

CHRISTINA WIEDEMANN

# KURKUMA

Rundum gesund mit  
goldgelben Wohlfühlrezepten



---

## THEORIE

---

Ein Wort zuvor ...	5	<b>Extra:</b> Kurkuma – die Inhaltsstoffe	18
<b>GESUND UND VIELSEITIG</b>	<b>7</b>	Bioverfügbarkeit	19
<b>Knolle mit Tradition</b>	8	Verträglichkeit	19
Herkunft und Botanik	9	Kurkuma als Nahrungs- ergänzungsmittel	20
Geschichte	9	<b>Extra:</b> In guter Gesellschaft	21
Verwendung in der Küche	10	<b>Vorbeugen, lindern, heilen</b>	22
<b>Extra:</b> Currypulver	11	Entzündungen	23
Kurkuma – Heilpflanze mit Tradition	12	Gut für die Verdauung	24
<b>Extra:</b> Interview	14	Kurkuma als Immunbooster	26
<b>Heilkraft aus der Erde</b>	16	<b>Extra:</b> Gesund von Kopf bis Fuß	27
Sekundäre Pflanzenstoffe	17	Kurkuma für die Schönheit	28
Tausendsassa Curcumin	17	Erste Hilfe bei Wunden	30
		Herzerkrankungen	30
		Krebs	31
		Diabetes	32
		Alzheimer	33
		Depressionen	34
		<b>Extra:</b> Oft gefragt	35






---

## PRAXIS

---

### KÖSTLICHE KURKUMA-KÜCHE 37

**Flüssiges Gold 38**

Extra: Goldene Milch 40

Extra: Goldene-Milch-  
Variationen 41

**Wärmendes Gold 50**

Extra: Ghee 53

Extra: Chutneys 61

Extra: Haltbarkeit durch  
Fermentation 72

**Süßes Gold 76**

---

## SERVICE

---

Bücher und Zeitschriften,  
die weiterhelfen 90

Adressen, die weiterhelfen 91

Sachregister 92

Rezeptregister 94

Impressum 95



## VORBEUGEN, LINDERN, HEILEN

In der traditionellen asiatischen Medizin ist das entzündungshemmende, antiinfektiöse und immunstimulierende Potenzial der Kurkuma seit Langem bekannt. Das Anwendungsgebiet der goldgelben Knolle erstreckt sich von Verdauungsbeschwerden, Lebererkrankungen, Gelenkbeschwerden, Erkrankungen der Atemwege, Augenerkrankungen, Menstruationsbeschwerden und Kopfschmerzen bis zur Behandlung von Wunden

und Ausschlägen. Aus heutiger wissenschaftlicher Sicht sind die gesundheitsfördernden Effekte vor allem auf die bioaktiven sekundären Pflanzenstoffe, die Polyphenole ► siehe Seite 17, zurückzuführen. Diese im Kurkumarhizom enthaltenen Farbstoffe haben einen positiven Einfluss auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und chronische Entzündungen und können möglicherweise sogar vor Alzheimer und Krebs schützen.

In den meisten Studien werden allerdings nicht die frischen Kurkumaknollen oder das getrocknete Pulver verwendet, die wir üblicherweise für die Zubereitung von Speisen benutzen. In der Forschung kommen meist wässrige oder alkoholische Extrakte oder Öle zum Einsatz, die nur einen Teil der potenziell wirksamen Inhaltsstoffe enthalten. Bestimmte synergetische Effekte der Inhaltsstoffe kommen deshalb nicht zum Tragen. Ferner beruhen einige der wissenschaftlichen Erkenntnisse bisher ausschließlich auf Laborversuchen und Studien mit Tieren. Ob die vielversprechenden positiven Ergebnisse auf den Menschen übertragen werden können, ist im Einzelfall nachzuweisen. Auch wenn viele Fragen noch offen sind, fest steht, bei regelmäßigem Verzehr können wir von der Gesundheitswirkung der Kurkuma profitieren. Vor allem bei folgenden Beschwerden werden mit Kurkuma vorbeugend oder heilend positive Effekte erzielt:

## Entzündungen

Viele Krankheiten entwickeln sich aus zunächst unbemerkten Entzündungen im Körper. Diese Entzündungsprozesse gehen oft einher mit der vermehrten Bildung von freien Radikalen. Stehen dann nicht ausreichend abwehrende Antioxidantien zur Verfügung, geraten die freien Radikale in die Überzahl und es kommt zu sogenanntem oxidativem Stress, der langfristig zum Ent-

stehen von Krankheiten beitragen und den Alterungsprozess beschleunigen kann. Entzündungen und eine hohe Zahl an freien Radikalen sind beispielsweise entscheidende Faktoren bei der Entstehung von Alzheimer, Krebs, Arteriosklerose und Diabetes. Als starker Radikalfänger und Entzündungshemmer kann Curcumin bei der Vorbeugung und Behandlung dieser Erkrankungen wirksam sein.

## INFO

### CURCUMIN WIRKT WIE CORTISON

Forscherinnen der Universität des Saarlandes haben nachgewiesen, dass Curcumin eine entzündungshemmende Wirkung hat. Mit Kollegen der Universitäten Frankfurt am Main und Perugia in Italien fanden sie heraus, dass Curcumin in seinem Wirkmechanismus dem Cortison ähnelt, ohne jedoch dessen unerwünschte Nebenwirkungen hervorzurufen. Wie Cortison vermehrt Curcumin die Bildung eines für das Immunsystem wichtigen Proteins, das bei Entzündungsprozessen abgebaut wird. Bei den Untersuchungen handelt es sich um Grundlagenforschung, die Basis für künftige Medikamentenentwicklung sein könnte.

## Kurkuma als Immunbooster

Täglich kommen wir über unsere Nahrung, das Trinkwasser und die Luft in Kontakt mit Krankheitserregern. Zur Abwehr dieser Mikroorganismen ist unser Immunsystem die erste Verteidigungslinie.

Wird ein Mikroorganismus vom Immunsystem unseres Körpers als fremd erkannt, beginnt eine komplizierte Kette von Abläufen zur Aktivierung und Bildung von Immunzellen. Außerdem werden chemische Substanzen produziert, die die krank machenden Erreger ausschalten sollen.

### TIPP

#### VORBEUGEN

Ein starkes Immunsystem ist der beste Schutz vor Krankheiten. Gerade wenn Sie sich gestresst fühlen oder merken, dass eine Krankheit im Anmarsch ist, sollten Sie Ihren Körper deshalb mit Kurkuma unterstützen. Probieren Sie doch einmal das Kurkumatonic von Seite 42 aus und trinken Sie ein Glas des säuerlich erfrischenden Kurkumadrinks morgens auf nüchternen Magen. So bringen Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung und beugen Krankheiten wie zum Beispiel Erkältungen wirkungsvoll vor.

## Schutz vor veränderten Zellen

Darüber hinaus hat das Immunsystem aber auch die Aufgabe, körpereigene Zellen zu erkennen, die sich verändert haben. Dieser Prozess schützt uns davor, dass Krebszellen überhandnehmen. Solche Zellen entstehen kontinuierlich, führen aber erst zu Erkrankungen, wenn sie durch das Immunsystem nicht mehr in Schach gehalten werden können und sich unkontrolliert vermehren.

