

Kurkuma

Kurkumawurzel

Kurkuma lässt sich leicht von Ingwer und Galgant unterscheiden: Ihre Wurzelfinger sind länger und runder als diese und von glänzend orangebrauner Farbe.

Gemahlene Kurkuma

Die beste Qualität für indisches Kurkumapulver liefern die gemahlene Wurzeln aus Alappuzha (vormals Alleppey) und Madras. In luftdichten Behältern bleibt das Pulver ein Jahr aromatisch.



Kurkuma ist ein sehr mildes Gewürz, das ähnlich dem Safran zum Gelbfärben von Gerichten verwendet wird. In der indischen Küche, aber auch für Paella und Currysaucen wird entweder Safran oder Kurkuma verwendet. Man erhält es inzwischen in jedem Supermarkt im Gewürzregal. Kurkuma hat den Vorteil, daß es wesentlich günstiger als das wirklich teure Safran ist und man sich so auch gleich eine größere Menge kaufen kann. Wer Kurkuma nicht kennt und versucht,

z.B. Currysaucen mit Curry gelb zu färben, erhält leider nur eine relativ bittere Sauce (eigene leidvolle Erfahrung...). Also, Curry nur zum Würzen verwenden und die gelbe Farbe mit Kurkuma erzielen.

Fast ein Wundermittel

Kurkuma (*Curcuma longa*), auch Gelbwurz genannt, hilft bei Druck und Schmerz im Oberbauch, Völlegefühl oder Blähungen, die auf gestörter Fettverdauung beruhen. Die Curcuminoide (Dicinnamoylmethan-Derivate) des Gewürzes regen als Chologogum die Produktion von Galle so stark an, dass diese nach vermehrter Ausschüttung für eine bessere Fettverdauung sorgen können. Druck- und Völlegefühl nach fettreichen, „schweren“ Mahlzeiten werden so geringer. Die ätherischen Öle des Gewürzes wirken zudem beruhigend und krampflösend auf die Muskulatur von Magen und Darm. Blähbauch oder Unwohlsein verschwinden. Gelbwurz wird bei uns wenig als einzelnes Gewürz eingesetzt, ist aber manchen als farbgebender Bestandteil des Mischgewürzes Curry bekannt. Dabei ist ein gezielter oder häufigerer Einsatz von Kurkuma als Gewürz oder sogar Heilmittel aus Sicht mancher Experten empfehlenswert.

Denn die Curcuminoide haben viele interessante, pharmakologische Eigenschaften: Sie wirken, wie in zahlreichen Studien nachgewiesen wurde, antioxidativ (freie Radikale neutralisierend), antimutagen (Erbgut-Veränderungen verhindernd), antikarzinogen (krebsverhindernd), immunstimulierend, entzündungshemmend und cholesterinsenkend.

Kurkuma gegen Krebs?

Inhaltstoffe des gebrühten, getrockneten Wurzelstocks: ätherische Öle (3-5 %) überwiegend Sesquiterpene (60 %), u.a. α -Turmeron, β -Turmeron, Atlanton und Curlon enthaltend, ferner Zingiberen (25 %), Curcumol und geringe Mengen α -Phellandren, Sabinen, Cineol und Borneol, Curcuminoide (u.a. Curcumin, 3-5 %)

Zahlreiche Wissenschaftler weltweit beschäftigen sich mit medizinisch vielversprechenden Inhaltsstoffen, wie eine Recherche bei der weltweit größten Medizin-Datenbank „MedLine“ zeigt: Das Stichwort „Curcumin“ allein ergibt über 1.400 Verweise auf wissenschaftliche Publikationen. Viele Arbeiten beziehen sich auf die oben genannten Eigenschaften, wobei ein Schwerpunkt der Erforschung die antitumorösen Eigenschaften sind. Saudi-Arabische Wissenschaftler synthetisierten beispielsweise neue Kurkuma-Bestandteile und setzten sie gezielt gegen Leukämiezellen ein. Die Forscher stellten in Zelltests eine Stabilisierung der freien Radikale fest, was als eine wirksame Eigenschaft gegen Tumorwachstum interpretiert wird.

