

KURKUMA

CURCUMA LONGA

Kurkuma (auch Turmeric oder indischer Safran genannt) ist der sonnengetrocknete Wurzelstock (Rhizom) der Kurkumapflanze, die zu den Ingwergewächsen gehört. Die Farbe der Knollen schwankt abhängig von Anbauregion und Klima zwischen Goldgelb und einem dunklen Orange. Kurkuma ist überwiegend in gemahlener Form erhältlich und sollte unbedingt luftdicht verschlossen und dunkel aufbewahrt werden, um Aromaverlust zu vermeiden.

Seit über 4000 Jahren findet sie in der indischen Küche Verwendung, etwa 80 % der Welternte verbleibt dort. Aber auch in der arabischen und nordafrikanischen Küche werden die intensive Farbe und das erdige Aroma mit der Frische und Schärfe von Ingwer geschätzt. Kurkuma ist Bestandteil vieler klassischer Gewürzmischungen der indischen und arabischen Küche, wie z.B. Curry oder Ras el Hanout. In Teig, Kochwasser, aber auch in Fett angebraten entwickelt Kurkuma seine kräftige Färbewirkung. Länger mitgegart geht sie jedoch ins Bräunliche über und die Aromen verfliegen. Daher erst kurz vor Ende der Garzeit zugeben. Mit Kurkuma lassen sich nicht nur asiatische Gerichte abrunden, auch für Suppen, Soßen und Gerichte mit Hülsenfrüchten oder Kartoffeln ist das Gewürz bestens geeignet. Eierspeisen, Salatdressings und Senf erhalten damit eine besondere Note und schöne Farbe.

Kurkuma ist aber nicht nur ein hervorragendes Gewürz, sondern wird bereits seit Jahrhunderten auch als Heilpflanze verwendet. Der Bestandteil Curcumin zeigte in mehreren medizinischen Studien antioxidative, entzündungshemmende und krebshemmende Wirkungen.



Gewürzmühle Brecht GmbH
Ottostraße 1, D-76344 Eggenstein
Tel.: +49(0) 721-97827-0
Fax: +49(0) 721-97827-38
info@gewuerzmuehle-brecht.de

www.gewuerzmuehle-brecht.de