

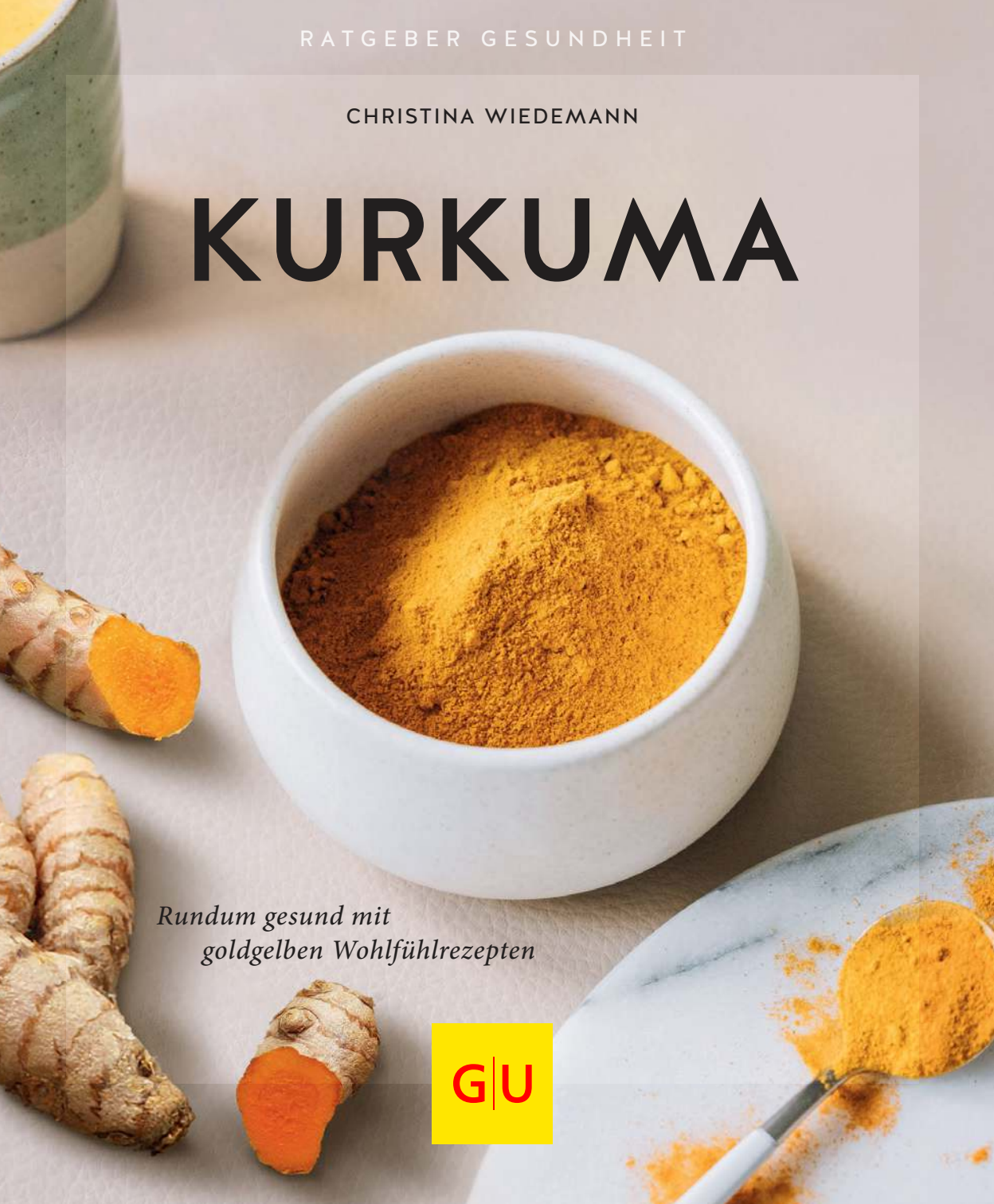
RATGEBER GESUNDHEIT

CHRISTINA WIEDEMANN

KURKUMA

*Rundum gesund mit
goldgelben Wohlfühlrezepten*

G|U



GOLDGELBES ALLROUNDTALENT

WAS SIE DAMIT ERREICHEN KÖNNEN:

- Ein starkes Immunsystem
- Optimalen Rundumschutz für Ihre Zellen
- Gepflegte Haut und jugendliches Aussehen
- Ein leistungsfähiges Herz-Kreislauf-System
- Eine gut funktionierende Verdauung
- Vorbeugenden Schutz vor Diabetes, Krebs und Arteriosklerose
- Eine beschleunigte Wundheilung
- Effektive Hilfe bei Entzündungen
- Ein reduziertes Alzheimerisiko
- Neue Geschmackerlebnisse und mehr Farbe auf Ihrem Tisch

ALL DAY LONG - KURKUMA PASST IMMER

Vom Frühstück bis zum Abendessen – Kurkuma hilft Ihnen, gesund zu bleiben, und bereichert Ihre Küche optisch und geschmacklich.

