

# Curcuma – Sechs Tipps zur richtigen Anwendung

Kurkuma ist mehr ein Heilmittel als ein Gewürz, denn Kurkuma hilft gegen Krebs, beugt Alzheimer vor, leitet Schwermetalle aus, schützt vor Fluoriden, heilt die Leber und ist gleichzeitig ein starkes Antioxidans. Diese Eigenschaften hat Kurkuma natürlich nicht in den gewürzüblichen Kleinstmengen. Die richtige Anwendung von Kurkuma zu Heilzwecken ist jedoch für viele ein Rätsel. Daher zeigen wir Ihnen, wie Sie Kurkuma täglich so in Ihren Speiseplan einbauen können, dass Sie die erforderliche Dosis für eine Heilwirkung auch tatsächlich erreichen.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 21. October 2019

Stand: 21. October 2019

## Kurkuma – Die richtige Anwendung des wertvollen Gewürzes

Kurkuma ist eine Heilpflanze vom Feinsten. Lange Zeit war ihre gelbe Wurzel eher als Gewürz und Lebensmittelfarbstoff, denn als natürliche Medizin bekannt. Die eingesetzten Mengen waren entsprechend gering – so gering, dass die Heilwirkung der Pflanze kaum spürbar werden konnte.

Inzwischen kennt fast jeder Kurkuma, und wer in den Genuss ihrer heilsamen Wirkungen gelangen will, nimmt entweder eine entsprechende Nahrungsergänzung ein oder würzt mit grösseren Mengen.

In Asien – der fernen Heimat Kurkumas – war genau das schon immer üblich. Man gibt deutlich grössere Mengen Kurkuma in die Speisen, als wir es hier in Europa gewöhnt sind. Auf diese Weise profitieren die Asiaten auch tatsächlich von all den gesundheitlichen Vorteilen der Pflanze.

Kurkuma enthält stark antioxidative Stoffe (Curcumin), verfügt daher über eine krebshemmende und entzündliche Wirkung. Auch eine antidiabetische Wirkung ist der gelben Wurzel zu eigen. Zusätzlich schützt sie das Gehirn vor den alzheimerartigen Veränderungen.

Kurkuma gilt ausserdem als kraftvoller Verstärker und auch Entlaster des Immunsystems. Denn sie wirkt antibakteriell und schützt so vor Infektionen, was besonders in Zeiten erhöhter Infektionsgefahr interessant ist.

Auch zur Entgiftung kann Kurkuma eingesetzt werden, da sie die Belastung mit Schwermetallen reduzieren kann.

Die Anwendung zu Heilzwecken sieht nun täglich mindestens 3 bis 5 Gramm Kurkuma vor. Vermutlich können nur dann die beschriebenen Wirkungen auch erzielt werden.

## 6 Tipps, wie Sie Kurkuma in der erforderlichen Dosis einnehmen können

Nun schmeckt Kurkuma zwar in winzigen Mengen wunderbar, pur und in grösseren Dosen wird das Aroma jedoch bitter und immer weniger genussvoll.

Die Anwendung von hohen Dosen auf einmal ist daher nicht empfehlenswert.

Also setzt man Kurkuma einfach mehrmals täglich in nicht winzigen, aber immer noch recht kleinen Mengen ein, kombiniert ferner mit geschmacksmildernden Komponenten (z. B. Früchte, Ingwer etc.) und kommt auf diese Weise problemlos auf die gewünschte Dosis.

Passende Rezepte finden Sie im nachfolgenden Text oder auch in unserem [Kurkuma-Kochbuch](#). Dort wird zusätzlich die 7-Tage-Kurkuma-Kur vorgestellt.

### Kurkuma-Tipp 1: Veganes Rührei

Für zwei Personen

Zutaten:

- 250 g Bio-Tofu
- 1 TL Olivenöl
- 1 Zwiebel in Ringe geschnitten
- 1 rote Paprika in kleine Würfel geschnitten
- ½ grüne Paprika in kleine Würfel geschnitten
- ¼ TL Koriander gemahlen
- ½ TL Cumin gemahlen
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Meer-, Stein- oder Kräutersalz
- Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Kurkuma

## Zubereitung:

Tofu aus der Packung nehmen und gut zwischen Küchenpapier abtrocknen. In einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, bis der Tofu in kleine Krümel verwandelt ist.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüse andünsten.

Alle Gewürze ausser das Kurkuma hinzugeben und alles gut vermischen.

Nach einer Minute den Tofu und zwei EL Wasser untermischen.

Für 1 bis 2 Minuten köcheln lassen.

Anschliessend Kurkuma einrühren, mit Pfeffer würzen und sofort servieren, z. B. als Füllung für mexikanische Tortillas oder Tacos mit einem feinen Avocado-Dip oder gemeinsam mit dem folgenden gelben Duftreis. Hier finden Sie ein weiteres Rezept für die Goldene Milch mit Film.

## Kurkuma-Tipp 2: Gelber Duftreis

Für 2 bis 4 Personen

### Zutaten:

- Jasmin-Vollkornreis (Menge je nach Personenanzahl, Wassermenge wie auf der Verpackung angegeben)
- 1 Lorbeerblatt
- 5 cm einer Zimtstange
- 3 Nelken
- $\frac{3}{4}$  TL Kurkuma
- 1 TL Meer-, Stein- oder Kräutersalz
- Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl

### Zubereitung:

Reis waschen und mit Wasser sowie den Gewürzen (bis auf Kurkuma) in einen Topf gegeben. Zum Kochen bringen.

Dann Deckel auf den Topf legen und die Hitze stark reduzieren, anschliessend weiter köcheln lassen - wie auf der Verpackung angegeben. Nach der Garzeit von der heissen Herdplatte nehmen und 10 Minuten zugedeckt nachquellen lassen.

Das Lorbeerblatt, die Nelken und die Zimtstange entfernen, Kurkuma, Pfeffer und Öl hinzufügen und servieren - vielleicht zu den folgenden Blumenkohl-Steaks?

## Kurkuma-Tipp 3: Blumenkohl-Schnitzel

Für 2 Personen

Zutaten:

Zutaten:

- 1 Kopf Blumenkohl (der sich gut in drei Scheiben schneiden lässt)
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Ingwer gemahlen
- 1 TL Cumin gemahlen
- ½ TL Kurkuma
- Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Den Blumenkohl längs in drei dicke Scheiben schneiden.

Die Scheiben von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die „Steaks“ darin kurz anbraten, bis sie goldbraun sind.

Vorsichtig die Scheiben auf ein Backpapier legen.

Die Gewürze mit dem übrigen EL Öl verquirlen und damit die Blumenkohlscheiben einstreichen.

Im Backofen etwa 15 Minuten backen oder so lange, bis der Blumenkohl weich ist. Vor dem Servieren mit Pfeffer würzen.

Passt gut zu Reis, Couscous oder Quinoa. Hier finden Sie ein weiteres Rezept mit Film für leckere Blumenkohlschnitzel.

## Kurkuma-Tipp 4: Guten-Morgen-Smoothie

Für 1 Person

## Zutaten:

- 1 grosse Hand voll grünes Blattgemüse wie z. B. Spinat oder Grünkohl
- 1 geschälte gefrorene Banane in Stücke geschnitten
- 1 Tasse Kokoswasser ungesüsst
- 2 EL weisses Mandelmus
- 1 EL Leinöl
- 1/8 TL Zimt
- ¼ TL Kurkuma

## Zubereitung:

Alle Zutaten gemeinsam im Mixer zu einem feinen Smoothie mixen.

## Kurkuma-Tipp 5: Kurkuma-Ingwer-Tee

Für 1 Person

## Zutaten:

- 1 Tasse Wasser (240 ml)
- ¼ TL Curcuma
- ¼ TL Ingwer
- Eine Prise schwarzer Pfeffer
- 2 EL Hafermilch
- Nach Wunsch Agavendicksaft, Reissirup, Yaconsirup oder Stevia zum Abschmecken

## Zubereitung:

Wasser im Wasserkocher heiss machen.

Das heisse Wasser mit den Gewürzen in den Mixer geben und gut durchmischen.

Dann in die Tasse (oder 2 kleine Tassen) füllen, Hafermilch einrühren und nach Geschmack süssen.

Hier finden Sie ein Rezept mit Film für ein weiteres Kurkuma-Getränk.

## Kurkuma-Tipp 6: Curcumin-Kapseln - Die leichteste Form der Anwendung

Wenn Sie nun also den Tag mit einem Kurkuma-Smoothie beginnen, am Nachmittag Kurkuma-Ingwer-Tee trinken und zwei Mahlzeiten oder zwei Gerichte mit Kurkuma würzen, dann sind Sie bereits bei einer schönen Kurkuma-Menge pro Tag.

Gelingt dies nicht jeden Tag oder mögen Sie den Curcuma-Geschmack nicht, dann können Sie auch Curcumin-Kapseln einnehmen, was die einfachste Methode der Curcuma-Anwendung darstellt.

Achten Sie darauf, dass die Kapseln mit Piperin versetzt sind, einem sekundären Pflanzenstoff aus schwarzem Pfeffer, der die Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit des Curcumins verbessern soll. Ein solches Produkt finden Sie im Internet unter dem Suchbegriff "Curcuperin".

## Curcumin ist fettlöslich - daher immer mit ein wenig Fett und nicht allein mit Wasser nehmen!

Denken Sie daran, dass Curcumin fettlöslich ist, also immer mit einer fetthaltigen Mahlzeit, einer fetthaltigen Zwischenmahlzeit oder einem fetthaltigen Getränk (daher die Hafermilch im o. g. Tee) eingenommen werden sollte - ganz gleich, ob Sie Kapseln nehmen oder Curcumapulver als Gewürz. Die Einnahme mit Wasser (oder heiss oder kalt) ist daher nicht besonders erfolgversprechend.

Da Curcumin nicht hitzeempfindlich ist, können Sie Curcuma sowohl in kalte als auch in heisse Mahlzeiten geben.

Mit der richtigen Anwendung von Curcuma werden Sie in Kürze die kraftvollen entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften des Curcuma nicht mehr missen wollen.

Guten Appetit!

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/curcuma-anwendung-ia.html>