Amerikanische Wissenschaftler untersuchten, ob Curcumin bei Hauttumorzellen (Kopf/Nacken) den Tod mutierter Zellen herbeiführen kann. Die vorläufigen Resultate waren positiv. Von den Amerikanern wurden fortführende Forschungen empfohlen, um ein vielleicht hochwirksames Mittel zur Chemoprävention des schwarzen Hautkrebses entwickeln zu können.

Fast ein Wundermittel

In der Monographien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird die Verwendung von Kurkuma auch gegen Rheuma empfohlen. Curcumin hemmt die Synthese der entzündungsauslösenden Prostaglandinen. In einer Vergleichsstudie bei Rheumapatienten, die entweder Curcumin oder Phenylbutazon (ein häufig verwendetes Antirheumamittel) verabreicht bekamen, wurden bei den Curcumin-Behandelten Verbesserungen von Gelenkschwellung, Morgensteifigkeit der Gelenke oder Gehfähigkeit festgestellt. Kurkuma wird zudem als Antioxidanz wie beispielsweise die Vitamine E oder C klassifiziert. Als natürliches Antioxidationsmittel verhindert es den Verderb von Lebensmitteln durch Mikroorganismen. Auch im menschlichen Körper wirkt das Gewürz als Antioxidanz, indem sog. freie Radikale (aggressive Sauerstoffmoleküle) neutralisiert werden und so z. B. bei chronischen Erkrankungen wie der koronaren Herzerkrankung helfen. Aus dem gleichem Grund, so wird vermutet, soll es in Indien weniger Alzheimer-Erkrankungen geben: Dort wird Kurkuma als Gewürz fast täglich genossen. Und: Curcumin hat keinerlei bekannte Nebenwirkungen. Selbst bei hohen Dosierungen wie 8-10 Gramm Gewürz pro Tag (entspricht 200 Gramm Kurkumawurzel) wurden keinerlei negative Auswirkungen beobachtet - wie auch der jahrtausendelange, intensive Gebrauch des Gewürzes in Indien bestätigt.

Anwendung: Bei dyspeptischen Beschwerden (saures Aufstossen, Sodbrennen, Völlegefühl, Blähungen): 1 Teel. getrockneter Curcumawurzelstock (etwa 1,3 Gramm) mit siedendem Wasser (150 ml) übergossen, 15 Minuten bedeckt

ziehen gelassen und durch ein Teesieb gegeben. 2x tägl. 1 Tasse frischen Tee trinken. Alternativ möglich ist die eher ungebräuchliche Zubereitung aus Gewürzpulver: Hierzu ½-1 gestrichener Teel. Gewürzes mit 150 ml kochendem Wasser übergossen, etwa 5 Minuten bedeckt stehen gelassen, dann abgeseihen. Anwendung nach Bedarf, keine Dauieranwendung länger als 2 Wochen ohne ärztliche Rücksprache, keine Anwendung durch Patienten mit Gallenblasenerkrankung.

Geschmack, bitter-scharf, Geruch, moschusähnlich

Wie schon erwähnt, fehlt Kurkuma in keiner Curry-Mischung. In Europa wird das Gewürz wegen seiner intensiven Farbe gerne Senf zugesetzt oder ist Bestandteil von Worcestersauce. Gelbwurz findet in seinen heimischen, also tropischen, südasiatischen Regionen oft alltägliche Verwendung und wird gerne frisch gebraucht. Bei uns sind frische Kurkuma-Rhizome nur selten erhältlich. Wenn es jedoch frisches Kurkuma gibt, lohnt sich der probeweise Kauf eines Stückchens schon wegen der Überraschung beim Aufschneiden der Wurzelknolle: Ihre intensiv gelb-orange Farbe leuchtet und zeigt eindrücklich, warum sie Gelbwurz genannt wird. Das Aroma des Rhizoms ist etwas pfeffrig und frisch, was jedoch nicht zur verschwenderischen Verwendung verführen sollte: Überdosiert kann das Gericht schnell einen modrigen, moschusähnlichen Geruch annehmen und gar nicht mehr appetitanregend sein. In vorsichtiger Dosierung erzeugt Gelbwurz Schärfe und eine leichte Bitterkeit. Es passt - auch in pulverisierter Form - zu Fleisch und Fisch, kann