MORGENS

Beginnen Sie Ihren Tag mit einer Extraportion Gesundheit. Wie wäre es mit etwas Ananas-Kurkuma-Konfitüre (**Seite 87**) auf dem Brötchen oder mit einem köstlichen Hefezopf mit Schokofüllung (**Seite 77**)?



MITTAGS

Mit Kurkuma verfeinern Sie Suppen wie die Kokos-Suppe von **Seite 51** und Eintöpfe wie das Linsen-Tomaten-Dal von **Seite 64**. Auch Fisch und Geflügel beschert die würzige Knolle den richtigen Pfiff.



ZWISCHENDURCH

Energietief? Kleines Hungerloch? Probieren Sie doch einmal die Möhren-Kurkuma-Cookies von **Seite 79** oder die Energiekugeln von **Seite 81**. Ein Happs, den auch Kinder schätzen, sind Kurkuma-Fruchtgummis (**Seite 84**). Und zur Erfrischung gibt's Kurkuma-Limonade mit Grapefruit und Chili (**Seite 43**).

ABENDS

Kurkuma passt hervorragend in Currys oder Gemüsegerichte wie die gefüllten Zucchini mit Bulgur-Pilaw von **Seite 68** oder die Erbsen-Kurkuma-Falafel von **Seite 70**.



ZUM SCHLUSS

Auch Desserts wie die Pannacotta mit Himbeercoulis von **Seite 85** oder das »Goldene-Milch«-Eis mit Mandelkrokant von **Seite 83** verdanken Kurkuma einen zusätzlichen Gesundheits- und Geschmackskick.

THEORIE

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



KNOLLE MIT TRADITION

Kurkuma ist in Asien seit über 4000 Jahren fester Bestandteil vieler landestypischer Küchen. Unter anderem spielt die würzige Knolle eine tragende Rolle in Currymischungen, denen sie die typische Farbe gibt. Außerdem dient sie in der chinesischen und indischen Medizin seit Jahrtausenden als Heilmittel. In Deutschland ist das Gewürz unter dem Namen Gelbwurz bekannt. Inzwi-

schen wird es auch hierzulande nicht nur als Bestandteil von Currypulver geschätzt, sondern macht auch in asiatisch inspirierten Gerichten und dem Powerdrink Goldene Milch (siehe Seite 40) von sich reden. Das cremige Getränk aus warmer Milch oder Pflanzendrink wird auch als Kurkuma-Latte bezeichnet. Es wärmt von innen, stärkt das Immunsystem und ist ein gesunder Kaffeeersatz.

HERKUNFT UND BOTANIK

Kurkuma oder Gelbwurz wird bei uns umgangssprachlich auch indischer Safran oder gelber Ingwer genannt. Die Namen lassen auf die charakteristische goldgelbe Farbe schließen. Im Fall des Ingwers auch auf eine botanische Verwandtschaft der Knollen. Mit dem teuren und ebenfalls gelb färbenden Krokusgewürz Safran hat Kurkuma hingegen außer der Farbe nichts gemeinsam.

Verwandt mit Ingwer

Kurkuma gehört zur Familie der Ingwergewächse (lat. Zingiberaceae). Die Pflanze mit dem lateinischen Namen *Curcuma longa* kann bis zu einem Meter hoch wachsen und wird in den tropischen Gebieten Asiens und Afrikas angebaut.

Die mehrjährige Staude hat hellgrüne Blätter und weiße sowie gelbe Blüten. Unter der Erde befinden sich Speicherorgane mit gelbbrauner Rinde. Sie sehen aus wie Wurzeln, sind aber verdickte Sprossknollen. Diese sogenannten Rhizome sind der uns bekannte Teil der Pflanze. Sie werden als Gewürz und Heilmittel verwendet. In ihnen befindet sich auch der Hauptinhaltsstoff der Kurkuma, der gelbe Farbstoff Curcumin, ein wichtiges Antioxidans, das unter anderem entzündungshemmende Eigenschaften hat und der Knolle ihre charakteristische leuchtende Farbe verleiht. Im Vergleich mit Ingwer ist die Kurkumaknolle weniger verzweigt und länger. Der Wurzelstock kann wie der des Ingwers frisch



Dekorativ: Die Blüten der Kurkumapflanze werden auch als Schnittblumen angeboten.

verwendet werden. Für Kurkumapulver wird das Rhizom zuerst gekocht, dann getrocknet und gemahlen. Dabei kommen spezielle Trocknungsgeräte zum Einsatz, da sich das empfindliche Curcumin schnell verflüchtigt.

