

# Kurkuma – Königin der Gewürze

## – Zusammenfassung

Kurkuma gehört zu den Kräutern und gilt als die Königin der Gewürze. Sie ist eine der bekanntesten Zutaten 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.

**Weitere interessante Informationen findet Ihr auch hier:**

<http://www.kurkuma-wurzel.info>

<http://www.kurkuma-superfood.info>

### **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 (Mineralstoffe) 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 stark 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:

Curhone

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 Verstoffwechslung 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 unterstützend 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 Kühlschrank 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 gemahlene Kurkuma hinzufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen und dann absieben. Mit Agavensirup, Ahornsirup, Stevia oder Honig süßen.

Kurkuma schützt Euer Gehirn, wirkt gegen Depressionen, ist ein Radikalfänger, wirkt sich positiv auf dem Verdauungsapparat aus, unterstützt Euch beim Abnehmen, hilft bei Osteoporose, hilft bei Akne, unterstützt die Ausleitung von Schwermetallen, hemmt die Tumorbildung, fördert die Wundheilung, hilft den Cholesterinspiegel zu reduzieren, stärkt das Immunsystem, hilft unserem Herzen und unterstützt bei Depressionen.

Kurkuma enthält unter anderem: Proteine, Ballaststoffe, Magnesium, Eisen, Zink, Calcium, Kupfer, Kalium sowie die Vitamine C, E und K.

## **Kurkuma-Paste**

Für die Vorratshaltung

250 gr. Kurkuma-Pulver und 700 ml Wasser zu einer Paste verrühren.

Im Kühlschrank hält sich die Paste mindestens eine Woche.

## **Kurkuma-Drink**

**1 x täglich und Ihr tut enorm viel für Eure Gesundheit!**

1 Eßl. Kurkuma-Paste

1 Tasse Hafermilch, Dinkelmilch, Reismilch oder eine Milch aus Mandeln oder Cashewkernen

Ingwer und eine Vanilleschote nach Geschmack

Schwarzer frisch gemahlener Pfeffer (unterstützt die Wirkung von Kurkuma in unserem Körper)

1 Teelöffel Ahornsirup, Honig, Agavendicksaft oder Stevia

1 Teelöffel Kokosöl (unterstützt die Wirkung von Kurkuma in unserem Körper und ist wichtig für das Aufspalten von fettlöslichen Vitaminen)

Alles gut mixen und dann lasst es Euch schmecken!

## **Milch aus Mandeln oder Cashewkernen selbst herstellen**

250 Gramm Mandeln oder Cashewkernen in einem Liter Wasser über Nacht stehen lassen.

Am anderen Tag mit einem Mixer oder einem [Kenwood HB 887 Profi Stabmixer](#) pürieren. Meinen Stabmixer von Kenwood liebe ich, die Leistung dieses Gerätes überzeugt mich bei jedem Gebrauch immer wieder aufs Neue!

Das Gemisch wird dann über einer Schüssel durch ein Mulltuch gedrückt und fertig ist die Milch.

Ich filtere die Masse nicht aus, denn ich finde es schade, wenn die Ballaststoffe vernichtet werden.

## **Meine Kurkuma-Gewürzpaste**

200 Gramm frische Kurkuma-Wurzel mit Schale reiben

200 Gramm frische Ingwerwurzel mit Schale reiben

200 Gramm frischen Meerrettich mit Schale reiben

2 Knoblauchzehen

4 Chilischoten

Frischer schwarzer Pfeffer mahlen

100 ml Olivenöl

Alles zusammen mit einem Mixer oder einem [Kenwood HB 887 Profi Stabmixer](#) pürieren.

In ein Schraubglas füllen und mit Olivenöl abdecken. Aufbewahrt wird die Gewürzpaste im Kühlschrank. Dort hält es sich mindestens 4 Wochen. Ich gebe diese Paste in alle meine Gerichte wie Eintöpfe, Reisgerichte, Kartoffelgerichte usw. zum Schluß hinzu. Wieviel Ihr von der Kurkuma-Gewürzpaste in ein Gericht gebt, bleibt Euch überlassen.

