



Kurkuma

(Gelbwurzel)



„In der Avuryeda-Medizin wird Kurkuma mit Ingwer oder schwarzem Pfeffer vermischt – dass verstärkt die Wirkung!“

Kurkuma-Kartoffelpuffer mit Joghurtdip

2 TL Kurkumapulver, 1,5 TL Kreuzkümmel, 1 TL Koriander und ½ TL Pfeffer in einer Schüssel vermengen, 1 kg Kartoffeln und 1 Knoblauchzehe fein reiben, 3 Eier, 1 EL Mehl und die Gewürze hinzugeben, gut verrühren und mit Salz abschmecken. Den Teig esslöffelweise in eine Pfanne mit Öl geben und goldgelb braten.



Für den Dip: 250 g griechischer Joghurt mit 2 EL Mineralwasser schaumig rühren, 2 TL Zitronensaft und 2 EL Schnittlauch untermischen...Guten Appetit!

Herkunft und Anbau

Kurkuma, ein Ingwergewächs, kommt ursprünglich aus den Gebirgsregionen Südasiens und wird in China, Indien und weiteren Ländern Asiens als „heilige Pflanze“ verehrt. Die bis zu **einem Meter** hohe Pflanze mit Ihren prächtigen, hübsch anzusehenden Blütenköpfen und wertvollem Wurzelstock bevorzugen ein **tropisches Klima**, können zwischenzeitlich jedoch auch bei uns angebaut werden. Wir erhalten unseren frischen Kurkuma aus Südamerika, aus **Peru**. Weitere Infos unter: www.eurofresh.net

Ernte und Einheit

- **Einheit:** Karton/2 kg
- **Ernte:** i.d.R. Sep. – Dez.
- **Anbauland:** Peru

Eigenschaften und Geschmack

Die dem Ingwer doch sehr ähnlichen Kurkumawurzeln werden in Europa und den USA hauptsächlich als **Küchengewürz** verwendet. Er ist Hauptbestandteil des allseits beliebten **Curry-Pulvers** – wer reines Kurkuma-Pulver probiert, fühlt sich auch sehr schnell daran erinnert! Typisch für den Kurkuma ist seine leuchtend **gelb-orangene Farbe**. Verantwortlich dafür ist der natürliche, oft auch als Färbemittel benutzte Farbstoff „**Curcumin**“. Es bietet sich auch an, bei dessen Verwendung Handschuhe zu tragen – Verfärbungen lassen sich nur schlecht entfernen! Kurkuma kann **frisch** oder **getrocknet** und mit einem Mörser zermahlen als Gewürz oder Tee verwendet werden.



Nährwertangaben ϕ /100 g und Medizin

Schon seit über 5000 Jahren findet Kurkuma, auch aufgrund seiner **ätherischen Öle**, Verwendung in der traditionellen, chinesischen und der indischen Medizin (Ayurveda). Und tatsächlich findet er sich bei uns immer öfter in medizinischen Produkten, z.B. in **schmerz- und entzündungshemmenden** Medikamenten oder auch in solchen, die den **Verdauungstrakt** positiv unterstützen. Wissenschaftler untersuchen die gelbe Wurzel sogar auf eine **Alzheimer- und krebsvorbeugende Wirkung**. Ernährungsexperten empfehlen immer, das Gewürz mit einer Prise schwarzem Pfeffer zu kombinieren. Der darin enthaltene Scharfstoff „Piperin“ erhöht die **Bioverfügbarkeit** von Kurkuma um ein Vielfaches!

Nährwert ϕ /100 g

- **Brennwert:** 354 kcal
- **Kohlenhydrate:** 65 g
- **Calcium:** 183 mg
- **Vitamin C:** 25,9 mg
- **Eisen:** 41,4 mg
- **Magnesium:** 193 mg