GESCHICHTE

Der Handel mit dem fernöstlichen Gewürz reicht bis ins Altertum zurück. Schon vor Christi Geburt brachten arabische Händler Gewürze wie Kurkuma und Ingwer nach Europa. Im Vergleich zu Ingwer führte Kurkuma in Europa jedoch lange Zeit ein Schattendasein.

KURKUMA - DAS STECKT DRIN

Mehr als 200 biologisch aktive Verbindungen sind in Kurkuma enthalten. Neben den Hauptwirkstoffen, den Curcuminoiden, gehören dazu auch Mineralstoffe, ätherische Öle und Vitamine. Die wichtigsten Inhaltsstoffe und ihre Wirkung stellen wir Ihnen hier kurz vor.

Curcuminoide wirken entzündungshemmend und immunstärkend.

Eisen unterstützt in Verbindung mit Vitamin C die Blutbildung.

Bitterstoffe regen die Speichel-, Magensaft- und Gallenausscheidung an und helfen bei Verdauungsbeschwerden.

Vitamin C und E wirken als Radikalfänger und stärken das Immunsystem.

Carotinoide stärken das Immunsystem und wirken als Radikalfänger.

Vitamin A fördert die Kraft der Augen und das Wachstum von Haut und Schleimhäuten.

Ätherische Öle und Harze haben entzündungshemmende und antimikrobielle Eigenschaften und pushen das Immunsystem.

B-Vitamine regulieren den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel.

Kalzium stabilisiert die Gesundheit von Knochen und Zähnen.

Magnesium fördert den Knochenaufbau.

Proteine kurbeln den Stoffwechsel an und unterstützen Muskeln und Knochen.



BIOVERFÜGBARKEIT

Unter Bioverfügbarkeit verstehen wir das Potenzial eines Wirkstoffs, vom Körper aufgenommen zu werden. Die Bioverfügbarkeit von Curcumin ist nicht ideal, denn Curcumin ist lipophil, das bedeutet schlecht wasserlöslich. Wegen der geringen Wasserlöslichkeit wird der gelbe Pflanzenstoff über den Magen-Darm-Trakt nur mäßig gut im Körper aufgenommen. Gelangt Curcumin in den Organismus, wird er über die Leber rasch wieder ausgeschieden. Die eingeschränkte Bioverfügbarkeit von Curcumin begrenzt den gesundheitlichen Nutzen des Stoffs. Wichtig ist es deshalb, Curcumin in der Ernährung optimal zu kombinieren. Auch das Interesse der Wissenschaft an dieser Problematik wächst stetig, sodass in Zukunft wohl mit weiteren Erkenntnissen zur Curcuminaufnahme gerechnet werden darf.

VERTRÄGLICHKEIT

In klinischen Studien wurde bei der Einnahme von mehr als acht Gramm Kurkuma täglich eine erhöhte Neigung zu Durchfall festgestellt. Bei Überdosierung können auch Magenbeschwerden auftreten, die zu Übelkeit und Erbrechen führen. Der ADI-Wert (Acceptable Daily Intake) für Curcumin wurde von der European Food Safety Authority (EFSA) auf drei Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht festgesetzt. Der Wert kennzeichnet die Menge eines Stoffs, die ein Mensch le-

benslänglich täglich verzehren kann, ohne gesundheitliche Schäden davonzutragen. Bei 70 Kilogramm Körpergewicht wären demnach täglich 210 Milligramm Curcumin, das entspricht einem gehäuften Teelöffel oder circa fünf Gramm Kurkuma, völlig unbedenklich.

Die richtige Menge

Beim Verzehr von natürlichem Curcumin im Rahmen der empfohlenen Mengen gibt es keine bekannten negativen Nebenwirkungen. Dennoch ist eine sparsame Dosierung empfehlenswert, weil Gerichte bei Überdosierung einen modrigen, moschusähnlichen Geruch bekommen und nicht mehr gut schmecken. Steigern Sie die tägliche Dosis langsam, um sich an den charakteristischen Geschmack von Kurkuma zu gewöhnen.