Ist eine Grippe im Anmarsch, dann könnt Ihr 1 Eßl. Kurkuma-Gewürzpaste in Wasser auflösen und mit Ahornsirup, Honig, Agavendicksaft oder Stevia süßen. Diese Mischung wird dann getrunken. Nach meiner eigenen Erfahrung, dauert die Grippe dann nur bis zu 3 Tagen in abgeschwächter Form. Antibiotika bei einer bakteriellen Grippe nehme ich nicht mehr.

### **Meine Kurkuma-Gewürzmischung**

200 Gramm Kurkumapulver

200 Gramm Ingwerpulver

4 getrocknete Chilischoten fein mahlen

Frischer schwarzer Pfeffer und Paradieskörner fein mahlen

Alles zusammen vermengen und in ein Schraubglas geben.

Diese Kurkuma-Gewürzmischung gebe ich ebenso wie die Würzpaste überall wo es passt zum Schluß mit hinzu. Ihr könnt die Gewürzmischung auf auf Brot streuen. Dazu nehme ich eine Scheibe selbstgebackenes Brot, nehme statt Margarine oder Butter Avocado, darauf Tomate, frisches Basilikum, Mozzarella und zum Schluß streue ich mir die Gewürzmischung auf den Mozzarella. Einfach lecker!

### **Kurkuma-Olivenöl-Pfeffermischung**

1 Esslöffel Kurkuma

4 Esslöffel Olivenöl



1 Esslöffel frisch zerkleinerte Pfefferkörner

Alles gut mischen und in Suppen, Soßen, Gemüse, Fleischgerichten und... und... und... geben. Bitte gebt die Gewürzpaste erst in das fertige Gericht, bevor Ihr das Essen serviert. Ganz nach Geschmack, solltet Ihr etwas übrigbehalten, dann könnt Ihr die Paste in einem Glas mit Schraubverschluss im Kühlschrank 2-3 Tage aufbewahren.

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

Schaut mal was ich gefunden habe, auf einer ganz tollen Homepage: <http://www.biotopicafarm.de/sparkling-kurkuma-drink/>

### **Sparkling Kurkuma-Drink**

Gerade jetzt wo die Tage wieder länger werden und man mehr in der Natur zu Gange ist, kommt man auch schneller aus der Puste. Zu lange saß man im gemütlichen Wohnzimmer und stopfte sich mit Keksen voll, während es draußen nass kalt wehte. Daran muss nun etwas geändert werden. Aber keine Bange auf Süßes wird keiner verzichten müssen. Dieses Getränk ist mit Abstand das Beste des Universums. Und das schreie ich mit der größten Überzeugung in die Welt.

Falls du mir nicht glaubst, probier es aus!

Die Hauptbestandteile lassen sich sowohl Roh als auch mit gekochten Wasser zubereiten, aber beide Versionen sind super gesund. Dieser göttliche Sud wird aus nur 3 Zutaten gemacht:

Kurkuma, Honig oder Rohrzucker und Wasser.

Er ist frisch, prickelnd, exotisch, voller Enzyme und reich an heilenden Wirkstoffen für einen gesunden schönen Körper.

Kurkuma ist schon lange in Indien und China für seine Heilkräfte bekannt und findet dort regelmäßige Verwendung. Auch in der westlichen Medizin gelangt Kurkuma, mit seinem Hauptbestandteil Kukurmin, immer mehr in die Öffentlichkeit. Es ist reich an Antioxidantien, Vitamin B6 und wirkt entzündungshemmend. Ein wahrer Jungbrunnen für den Körper.

Wundermittel, welches gesund ist und den Heißhunger auf süßes stillt gibt es nicht, meinst du? Lass dich vom Gegenteil überzeugen, denn dieses Getränk wird fermentiert.

Dieses Getränk ist so gut, dass es Zeit braucht. Außer du hast einen Kurkuma-Bug, jedoch haben das die wenigsten in ihrer Küche vor sich her blubbern.

Einen was?

Ein Kurkuma-Bug ist eine Starter-Flüssigkeit, die den Kurkuma Drink zu dem macht was es ist, ein 8. Weltwunder.

Der Starter muss einige Zeit gären, damit sich genug Hefe im Getränk ansiedeln kann, welche den Zucker oder den Honig in Alkohol umwandeln. Aber keine Panik! Dieses Getränk besitzt so viel Alkohol wie eine Apfel-Schorle, jedoch kannst du ihn mit regelmäßiger Zucker- oder Honiggabe zu einem richtigen Root-Bier gären lassen und den Alkoholgehalt steigern.

