



Kurkuma oder Gelbwurz

Kurkuma ist ein heiliges Gewürz und eine bewährte Heilpflanze in Indien. Ihre Verwendung in der ayurvedischen Medizin ist mindestens 3000 Jahre alt. Seit dem frühen Mittelalter ist die Wurzelknolle auch in Nordafrika und Europa gebräuchlich. Bei uns kennt man Kurkuma auch unter dem Namen Gelbwurz. Kurkuma ist ein Hauptbestandteil im Currypulver. Traditionell dient es auch zum Färben von Textilien, Leder oder Holz. Es wird weltweit zum Färben von Reis, Couscous, Paella, Dressings, Soßen und Puddings verwendet. Als Lebensmittelfarbstoff E100 färbt es Käse, Butter, Margarine, Gebäcke und Likör. Die Gattung Curcuma umfasst ca. 50 Arten deren Heimat in Indien und Südostasien liegt. Kurkuma oder Gelbwurz (*Curcuma domestica*, *Curcuma longa*) ist wie der Ingwer eine schilfähnliche und mehrjährige Pflanze mit einem knolligen Rhizom mit fingerartigen Verzweigungen. Temperatur- und Feuchtigkeitsbedarf der tropischen Gebirgspflanze sind hoch, ebenso ihre Ansprüche an den Boden. Die großen Blätter werden ungefähr 1 m lang und bilden direkt über dem Boden einen Scheinstamm, aus dem ein ungefähr 20 cm hoher Blütenstand mit cremefarbenen bis gelben Blüten herauswächst. Kurkuma ist in allen Currymischungen und in Indien in fast allen Gerichten mit Linsen, Gemüse, Fisch oder Huhn enthalten.

Das Gelbfärben und Würzen von Reisgerichten hat Ähnlichkeit mit der Verwendung des Safrans, der im Arabischen den gleichen Namen trägt:

kurkum.Gelbwurz hat aber keinen vergleichbar zarten, sondern einen erdig – bitteren Geschmack. Es harmoniert sehr gut mit Rindfleisch oder Huhn beispielsweise in marokkanischen Tajines. Kurkuma ist im Gegensatz zu Safran ein sehr preisgünstiges Gewürz. Die frische Kurkumawurzel sollte kühl, trocken und dunkel gelagert werden, da die Aromastoffe flüchtig sind und der Farbstoff nicht lichtecht ist.

Die Inhaltsstoffe von Kurkuma sind im Wesentlichen ca. 5 % Ätherisches Öl aus Sesquiterpenen (besonders Turmeron und Zingiberen), die den Geschmack bestimmen und 3 bis 6 % des sehr intensiven, gelben bis orangen Farbstoffs Curcumin, der zwar hitzestabil aber nicht lichtecht ist. Außerdem enthält das Rhizom 30 bis 40 % Stärke und wird lokal als Nahrungsmittel verwendet.

Bei Erkrankungen von Galle und Leber und zur Anregung der Magensaftsekretion ist Kurkuma eine erprobte Heilpflanze. Besonders interessant ist die starke antioxidative Wirkung, die vor degenerativen Erkrankungen und chronischen Entzündungen schützen soll. In der Ayurvedischen und Chinesischen Medizin sind noch weitergehende Indikationen bekannt.

Quelle: www.biothemen.de