



Kurkuma – was du über die Wunderwurzel wissen solltest



Kurkuma wird als Königin der Gewürze bezeichnet. Sie ist der größte Bestandteil von Currypulver und ist für seine typisch leuchtend gelbe Farbe verantwortlich. Auch die positiven gesundheitlichen Aspekte der Wunderknolle sind nicht zu verkennen. Sie enthält viele wichtige Nährstoffe, die einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben. Mit dem Gewürz lassen sich zahlreiche Speisen verfeinern und wunderbar einfärben.

Ich selbst habe Kurkuma schon lange für mich entdeckt und möchte die Vielseitigkeit des gelben Gewürzes nicht mehr missen. Dass ich damit auch meiner Gesundheit etwas Gutes tue, ist natürlich umso besser! Hier verrate ich dir nicht nur spannende Informationen zum fernöstlichen Wundermittel, sondern auch vielseitige Rezeptideen.

Wissenswertes über Kurkuma

Kurkuma – der Ursprung

Die Kurkuma-Pflanze hat ihren Ursprung in **Südostasien**, wo sie schon seit etwa 4000 Jahren bekannt ist. Das weltweit verwendete Kurkuma-Gewürz stammt vor allem aus Indien, wo es in zahlreichen Gerichten zum Würzen, aber auch zum Färben eingesetzt wird. Im Mittelalter wurde Kurkuma in Europa bekannt und ist seither nicht nur als Gewürz, sondern auch als **Heil- und Färbepflanze** beliebt.

Kurkuma wird auch Safranwurz genannt. Es schmeckt zwar anders, färbt aber ähnlich intensiv wie der

vergleichsweise teure Safran. Der natürliche Inhaltsstoff **Curcumin** ist für die **gelbe intensive Farbe** verantwortlich und lässt sich daher in Speisen auch als Ersatz für Safran verwenden.

Von der Pflanze zum Gewürz

Die Kurkuma-Wurzel gehört zur **Familie der Ingwergewächse**. Weltweit gibt es rund 80 verschiedene Arten. Die Gewürzpflanze wird **0,9 bis 1,5 Meter hoch** und weist **kräftige, gestielte Blätter** sowie lila bis weiße Blüten auf.

Das Gewürz entsteht aus der fleischigen **Wurzelknolle** der Pflanze, die **getrocknet und gemahlen** wird. Trotz seiner Verwandtschaft mit Ingwer schmeckt Kurkuma nicht scharf, sondern **mild-würzig**.

Kurkuma – ein Superfood?

Kurkuma ist ein traditionelles, natürliches Heilmittel in Asien. Auch hierzulande gilt es heutzutage aufgrund seiner Inhaltsstoffe als **Superfood**. Die Wurzel enthält neben Curcumin bis zu **5 Prozent ätherische Öle**.

Gerade in Erkältungszeiten kann dir Kurkuma helfen, gesund und munter zu bleiben. Die Inhaltsstoffe wirken **entzündungshemmend, antibakteriell, antiviral, antioxidativ** sowie **galle- und verdauungsfördernd**. Nicht nur bei Infekten, sondern auch bei Magen- und Verdauungsproblemen kann Kurkuma förderlich sein. In Verbindung mit schweren, fettreichen Mahlzeiten kann das Gewürz **Völlegefühl** entgegenwirken.

Kurkuma ist eine echte Wunderwaffe. 100 Gramm der frischen Wurzel liefern dir etwa 23,9 Milligramm **Vitamin C**. Sie enthält zudem wichtige Mineralien wie **Kalzium, Eisen, Kalium, Mangan, Natrium, Kupfer, Zink** und **Magnesium**. Die Bezeichnung „Superfood“ hat die gelbe Knolle also allemal verdient.

Goldene Milch – der Wundertrank

Wenn du deinem Körper und Geist etwas Gutes tun möchtest, solltest du dir Goldene Milch nicht entgehen lassen. Das Trendgetränk mit Mandelmilch und Kurkuma ist eine wirksame Waffe bei Antriebslosigkeit und

Kurkuma – was du über die Wunderwurzel wissen solltest

Erkältung. Die ayurvedische Milch soll das Immunsystem stärken, entzündungshemmend und reinigend wirken - ein wahres Heilmittel also!

Anwendung und Dosierung

Die richtige Einnahme

Um von der Wirkung der Wunderwurzel zu profitieren, solltest du die richtige Anwendung und Dosierung beachten. Du kannst Kurkuma in verschiedenen Formen zu dir nehmen.

- Von der **frischen Kurkuma-Wurzel** sollten täglich nur **1,5 bis 3 Gramm** verzehrt werden.
- **Getrocknetes Kurkuma-Pulver** wird am häufigsten verwendet. Die täglich empfohlene Verzehrmenge beträgt **1 bis 3 Gramm**.
- Da es nicht immer einfach ist, Kurkuma täglich im Speiseplan aufzunehmen, bietet sich die Einnahme von hochdosierten **Kurkuma-Kapseln**. Sie sollten jedoch nicht als Ersatz, sondern als Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung betrachtet werden.

Kurkuma-Pulver wird vom Körper **sehr schnell abgebaut**. Der Inhaltsstoff Curcumin ist nicht wasserlöslich und wird nur schwer aufgenommen. Daher solltest du die **Einnahme von Kurkuma über den Tag verteilen**.

Ebenso sollte Kurkuma **zusammen mit schwarzem Pfeffer** eingenommen werden. Das darin enthaltene **Piperin** ist dafür verantwortlich, dass das für den Körper wertvolle Curcumin 20 Mal besser aufgenommen wird. Schwarzer Pfeffer beinhaltet 5 bis 9 Prozent Piperin. 1 Milligramm Piperin je 100 Gramm Kurkuma ist dabei schon auszeichnend.

Auch die **Kombination mit Ölen** wie Kokosöl oder Olivenöl verbessert die Aufnahmefähigkeit des Körpers.

Nebenwirkungen

Wenn du Kurkuma über einen längeren Zeitraum in hohen Dosen einnimmst, können **Magenverstimmungen** auftreten. Die Einnahme der angegebenen Dosis ist jedoch bedenkenlos.

Wenn du Kurkuma in Kapsel- oder Drageeform und somit

in höherer Konzentration einnimmst, solltest du mögliche Nebenwirkungen in Betracht ziehen und dich am besten in der Apotheke beraten lassen. Menschen mit Gallensteinen sollten beispielsweise besser auf die Einnahme von Kurkuma verzichten.

Abnehmen mit Kurkuma

Wenn du ein paar Kilo loswerden willst, kann Kurkuma in Verbindung mit einer gesunden und kalorienarmen Ernährung ein guter Begleiter sein. Neben seinen gesundheitsfördernden Eigenschaften können die Inhaltsstoffe in Kurkuma den **Stoffwechsel beeinflussen** und **beim Abnehmen helfen**. Die enthaltenen Nährstoffe regen die **Gallen- und Leberfunktion** an und erhöhen damit die Verstoffwechslung von Fett und Giftstoffen. Wenn du wirkungsvoll abnehmen willst, solltest du Kurkuma **mehrmals täglich in die Ernährung integrieren**.

Wo du die Wurzel findest und wie du sie lagerst

Daran erkennst du eine frische Wurzel

Die frische Kurkumawurzel findest du ganzjährig in Bioläden oder vereinzelt auch in gut sortierten Supermärkten. Schon beim Einkauf solltest du die Qualität der Kurkumawurzel überprüfen. Achte darauf, dass sie schwer in der Hand liegt und keine runzligen Stellen aufweist. Ebenso deuten feuchte Stellen darauf hin, dass die Wurzel nicht mehr lange halten wird.

Lagerung und Haltbarkeit

Kurkuma-Pulver hält wie alle anderen Gewürze dunkel, trocken und kühl gelagert sowie luftdicht verschlossen besonders lange. Dafür eignen sich vor allem gut verschließbare Gefäße wie zum Beispiel Gläser mit Schraubverschluss. Bei Zimmertemperatur wird die frische Kurkumawurzel schnell faserig und trocken. Im Kühlschrank kannst du sie aber mehrere Wochen aufbewahren. Lagere sie luftdicht und gut verschlossen in Alufolie, einer Dose oder einem verschließbaren Gefrierbeutel.

FrISCHE Kurkumawurzel zubereiten

Kurkuma ist unglaublich vielseitig und kann in zahlreichen Gerichten verwendet werden. Ob süß oder herzhaft – die Wunderwurzel passt in fast jedes Gericht. Auch optisch macht sich das Gewürz gut, da jede Speise durch die gelbe Färbung zum Hingucker wird.

Kurkuma – was du über die Wunderwurzel wissen solltest

Die frische Wurzel schmeckt **herb, harzig und leicht brennend**. Dosiere erst sparsam und teste, inwieweit du den typischen Kurkuma-Geschmack magst. In höheren Dosen kann Kurkuma **leicht bitter** schmecken.

Kurkuma schälen

Die frische Kurkumawurzel kannst du mittlerweile in vielen Supermärkten kaufen. Da diese stark abfärbt, solltest du deine Hände mit Handschuhen oder Frischhaltefolie schützen. Die Schale von Kurkuma kannst du einfach **mit einem Löffel oder einem kleinen Messer abreiben**.



Kurkuma schälen

Kurkuma reiben

Du kannst Kurkuma auch fein reiben und die Raspel anstatt des Pulvers frisch in Speisen verwenden.



Kurkuma reiben

Kurkuma schneiden

Wie die Ingwerwurzel kannst du Kurkuma in Scheiben schneiden oder fein würfeln und daraus beispielsweise einen leckeren Tee zaubern.



Kurkuma schneiden

Dein Immunbooster: Kurkuma-Ingwer-Tee

Kurkuma und Ingwer sind botanisch verwandt und traditionelle Heilmittel in Asien. Sie wirken beide **entzündungshemmend** und bringen dein Immunsystem in Schwung. In diesem leckeren Tee kannst du beide Wurzeln wunderbar miteinander kombinieren:

- 2-3 Scheiben Kurkuma oder 1 TL Kurkuma-Pulver
- 2 Scheiben Ingwer
- ½ Zitrone, ausgepresster Saft
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 TL Honig
- 250 ml heißes Wasser

Ingwer und Kurkuma schälen und in Scheiben schneiden. Mit den restlichen Zutaten verrühren und genießen - bei androhender Erkältung eine wahre Wunderwaffe!



Kurkuma – was du über die Wunderwurzel wissen solltest

Kurkuma-Ingwer-Tee

Rezepte mit Kurkuma

Kurkuma ist ein echtes Allroundtalent. Kurkuma passt hervorragend zu Reisgerichten, Geflügel, Krustentieren, Ragouts, Eierspeisen, Suppen und Saucen. Besonders gut macht es sich natürlich in asiatisch angehauchten Köstlichkeiten. Aber auch süße Speisen kannst du mit der Wunderwurzel verfeinern. Hier findest du eine Auswahl vielseitiger Rezepte mit dem gelben Gewürz:

Herzhafte Leckereien

Süßes und Drinks