VERBESSERTE AUFNAHME

Studien zeigen, dass sich die Aufnahme von Curcumin durch die Kombination mit Piperin, einem Wirkstoff des schwarzen Pfeffers, verbessern lässt. Piperin verlangsamt den Stoffwechsel in der Leber und die Bioverfügbarkeit von Curcumin kann so um bis zu 2000 Prozent erhöht werden. Auch die Kombination von Kurkuma mit kalt gepresstem Olivenöl, Ghee oder nativem Kokosöl verbessert die Bioverfügbarkeit des Curcumins.

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-Hilfemittel 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 wie jede andere Milch 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 am besten 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 energieg spendende Gewürz ein Klassiker und unentbehrlicher Bestandteil. Aber auch andere 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 damit aromatisch marinieren. In jedem Fall setzt Kurkuma ein Glanzlicht auf Ihren Tisch. 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.

KURKUMA-KOKOS-SUPPE MIT LINSEN

EXTRAPORTION PROTEINE

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. Dann 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 im Öl anschwitzen. Möhren zugeben. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen. Alles aufkochen und 15 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen, dann fein pürieren. Limette 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 auf der Suppe verteilen und mit Koriander bestreut servieren.



FRISCH ODER GETROCKNET?

FRISCHE KURKUMA

FrISChe Rhizome haben eine feste, glatte und bräunliche Haut sowie tief orangefarbenes Fruchtfleisch. Der Geschmack ist leicht scharf bis bitter. Reiben Sie frISChe Wurzeln oder hacken Sie sie mit einem scharfen Messer klein.



KURKUMAPULVER

Getrocknete und gemahlene Kurkuma finden Sie in den Gewürzregalen von Supermärkten, Bio- und Asienläden. Das Pulver hat im Vergleich zum frischen Rhizom einen milderen Geschmack.

KURKUMAPASTE

Aus Kurkumapulver können Sie selbst Kurkumapaste herstellen (**siehe Seite 40**). Vorteil: Die Paste verbindet sich einfacher mit Flüssigkeiten als Pulver.



GUTE GRÜNDE FÜR KURKUMA

Egal ob Sie Kurkuma frisch, gemahlen oder als Paste verwenden, die gesunde Knolle bringt nicht nur optischen Glanz und würzige Raffinesse auf Ihren Tisch. Denn Kurkuma ist auch ein prima ...

... Immunbooster: Kurkuma stärkt Ihre körpereigenen Abwehrkräfte. Trinken Sie deshalb in Stressphasen täglich ein Glas Goldene Milch (siehe Seite 40).



... Verdauungsturbo: Die gesunde Knolle lindert Blähungen und Völlegefühl. Darüber hinaus fördert sie die Produktion von Gallenflüssigkeit und unterstützt somit den Abbau von Nahrungsfetten.

... Muntermacher: Machen Sie eine ein- bis zweiwöchige Kur mit Kurkum tonic (siehe Seite 42). Das regt Ihren Stoffwechsel an und macht Sie fit für den ganzen Tag.



... Ersthelfer: Bei leichten Verbrennungen, Insektenstichen und Schürfwunden wirken Kurkumapaste oder -pulver desinfizierend und fördern den Heilungsprozess (siehe Seite 40).

... **Jungbrunnen:** Das goldgelbe Rhizom ist ein starkes Antioxidans, das zellschädigende freie Radikale abfängt und so den Alterungsprozess verlangsamt.

... **Erkältungsschutz:** Trinken Sie bei Erkältungen den Kurkumatee mit Ingwer und Zitrone von **Seite 42**. Er wirkt schmerzstillend, entzündungshemmend und antimikrobiell.

... **Brainfood:** Verbessern Sie mit Kurkuma Ihre Gedächtnisleistung. Die Curcumin-Wirkstoffe können sogar vor Alzheimer schützen.

... **Beautyassistent:** Mit einer Gesichts- oder Haarmaske aus Kurkuma sorgen Sie für dauerhaft strahlendes Aussehen (siehe **Seite 28**).



EXTRAKICK FÜR GESUNDHEIT, SCHÖNHEIT UND GESCHMACK



Alles Wissenswerte über die traditionelle Gewürzpflanze Kurkuma und ihre Verwendung in Küche und Medizin.

Ausführliche Infos und ein Experteninterview zum Einsatz von Kurkuma in der ayurvedischen Heilkunst.

Abwechslungsreiche Rezepte von Getränken über Hauptgerichte aus aller Welt bis zu Gebäck und Desserts.

WG 461 Gesunde Ernährung
ISBN 978-3-8338-7277-8



9 783833 872778



www.gu.de