjetno izbjeljeni zeleni kardamom**. Postoje dvije vrste kardamoma koje se koriste kao začin, **Malabar kardamom** (*lat.* Elettaria cardamomum (L.) Maton var. cardamomum) i manje vrijedni **Ceylon kardamom** (*lat.* Elettaria cardamomum var. major Thwaites).

Kardamom se bere ručno kratko prije pune zrelosti jer se kod zrelog kardamoma plodovi otvore i sve sjemenke ispadnu. To ga čini uz [šafnan](#) i [vaniliju](#) jednim od **najskupljih začina** na svijetu. Što su veće i zelenije kapsule kardamoma to su skuplje.



Kardamom kao začin u kuhinji

Kardamom ima miris po eukaliptusu a po okusu mi najviše vuće na limunovu koricu. Svoj slatko-ljuti i jako **aromatični okus kardamom** zahvaljuje eteričnom ulju koje sadrže sjemenke. Iz tog razloga se mora upotrebljavati sviježe mljeven. Ja ga čuvam u neočišćenog i tek po potrebi drobir kapsulice i meljem sjemenke. Sjemenke meljem ili u mlincu za kavu ili ih drobir u mužaru.

Kardamom je neizostavan u indijskoj kuhinji i osnovni je sastojak raznih curry-a i masala. U [arapskoj kuhinji](#) se **kardamom upotrebljava** u jelima sa janjetinoma i u kuhanoj kavi, recimo u kavi. U europskoj kuhinji se upotrebljava u kolačima (posebno [božičnim](#)), kuhanom vinu i likerima.

Kardamom u prahu zamjenjuje limunovu koricu u više vrsta [njemačkih kobasica pečenica](#).

Sviježi i **kvalitetni kardamom** prepoznajemo po intenzivno zelenoj boji kapsulice i sjajno crnoj boji sjemenki.

Crni kardamom (*lat.* Amomum subulatum) se upotrebljava samo za pikantna jela. Crni kardamom još nisam vidio niti upotrijebio.

Kardamom u medicini

U **arpaskim zemljama kardamom** važi kao afrodizijak. Nažalost ima i narkotičko djelovanje pa ga se specijalno prerđen (zajedno sa kapulom) koristi kao droga.

U zdravstvene svrhe se koristi samo sjeme iz kojeg se dobija eterično ulje koje se na bazi alkoholnih preparata koristi kao sredstvo koje povoljno utječe na žuč, želudac i žljezdu slinovnicu.

U kombinaciji sa kimlom i komoračem pomaže kod nadutosti te poboljšava apetit.

www.moja-kuhinja.com