### **Kurkuma-Bug**

Zutaten:

- Ein Glas mit Schraubverschluss
- 1/4 Glas Bio Kurkuma klein geschnitten (Bio Kurkuma darf nicht behandelt werden, somit ist die erforderliche Hefe für den ganzen Prozess noch intakt)
- 2 EL Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup oder roher Rohrzucker
- Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen in das Glas geben und mit Wasser auffüllen. Den Deckel nur leicht anschrauben. Das Glas sollte nun an einen Ort mit Zimmertemperatur oder mit mindestens 18°C gestellt werden. Alle paar Tage etwas Rohrzucker oder Honig hinzugeben, sowie eine kleine Portion geschnittenen Kurkuma. Wenn der Starter anfängt zu Blubbern ist er fertig. Das kann mehrere Tage dauern, im Winter sogar etwas länger.

### **Kurkuma Drink**

## Zutaten:

- Kurkuma (1 Hand voll)
- Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup oder roher Rohrzucker nach belieben
- Wasser
- Kurkuma-Bug

## Zubereitung:

Für die Raw-Version wirfst du den Kurkuma in deinen Entsafter und füllst den Saft mit 1 1/2 Liter Wasser auf, dann süßst du ihn wie es dir gefällt. Zum Schluss gibst du einen ordentlichen Schuss Kurkuma-Bug dazu und füllst alles in eine Plastikflasche. Es entsteht nach 1 bis 2 Tagen ein deutlicher Druck in der Flasche. Wenn der Druck zu stark wird kann die Flasche explodieren (!). Bei einer Glasflasche kann das Lebensgefährlich werden, deshalb probiere dich erst einmal an einer Plastikflasche, die frei von Weichmachern ist.

Also immer gut im Auge behalten und gelegentlich aufschrauben und kosten. Der natürliche Kohlensäuregehalt wird von Tag zu Tag mehr.

Falls du keinen Entsafter besitzt und Raw-Food dir Schnuppe ist, schneide den Kurkuma klein, gib ihn in einen Topf und gieße ihn mit 1 1/2 Liter Wasser auf. Lass ihn kurz aufkochen bis er eine schöne kräftige Farbe hat, süß ihn nach belieben und stell den Topf beiseite. Es ist äußerst wichtig, dass die Flüssigkeit vollständig abkühlt, sonst kann es passieren, dass die Hefe vom Kurkuma-Bug durch die Hitze abstirbt und dann gibt es kein Sparkle-Effekt. Ist alles abgekühlt gib den Kurkuma-Bug dazu und fülle alles in eine Plastikflasche. Durch die Plastikflasche sieht man den Druck der Kohlensäure besser und sie ist flexibler als Glasflaschen. Koste regelmäßig am Tag um zu viel Druck abzulassen, damit die Flasche nicht explodiert und dass du siehst wann der Kurkuma-Drink fertig ist. Du merkst es daran, dass du die Flasche in einem Zug geleert hast und immer noch mehr willst.

Den Kurkuma-Bug regelmäßig mit Kurkuma und Honig oder Rohrzucker füttern, damit du ihn immer wieder verwenden kannst. Umso häufiger du ihn verwendest, desto weniger Zeit braucht der Fermentierungsvorgang und du gelangst schneller in den Genuss dieses genialen Pop-Up-Drinks.

Viel Spaß beim Ausprobieren.

Quelle: des Sparkling Kurkuma-Drinks:

<http://www.biotopicafarm.de/sparkling-kurkuma-drink/>

(Anmerkung von mir)

Daran, dass der Kurkuma-Bug anfängt zu blubbern, erkennt Ihr die Bio-Qualität der Kurkumawurzel!

Wenn Ihr die Kurkumawurzel für den Kurkuma-Drink im Entsafter entsaftet habt, dann könnt Ihr den ausgepressten Rest trocknen und weiter verwenden! (Anmerkung von mir)

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

**Weitere interessante Informationen findet Ihr auch hier:**

<http://www.kurkuma-wurzel.info>

<http://www.kurkuma-superfood.info>

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](mailto: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 Ernährung Ein 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](#)