## Immunsystem stärken

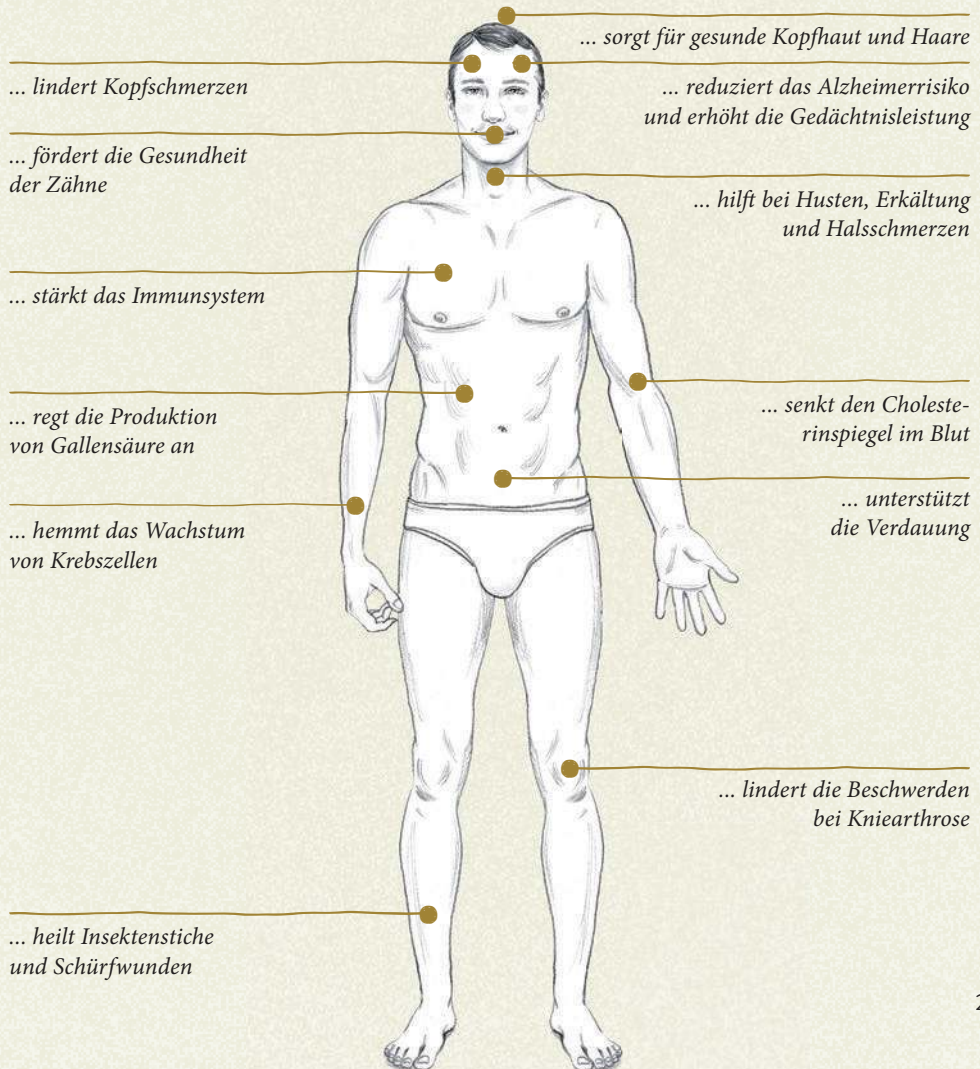
Kurkuma gilt als die Immunwaffe schlechthin, denn der Wirkstoff Curcumin wirkt immunmodulierend. Das heißt, mit Kurkuma können wir die körpereigene Abwehrkraft verbessern und stärken.

Curcumin erhöht unter anderem die Aktivität der T-Lymphozyten (kurz T-Zellen genannt). Sie sind eine Gruppe von weißen Blutkörperchen, die der Immunabwehr dienen und bei der Krankheitsbekämpfung unerlässlich sind. Ferner unterstützt Kurkuma den Körper bei der Bildung von B-Lymphozyten (kurz B-Zellen), die ebenfalls zu den weißen Blutkörperchen gehören und als einzige Zellen in der Lage sind, Antikörper zu bilden. Curcumin regt darüber hinaus die Bildung von Makrophagen an. Diese sogenannten Fresszellen erkennen Viren und Bakterien und bauen sie ab. Ferner unterstützt Curcumin natürliche Killerzellen des Körpers, die fähig sind, bereits erkrankte Zellen zu identifizieren und zu zerstören.

# GESUND VON KOPF BIS FUSS

Kurkuma wirkt sich auf viele Funktionen unseres Körpers positiv aus und kann bei zahlreichen Beschwerden und Krankheiten helfen. Hier ein Überblick.

Kurkuma ...



# GOLDENE MILCH

Goldene Milch, auch als Kurkuma-Latte bekannt, ist längst kein Geheimtipp mehr. Sie können das sonnengelbe Elixier unkompliziert selbst zubereiten und in immer neuen Varianten genießen.

Ihren Ursprung hat die Goldene Milch in Asien. In Indien hat sie als *haldi doodh* – Hindi für Kurkumamilch – Tradition und gilt als wirkungsvolles Therapeutikum bei Husten und Erkältungen. Kindern, Schwangeren und Stillenden wird sie zur Kräftigung gegeben. Traditionell wird Goldene Milch mit Kuhmilch zubereitet, denn im Ayurveda zählt Kuhmilch zu den wertvollsten Nahrungsmitteln und wird zur körperlichen und geistigen Stärkung eingesetzt.

Wählen Sie unbehandelte Vorzugsmilch oder nicht homogenisierte Biomilch. Bei Vorzugsmilch handelt es sich um naturbelassene Rohmilch, die weder erhitzt noch homogenisiert wird. Nach Belieben können Sie die Milch auch im Verhältnis 2:1 mit Wasser mischen. So hat sie weniger Kalorien und ist leichter bekömmlich.

## KURKUMAPASTE

Für die Zubereitung der Goldenen Milch sollten Sie zunächst eine Kurkumapaste herstellen, die auch in vielen anderen Rezepten dieses Buches Verwendung findet:

Kochen Sie für etwa 60 Gramm Paste 20 Gramm gemahlene Kurkuma mit 100 Milliliter Wasser in einem Topf unter Rühren ein, bis eine zähflüssige Masse entsteht. Die Paste hält sich im Kühlschrank bis zu zwei Wochen. Sie passt nicht nur in viele Gerichte, sie ist auch ein wirkungsvolles Erste-Hilfe-Mittel bei Verbrennungen, Insektenstichen, Kratzern und Schürfwunden.

## GRUNDREZEPT GOLDENE MILCH

Für vier Tassen Goldene Milch verquirlen Sie in einem Topf 800 Milliliter Milch, vier Teelöffel Kurkumapaste, eine Prise Pfeffer und vier Teelöffel Kokosöl. Dann erwärmen Sie das Ganze und lassen es bei mittlerer Hitze vier Minuten köcheln. Nun können Sie die Milch nach Belieben mit Honig süßen und aufschäumen.

Sollten Sie einmal keine Kurkumapaste zur Hand haben, verwenden Sie stattdessen 20 Gramm gemahlene Kurkuma oder ein vier Zentimeter langes Stück Kurkuma, das Sie raspeln. Genießen Sie Ihre gesunde Goldene Milch heiß.



# GOLDENE-MILCH-VARIATIONEN

Variieren Sie Ihre Goldene Milch mit verschiedenen Gewürzen und probieren Sie auch einmal eine vegane Variante aus. Zusätzlich oder alternativ zu den im Grundrezept verwendeten Zutaten passt Folgendes gut in die Kurkuma-Latte:





## WÄRMENDES GOLD

Die Vielfalt der Gerichte, die Sie mit Kurkuma verfeinern können, ist riesig: In Currys ist das energispendende Gewürz ein klassischer und unentbehrlicher Bestandteil. Aber auch andere traditionelle indische Gerichte wie Linsen-Dal sind ohne Gelbwurz kaum denkbar. Gut passt Kurkuma auch in Suppen, Eintöpfe und Reisgerichte. Der erdige Geschmack sorgt für einen besonderen Aromakick. Auch selbst gemachten Nudeln,

Saucen und Dressings gibt die Knolle Würze und eine intensiv goldgelbe Farbe. Fisch und Fleisch können Sie mit dem sonnengelben Gewürz aromatisch marinieren. In jedem Fall setzt Kurkuma ein Glanzlicht auf Ihren Tisch und wird Ihre Gäste begeistern. Aber nicht nur optisch und geschmacklich ist die Knolle top: Nach fettreichen Mahlzeiten sorgt sie dafür, dass Sie den Genuss nicht mit unangenehmem Völlegefühl büßen.

## Extraportion Proteine

# KURKUMA-KOKOS-SUPPE MIT GERÖSTETEN LINSEN

150 g Belugalinsen | Salz | 1 Zwiebel | 1 Stück Ingwer (2 cm lang) | 1 Stück Kurkuma (4 cm lang) (ersatzweise 2 TL gemahlene Kurkuma) | 4 Möhren | 4 EL Kokosöl | 500 ml Gemüsebrühe | 400 g Kokosmilch | ½ Limette | Pfeffer (frisch gemahlen) | ½ Bund Koriandergrün

Für 4 Personen | 45 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 495 kcal, 15 g E, 31 g F, 36 g KH

- 1** Linsen abspülen und mit wenig Salz in 300 ml Wasser zugedeckt ca. 30 Min. köcheln lassen. Abgießen und abtropfen lassen.
- 2** Inzwischen Zwiebel, Ingwer und Kurkuma schälen und fein hacken (Einmalhandschuhe tragen). Möhren schälen und grob zerkleinern. 2 EL Kokosöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Ingwer und Kurkuma anschwitzen. Möhren zugeben. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen. Alles aufkochen und 15 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen, dann fein pürieren. Limette halbieren und auspressen. Suppe mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3** Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Restliches Kokosöl erhitzen und Linsen in 3–4 Min. knusprig anbraten. Die Linsen dann auf der Suppe verteilen und mit Koriander bestreut servieren.





Intensive Farbenpracht

## BLAUBEER-KURKUMA-KUCHEN » UPSIDE DOWN «

500 g Blaubeeren (frisch oder TK) | 250 g Zucker | 2 Bio-Orangen | 2 Eier (M) | 150 ml mildes Olivenöl | 100 g Instant-Polenta | 230 g Weizenmehl | 2 TL gemahlene Kurkuma | 2 TL Backpulver | ½ TL Salz

**Außerdem:** 1 Springform (Ø 24 cm) | Butter für die Form

Für 1 Kuchen (12 Stück) | 35 Min. Zubereitung | 55 Min. Backen

Pro Stück ca. 335 kcal, 4 g E, 15 g F, 45 g KH

**1** TK-Beeren gegebenenfalls etwas antauen lassen. Frische Blaubeeren verlesen und wa-

schen. Backofen auf 180° vorheizen. Springform mit Backpapier auslegen und ausfetten. 50 g Zucker gleichmäßig in der Form verteilen. Blaubeeren darüber verteilen.

**2** Orangen heiß abspülen, von einer Orange die Schale vorsichtig abreiben. Orangen halbieren und auspressen. Eier, restlichen Zucker und Orangenschale 4–5 Min. verrühren, bis eine dicke Masse entsteht. 150 ml Orangensaft und Olivenöl zufügen und gründlich verrühren. Polenta, Mehl, Kurkuma, Backpulver und Salz mischen. Mehlmischung unter die Eiermasse rühren und in die Form füllen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 50–55 Min. backen.

**3** Mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Teig durchgebacken ist. Kuchen in der Form 5 Min. abkühlen lassen, dann aus der Form lösen. Vorsichtig umdrehen und das Backpapier abziehen.

Es muss nicht immer Torte sein

## MÖHREN-KURKUMA-COOKIES

2 Möhren (ca. 100 g) | 50 g Mandeln |  
 100 g Rohrzucker | 1 Päckchen Vanillezucker |  
 80 ml Rapsöl | 1 Ei (M) | 200 g Dinkelmehl  
 (Type 630) | 75 g Haferflocken | 2 TL gemahle-  
 ne Kurkuma | ½ TL Backpulver | ¼ TL frisch ge-  
 riebene Muskatnuss | ¼ TL Salz |  
 50 g Rosinen

Für 12 Cookies | 20 Min. Zubereitung |  
 16 Min. Backen

Pro Stück ca. 225 kcal, 5 g E, 10 g F, 28 g KH

- 1 Backofen auf 180° vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Möhren schälen, Enden abschneiden und fein raspeln. Mandeln grob hacken.
- 2 Zucker, Vanillezucker und Öl verrühren. Ei zugeben und 3 Min. unterrühren. Mehl, Haferflocken, Kurkuma, Backpulver, Muskatnuss und Salz vermischen. Abwechselnd mit den Möhren in die Zucker-Ei-Masse mischen und alles zu einem festen Teig verarbeiten. Zuletzt Rosinen und Mandeln unterheben.
- 3 Für die Cookies je 1 gehäuften EL Teig auf das Backpapier setzen (sechs Stück pro Backblech) und auf der mittleren Schiene im Backofen in 14–16 Min. golden backen.



# KLEINE KNOLLE – GROSSE KRAFT

---

Der Extrakick für Gesundheit, Geschmack und Aussehen: Kurkuma verleiht Gerichten eine leuchtend gelbe Farbe, eine feinwürzige Note und lindert zudem vielerlei Beschwerden.



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Alles Wissenswerte über die **traditionelle Heil- und Gewürzpflanze** Kurkuma, ihre schützende Wirkung und ihre fantastischen Einsatzmöglichkeiten in Küche und Medizin.
- Ausführliche Infos und ein Experteninterview zum **Einsatz von Kurkuma** in der ayurvedischen Heilkunst.
- **Viele abwechslungsreiche Kurkumarezepte** von Getränken wie Goldener Milch über warme Hauptgerichte aus aller Welt bis zu klassischem Gebäck und süßen Desserts.

WG 461 Ernährung

ISBN 978-3-8338-6149-9



9 783833 861499



[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**