Salatsaucen, Essiggemüse oder Grillgewürzmischungen hinzugegeben werden. Sowohl Pulver, wie frisches Rhizom färben stark ein! Deshalb Vorsicht beim Schneiden - Handschuhe helfen unschöne gelbe Finger zu vermeiden, denn die Färbung hält lange. Eingefärbte Holzlöffel können in die Sonne gelegt werden und verlieren wegen fehlender Lichteinheit langsam ihre Farbe. Das Gewürz hat auch den Beinamen Indischer Safran erhalten - dennoch ist es kein Ersatz für Safran (*Crocus sativus* L.). Zwar färbt es die Speisen genauso schön, verleiht ihnen jedoch immer seinen Eigengeschmack. Dieser muss berücksichtigt werden, sonst könnte es unliebsame Geschmacks-Überraschungen geben!

Ayurvedische Gerichte

Wer Kurkuma mehr verwenden möchte, kann sich von der ayurvedischen Küche inspirieren lassen. Es gibt eine grosse Rezeptauswahl zum Ausprobieren. Die Heilkräfte des Rhizoms wurden schon vor 5.000 Jahren in den Veden beschrieben und sind Teil der ayurvedischen Küche. Seine Wirkung wird als heiss, energiespendend und reinigend beschrieben. Der Einsatz des Gelbwurz ist nicht wegzudenken: Fleisch-, Fisch- und vegetarische Speisen wie beispielsweise die verschiedenen Dhal (unterschiedliche Hülsenfruchtarten) oder Süss-Speisen werden mit Kurkuma gewürzt. Der Hauptproduzent von Kurkuma ist Indien, das mit fast 80 Prozent den Kurkuma-Weltbedarf deckt. Früher gingen Teile der Produktion in die Textilindustrie, die Gelbwurz als natürliches und billiges Färbemittel benötigte. Seit Einsatz synthetischer Farben wird nur noch wenig Kurkuma zum Färben von Textilien gebraucht. In einigen asiatischen

Ländern wird die traditionelle Färbetechnik jedoch beibehalten: Einen lebendigen Eindruck der Farbintensität geben die kurkumagefärbten „safran“-gelben Gewänder der buddhistischen Mönche.

Botanik

Die Pflanze gehört zu den Ingwergewächsen (Zingiberaceae) und ist überall im tropischen Südostasien zuhause. Der obere Teil der Pflanze wächst schilfartig, die Blätter sind hellgrün und können bis zu einem Meter lang werden. Sie bilden direkt über dem Boden einen Scheinstamm aus dem sich ein etwa 20 cm langer Blütenstand entwickelt. Die Blüten können weisslich, gelblich oder rosa erscheinen. Das Kraut ist als Gewürz irrelevant, wichtig ist das Rhizom (ausdauernder Wurzelstock, der Nährstoffe speichert) der mehrjährigen Pflanze. Es ist dem des Ingwers sehr ähnlich, wächst knollig, fleischig verdickt und bildet ein dichtes Netzwerk direkt unter der Erdoberfläche. Zur Ernte werden Teile des dichten Rhizom-Netzwerks ausgegraben. Weil sie von einer Art dicken Korkschicht umgeben sind, muss diese durch heisses Wasser entfernt werden. Die übrigen Rhizome werden getrocknet und zu Pulver vermahlen.

Zusammenfassung: Indikationen

Medizinische Indikationen, durch klinische Studien belegt:

Dyspeptische Beschwerden, Flatulenz, säurebedingte Magenbeschwerden

Anwendungen durch traditionelle Medizin-Systeme:

Magenbeschwerden, Schmerzen, entzündlichen Erkrankungen wie rheumatische Arthritis, ausbleibende oder schmerzhafte Regelblutung, Durchfall, Epilepsie, Haut-Erkrankungen

Anwendungen der Volksheilkunst:

Asthma, Prellung, Husten, Epilepsie, Hämorrhoiden, Insektenstiche, Gelbsucht, Nierensteine, geringer Milchbildung