

piše: Marijana Budiša,  
dipl. ing. kemije

## ■ komorač

Komorač je dvogodišnja biljka s uspravnom 1-2m visokom i razgranatom stabljikom. Listovi su višestruko perasto razdijeljeni u vrlo uske igličaste listiće slične nitima. Na vrhovima stabljike razvijaju se sitni žučkasti cvjetovi, složeni u veliki štitac koji izgledom podsjeća na suncobran. Domovina komorača je južna Europa. Raste kao samonikla ili poludivlja biljka. Uzgaja se u srednjoj i istočnoj Europi, Rumunjskoj i Egiptu. U Hrvatskoj raste kao poludivlja biljka u kamenjarima Primorja i Dalmacije, a uzgaja se i u vrtovima. Komorač pripada porodici štitarki, a postoje dvije podvrste. *Foeniculum vulgare* Mill. var. *vulgare* – gorki komorač i *Foeniculum vulgare* Mill. var. *dulce* – slatki komorač. Slatki komorač naziva se i začinski komorač ili rimski komorač. U ljekovite svrhe koriste se plod komorača i eterično ulje dobiveno destilacijom vodenom parom iz zdrobljenog ploda. Plod komorača sadrži 1,5-6% eteričnog ulja, 20% proteina, 20% masnog ulja. Eterična ulja dobivena iz gorkog i slatkog komorača ne razlikuju se bojom (bezbojne do slabo žučkaste tekućine), ali se razlikuju po sastavu. Eterično ulje slatkog komorača sadrži više anetola (80-90%) i gotovo se ne razlikuje od eteričnog ulja aniša, dok ulje gorkog komorača ima visok sadržaj fenhona (12-22%)



koji mu daje karakterističan gorak i ljut okus. Aktivne tvari ploda komorača djeluju kao ekspektorans (pospješuje iskašljavanje), spazmolitik (protiv grčeva u probavnom sustavu) i karminativ (protiv nadimanja i probavnih tegoba). Istraživanja su dokazala da upravo anetol i fenhon djeluju sekretolitički odnosno pospješuju iskašljavanje. Čaj od komorača posebno je cijenjen kod probavnih tegoba dojenčadi i manje

djece jer ublažava grčeve, otpušta vjetrove i stabilizira bakterijsku floru crijeva. Čaj od komorača preporučuje se i dojiljama jer ima laktacijsko djelovanje pa poboljšava lučenje mlijeka. Zbog svojih ljekovitih svojstava komorač se preporučuje protiv nadimanja, kod želučanih i crijevnih tegoba te grčeva. Odlično je sredstvo protiv katara dišnih puteva, kod gripe, prehlade, bronhitisa i za iskašljavanje. Od eteričnog ulja komorača mogu se pripremati oblozi koji vrlo djelotvorno ublažavaju reumatske bolove. Ulje ima i antiseptičko djelovanje pa se oblozi mogu koristiti kod problema s kožom (akne, čirevi...). Od davnina je poznat kao vrlo ukusan začim pa se dodaje kruhu, pecivima i mnogim jelima od povrća. Komorač ima široku upotrebu i u veterini. U obliku čaja ili kao plod umiješan u hranu daje se životinjama kod kolika i nadutosti trbuha. Također se daje pčelama za povećanje otpornosti na bolesti. Na tržištu se može naći u obliku čaja u filter vrećicama, instant čaja i sirupa koji sadrži komorač. Za pripremanje čaja koriste se mljeveni ili izmrvljeni plodovi. Dvije čajne žličice preliju se vrućom vodom i ostave stajati 3-5 minuta. Za djecu se koristi jedna čajna žličica na 2-3 dl vode.

Komorač filter čaj  
(*Foeniculum vulgare*  
Mill.), 20 filter vrećica,  
sastav - plod komorača

