Kurkuma – die Königin der Gewürze

Kurkuma gehört zu den Kräutern und gilt als die Königin der Gewürze. Sie ist eine der bekanntesten Zutat von Curry und verleiht dem Curry seine typisch gelbe Farbe. Kurkuma enthält wertvolle Nährstoffe und ist reich an antiviralen, antibakteriellen, Pilz bekämpfenden und entzündungshemmenden Eigenschaften. Sie enthält auch das hoch antioxidative Curcumin, welches eine ähnliche schmerzlindernde Wirkung wie verschiedene Medikamente hat.

Was ist Kurkuma?
Die Kurkuma ist der unterirdische Wurzelstock (oder auch Rhizom genannt) einer mehrjährigen Pflanze. Sie gehört zur Ingwer-Familie und wird im tropischen Asien, Indien und China angebaut und erreicht eine Höhe von 0,9 bis 1,5 m. Die Kurkumapflanze trägt große, längliche Blätter und eine gelbe trichterförmige Blüte.

Das Rhizom (Wurzelstock) wird von einer rauen, Haut ummantelt ähnlich wie die Ingwerwurzel. Das Innere leuchtet in einer tief orangefarbenen oder rötlich braunen Farbe. Das Rhizom erreicht eine Größe von etwa 2,5 bis 7 cm und einen Durchmesser von 2,5 cm. Kleinere Knollen zweigen von dem Rhizom ab, sodass sich ein gesamter Wurzelstock bildet. Beim Gebrauch in der Küche ist es daher empfehlenswert, zum Schälen der Wurzel Gummihandschuhe zu tragen, da die Wurzeln stak färben.

Die Kurkuma Wurzel hat einen pfeffrig, warm bitteren Geschmack und einen milden Duft, welcher an Ingwer erinnert. Sie ist als Nahrungsmittel sehr beliebt und gesund. Die Textilindustrie nutzt die Kurkumawurzel auch als Färbemittel.

Ist Kurkuma gesund?

Seit der Antike wird die Kurkumawurzel wegen ihrer entzündungshemmenden, schmerzlindernden und antimikrobiellen Wirkung geschätzt. Sie wird auch in der Behandlung von Blähungen und Leberproblemen, wie Gelbsucht und Hepatitis eingesetzt.

Der Hauptwirkstoff in Kurkuma ist das antioxidative Curcumin. Es wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd. Curcumin soll genauso wirksam sein wie Schmerzmittel. Allerdings wirkt Kurkuma ohne die Nebenwirkungen von Schmerzmitteln.

Ausserdem wirkt Kurkuma auch gegen Alzheimer, Arthritis, Appetitlosigkeit, Behandlung von Lungenentzündungen, Blähungen, Bronchitis, Durchfall, Depressionen, Erkältungen, Fieber, Fibromyalgie, Erkrankungen der Gallenblase, Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Nierenbeschwerden, Sodbrennen, Wassereinlagerungen und Würmer.

Kurkuma direkt auf die Haut aufgetragen, unterstützt den Heilungsprozess entzündlicher Hautprobleme, Schuppenflechte und Blutergüsse. Sie lindert Schmerzen im Inneren des Mundes und infizierte Wunden.

Kurkuma Inhaltsstoffe
Kurkuma beinhaltet eine komplexe Nährstoffdichte liefert:
wichtige Proteine
verdauungsfördernde Ballaststoffe

Vitamin wie:
Cholin
Niacin
Riboflavin
Vitamin B6
Vitamin C
Vitamin E
Vitamin K

Mineralstoffe wie:
Calcium

Eisen
Kalium
Kupfer
Magnesium
Mangan
Natrium
Zink

Ätherische Öle wie:
Curlone
Curumene
Cineol
p-Cymol

Curcumin, ist eines der stärksten Oxidantien. Das Curcumin neutralisiert mit seiner chemischen Struktur die freien Radikale und steigert gleichzeitig die antioxidative Aktivität der körpereigenen Enzyme. Das Curcumin wirkt somit in zweifacher Weise und bekommt zusätzlich Unterstützung von den antioxidativ wirkenden Vitaminen C und E.

Diese antioxidative Kombination benötigt der menschliche Körper für eine optimale Gesundheit und ein aktives Immunsystem. Antioxidantien sind sehr wichtig, um schädliche freie Radikale zu neutralisieren und die Zeichen des Alterungsprozesses zu verlangsamen. Freie Radikale reagieren mit wichtigen organischen Substanzen, wie Fettsäuren, Proteine und der DNA. Sie schädigen diese, verursachen Krankheiten und beschleunigen den Alterungsprozess.

Kurkuma Wirkung
Kurkuma schützt vor Alzheimer
Kurkuma gegen Arthritis
Kurkuma gegen Colitis Ulcerosa und Morbus Chron
Kurkuma gegen Entzündungen
Kurkuma hilft bei Depressionen
Kurkuma unterstützt die Verstoffwechselung von Fett in der Galle

Kurkuma gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Kurkuma unterstützt den Heilungsprozess von Wunden
Kurkuma für ein ideales Körpergewicht
Kurkuma unterstützt die Entgiftung der Leber
Kurkuma wirkt unterstüzend bei Mukoviszidose

Kurkuma Nebenwirkungen
Wenn die täglich empfohlene Dosierung beachtet wird, gilt der Verzehr von Kurkuma und Curcumin als sicher. Wird Kurkuma über eine längere Zeit in großen Dosen konsumiert, können als Folge Magenverstimmungen entstehen.

