

KURKUMA / GELBWURZEL (CURCUMA LONGA)



HERKUNFT

Asien, Indien, kultiviert findet man sie auch in den Tropen.

AUSSEHEN

Die Kurkuma Pflanze gehört zur Familie der Ingwergewächse. Sie wird bis zu einem Meter hoch, ihre Blätter, die an Schilf erinnern, sind hellgrün. Interessant ist ihr Wurzelstock, der als Gewürz verwendet wird. Er wird getrocknet und pulverisiert. Kurkuma ist mit der Ingwer-Pflanze und dem Kardamom eng verwandt. Wie diese Pflanzen vermehrt die Kurkuma sich durch Rhizome, d. h. durch unterirdische Wurzelausläufer.

WIRKUNG

Der wichtigste Inhaltsstoff der Kurkuma Pflanze ist das **Curcumin**. Es wird auch als Lebensmittelzusatzstoff unter dem Namen E100 verwendet. Hier dient es als Färbemittel und Geschmacksträger. Vor allem in der indischen Küche kommt das Gewürz in vielen klassischen Gerichten zum Einsatz – zum Beispiel in Curry, Pfannkuchen oder in Gemüsebeilagen wie gebratenen Auberginen.

WICHTIG

Wer Kurkuma in Kapsel- oder Tablettenform und damit in höherer Konzentration einnimmt, sollte auch an mögliche Nebenwirkungen denken. So sollten zum Beispiel Menschen, die Gallensteine haben, auf Gelbwurzel besser verzichten. Halten Magen-Darm-Beschwerden länger an, sind sie stark oder kehren sie immer wieder – unbedingt vom Arzt abklären lassen!