

Kurkuma

Kurkuma ist in Asien seit über 4000 Jahren fester Bestandteil vieler Landestypischer Küchen. Unter anderem spielt die würzige goldgelbe Knolle eine tragende Rolle in Currymischungen, denen sie die typische Farbe gibt. Ausserdem dient Kurkuma vor allem in der chinesischen und indischen Medizin seit Jahrtausenden als Heilmittel.



Verwandt mit Ingwer: Kurkuma gehört zur Familie der Ingwergewächse. Die Pflanze 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 Sprossenknollen. 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.

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. Die Knolle wurde zwar hier und da in Klöstern zu medizinischen Zwecken genutzt, hatte jedoch keine weitreichende Bedeutung. Kulinarisch versteckte sie sich als zumeist unbekannter Bestandteile in Currypulver. Seit einiger Zeit ist jedoch auch die westliche Medizin auf die Heilwirkung von Kurkuma aufmerksam geworden und der im Rhizom enthaltenen Wirkstoff Curcumin wird intensiv erforscht. In Südasien hat Kurkuma aber nicht nur als Würz- und Heilmittel Tradition: Die Pflanze wird als Färbemittel genutzt. So färben hinduistische und buddhistische Mönche ihre farbenfrohen orangeroten Gewänder traditionell mit Kurkuma. Hinterlässt Flecken auf der Kleidung.

Verwendung in der Küche: In der indischen Küche ist Kurkuma ein Muss und gehört als Pulver in jede Currymischung. Die Gewürzmischung wird für jedes Gericht eigens kombiniert. Manche Currys bestehen aus nur drei Gewürzen, für andere werden mehr als ein Dutzend Zutaten verwendet. Kurkuma ist fast immer dabei.

Kurkuma eignet sich zum würzen von Suppen, Nudel- oder Reisgerichte. Passt gut zu Fleisch und Fisch und kann Saucen, Dips, Dressings und Marinaden bereichern. Ausserdem werden Kuchen, Gebäck, Eis und Konfitüre, Milch und Milchprodukte sowie Pflanzendrinks verfeinert. Eignet sich auch für Smoothies, Säften und Tees. Zudem darf Kurkuma nicht in Currygerichten und Chutneys fehlen. Kurkuma harmoniert wunderbar mit anderen Gewürzen wie Ingwer, Kardamom, Koriander, Zimt oder Vanille.

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

Bioverfügbarkeit : Curcumin wird nur in geringem Mass über den Darm aufgenommen und rasch über die Leber wieder ausgeschieden. Damit hat es eine geringe Bioverfügbarkeit. Sie können die Bioverfügbarkeit aber steigern, indem Sie Kurkuma mit schwarzem Pfeffer kombinieren.

Gesund für den ganzen Körper: Kurkuma wirkt sich auf viele Funktionen unseres Körpers aus und kann bei zahlreichen Beschwerden und Krankheiten helfen.

Kurkuma – Inhaltsstoffe

Mehr als 200 biologisch aktive Verbindungen sind in Kurkuma enthalten. Neben den Hauptwirkstoffen, den Curcuminoiden, gehören dazu auch Mineralstoffe, ätherische Öle und Vitamine.

Curcuminoide wirken entzündungshemmend und immunstärkend.

Magnesium fördert den Knochenaufbau.

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

Eisen unterstützt in Verbindung mit Vitamin C die Blutbildung.

Carotinoide stärken das Immunsystem und wirken als Radikalfänger.

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

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

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

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

Proteine kurbeln den Stoffwechsel an und unterstützen Muskeln und Knochen.

Kurkuma

- sorgt für gesunde Kopfhaut und Haare
- lindert Kopfschmerzen
- reduziert das Alzheimerisiko und erhöht die Gedächtnisleistung
- fördert die Gesundheit der Zähne
- hilft bei Husten, Erkältung und Halsschmerzen
- stärkt das Immunsystem
- regt die Produktion von Gallensäure an
- senkt den Cholesterinspiegel im Blut
- hemmt das Wachstum von Krebszellen
- unterstützt die Verdauung
- lindert die Beschwerden bei Arthrose
- heilt Insektenstiche und Schürfwunden

Dosis: 1 Teelöffel täglich. Kurkuma kann man unkompliziert in viele Gerichte oder Getränke einrühren.

Nebenwirkungen: Kurkuma ist in Dosierungen bis zu acht Gramm pro Tag unbedenklich. Bei höheren Dosen können Magenbeschwerden, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall auftreten.

Kurkuma ist nicht geeignet für Schwangere, Stillende und Menschen, die Gallensteine haben sollten auf Kurkuma verzichten.

Golden Latte

1 Glas Milch

½ Löffel Kurkumapulver

Zum Verfeinern nach Belieben Ingwer, Honig, Zimt und/oder Kardamom begeben.

Auf der Herdplatte erwärmen und geniessen

Quelle: GU – Kurkuma, Christina Wiedemann