

KURKUMA / GELBWURZ



Die ursprünglich aus Südost-Asien/ Süd-Asien stammende **Kurkumapflanze** gehört zu den **Ingwergewächsen** und wird bei uns auch „**Gelbwurz**“ genannt. Die Wurzel, gemahlen und getrocknet, ist einer der Gewürz-Hauptbestandteile von vielen Currygewürzmischungen. Mein Kurkuma für die PURE FLAVOUR TASTE Gewürzlinie kommt aus Myanmar.

Allerdings geht es kulinarisch bis heute immer noch vordergründig darum, günstig (im Verhältnis zu Safran) Lebensmittel einzufärben, wie etwa einen Nudelteig, Cous Cous, oder gekochte Eier, und weniger darum, die wertvollen ernährungsphysiologischen Vorteile in der Küche darzustellen.

WIRKSTOFF

Der gesunde hitzebeständige gelbfarbige Wirkstoff von Kurkuma ist das „Curcumin“. Es erhöht unsere geistige Aufmerksamkeit und sorgt für ein besseres Gedächtnis. Es fördert die Darmgesundheit und wirkt entzündungshemmend,



unter anderem auch bei Rheuma und Arthrose. Die empfohlene Tagesdosis beträgt ca. 1 Teelöffel. Keine Angst, es gibt viele entzündungshemmende Lebensmittel, man muss nicht ausschließlich Kurkuma zu sich nehmen. Nun bleiben wir beim Kurkuma Gewürz. Der Wirkstoff Curcumin ist schwer wasserlöslich und stellt unseren Körper, was die Aufnahme des Wirkstoffes angeht, vor Herausforderungen.

Wie also das Kurkuma Gewürz verarbeiten, sodass es nicht nur kulinarisch lecker sondern auch ernährungsphysiologisch wertvoll wird?

KULINARIK

Dieses Gewürz wird in der Küche optimalerweise in Kombination mit Pfeffer und hochwertigen Omega 3 Fettsäuren zubereitet.

Das ätherische Öl des Pfeffers (Piperin) erhöht die Aufnahme und Wirkung des Curcumins im menschlichen Organismus um bis zu 200 %. Denn Piperin wirkt ebenfalls entzündungshemmend. Man erreicht somit eine höchst positive Zweifachwirkung. Wenn das Kurkumapulver dann noch mit hochwertigen Omega 3 Fettsäuren, wie z.B. in Rapsöl, Leinöl oder kaltgepresstem Walnussöl oder mit frisch zubereiteten Seefischen wie, Offiziersbarsch, Makrelen, Hering, Wildlachs in Verbindung kommt, kann das fettlösliche Curcumin noch besser von unserem Organismus aufgenommen werden. Diese Omega 3 Fettsäuren wirken stark antioxidativ und verstärkt die entzündungshemmende Wirkung dieser gesundheitsfördernden Wirkung noch mehr!

Gesunder Genuss ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit!

Euer


Professionelles Gewürz-Handwerk in höchster Vollendung
MANUFAKTUR | CATERING | BERATUNG | EVENTLOCATION | KOCHSCHULE

www.pure-flavour-taste.com | www.peter-scharff.de