Vorsichtsmaßnahmen
Bei Schwangerschaft, Magenproblemen, Gallensteinen, Diabetes und der Einnahme von Medikamenten, die die Blutgerinnung verlangsamen, sollte vor dem Kurkumaverzehr Rücksprache mit einem erfahrenen Arzt gehalten werden.

Kurkuma Dosierung
Mit 1 Teelöffel Kurkuma Pulver pro Tag könnt Ihr startet und bei Bedarf könnt Ihr die Dosierung langsam steigern. Wenn Ihr aber die Kurkumagewürzmischung (siehe unten) verwendet, dann kommt Ihr selten über eine Menge von 1 Teelöffel. Damit könnt Ihr nichts verkehrt machen und tut Eurer Gesundheit etwas sehr gutes!

Hinweis: Für eine individuelle Dosierung sollte ein Arzt zurate gezogen werden. Eine Überdosierung kann zu unangenehmen Nebenwirkungen und Magenverstimmungen führen.

Kurkuma Produkte
Kurkumawurzel gibt es frisch und getrocknet. Als Pulver und in Tablettenform. Vorzugsweise sollten Ihr aber die frischen oder die getrockneten ganzen Wurzeln verwenden. Achtet bitte auf bio-zertifizierte Ware.

Kurkuma Lagerung
Kurkuma Produkte sollten in einem dicht verschlossenen Behälter an einem kühlen, dunklen und trockenen Ort aufbewahrt

werden. Die frische Kurkumawurzel sollte im Kühlschrank kühl gelagert werden.

Kurkuma Anwendung
Die Kurkuma ist Bestandteil verschiedener Curry Gewürzmischungen und Senf. Sie ist vor allem in der indischen und indonesischen Küche sehr beliebt.

Kurkuma verbessert den Geschmack vieler Lebensmittel, wozu Kartoffeln, Reis, Linsen und Gemüse gehören. Kurkuma verleiht den Gerichten eine tief gelborangefarbene Farbe und besitzt einen pfeffrig, warmen, bitteren Geschmack.

Tipps für die Kurkuma Anwendung:
Kurkumawurzel über Nacht in warmem Wasser einweichen, dann werden sie schön weich und man kann sie auf der Küchenreibe sehr gut zerkleinern.

Super leckere und super gesunde Gewürzmischung:
50gr. Kurkumawurzel, 50gr. Ingwerwurzel, 50gr. Chilischoten, 50gr. Pfeffer und 50gr. Knoblauch: Alles zusammen zerkleinern und mit Sojasosse und meinem Ghee-Kokos-Rote Palmölmischung mischen und Euren Gerichten, wo immer es passt, nach Geschmack und am Ende des Kochvorganges, hinzugeben! Die hier angegebenen 50gr. Mengen habe ich komplett zerkleinert und gemischt mit Sojasosse und meiner Ghee-Kokos-Rotes Palmölmischung. Dann habe ich alles zusammen in ein Schraubglas abgefüllt und in den Kühlschank gestellt. Dort hält es sich einige Tage.

Rezeptideen
1kg Rindermett in einem Esslöffel Ghee-Kokos-Rotes Palmölmischung anbraten. Tomatenmark und 500gr. frische Tomaten dazugeben und alles zusammen 15 Min. köcheln lassen. Zum Schluss des Kochvorganges 1Eßl. meiner gesunden Gewürzmischung dazugeben und 5 Min. ziehen lassen. Fertig ist eine leckere Bolognesesosse. Dazu Nudeln, Reis oder Kartoffeln. Ihr könnt dieses Gericht natürlich auch als

Eintopf ohne Beilagen essen. Probiert es mal aus, ich habe dieses Rezept gerade gekocht und muss sagen -einfach lecker- !!!!!

Mein Kurkumagewürz passt ausserdem zu folgenden Gerichten:
Reis mit Rosinen und Cashew-Kerne vermischen und mit der Kurkumagewürzmischung würzen.
Kurkumagewürzmischung auf Blumenkohl, Bohnen und Zwiebel geben.
Kurkumagewürzmischung mit Zwiebeln, Salz und Olivenöl zu einem Dip vermischen.
Rohen Blumenkohl, Sellerie und Paprika in der Kurkumagewürzmischung wälzen und als Snack genießen.
Kurkumagewürzmischung im Salatdressing verwenden
Kurkumagewürzmischung in Hülsenfrüchtegerichten verwenden
Kurkumagewürzmischung in eine Bolognesesosse
Kurkuma könnt Ihr auch für Tee verwenden. Dazu 4 Tassen Wasser zum Kochen bringen, einen Teelöffel gemahlenen Kurkuma hinzufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen und dann absieben. Mit Agavensirup, Ahornsirup, Stevia oder Honig süssen.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch

Katrin

Meine Publikationen

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung