



Curcuma/Kurkuma - Die „Gelbwurzel“

Herkunft von Curcuma

Kurkuma gehört zur Familie der **Ingwergewächse** und stammt ursprünglich aus Südostasien. Heute wird das auch als Gelbwurzel bekannte Wurzelgemüse in den Tropen und Subtropen, hauptsächlich aber in Indien, wo auch am meisten Curcuma verbraucht wird, angebaut. Kurkuma ist auch unter den Namen Gelbwurzel oder **Safranwurzel** bekannt.

Inhaltstoffe von Curcuma

Verantwortlich für die orange-gelbe Farbe des gemahlene Kurkumapulvers und gleichzeitig der wichtigste Inhaltsstoff der Wurzel ist der sekundäre Pflanzenstoff Curcumin. Curcuma weist einen hohen Anteil an Magnesium, Calcium und ätherischen Ölen auf.

Aroma und Geschmack von Curcuma

Das Aroma des Kurkumapulvers ist würzig-erdig mit dezent feinherber, leicht bitterer Note. Passt gut zu kräftigen Gewürzen, verbindet unterschiedliche Aromen harmonisch miteinander.

Anwendung von Curcuma

Der Inhaltsstoff Curcumin sorgt nicht nur für die gelbe Farbe der Wurzel, sondern wirkt zudem noch vielfältig. Zum einen wirkt er entzündungshemmend und entkrampfend bei Symptomen wie Reizdarm oder Menstruationsbeschwerden, zum anderen wird er teilweise in der Krebsmedizin und Alzheimer Forschung als Heilmittel eingesetzt. Kurkuma hilft außerdem bei Blähungen und Völlegefühl und macht kohlenhydratreiche Gerichte bekömmlicher.

Curcuma in der Küche

Das aromatische Gewürz verleiht Speisen eine schöne, kräftige sonnengelbe Färbung. Charakteristisch für Gerichte der asiatischen und indischen Küche. Die frische, geriebene Wurzel ist wesentlicher Bestandteil von **Currypasten**. Das handelsübliche, wohlschmeckende Pulver aromatisiert Kartoffeln, Reis, Couscous und Hülsenfrüchte. Der würzig-erdige Curcuma-Geschmack verfeinert Lammgerichte, Schweinefilet und herzhaften Schweinebauch. Curcuma passt sowohl zu Fisch und Fleisch, genau wie zu Gemüse, Reis und verfeinert Soßen, Dips und Chutneys.

Curcuma-Tipp:

Die Gelbfärbung entsteht bereits, wenn man 1 TL Kurkumapulver ins Kochwasser gibt, z. B. beim Abkochen von Teigwaren oder beim Blanchieren von Gemüse.

Sie möchten sich noch mehr zum Thema Kräuter & Gewürze informieren? Lesen Sie hierzu alles Wissenswerte in unserem großen Ratgeber „**Kräuter & Gewürze**“.

Curcuma ist beispielsweise in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: