

Kurkuma in der Mayr-Küche

Im Beitrag über die vielen Talente des Kurkuma haben Sie erfahren, wie gesund und wirksam das Gewürz ist. Nun geht es um die Verwendung der Gelbwurz: Wir klären, wie Sie mit Kurkuma mayrgerecht kochen und ihn als Nahrungsergänzungsmittel einsetzen.

Die Meinung des Experten

Zuerst einmal haben wir natürlich unseren Mayr-Koch-Experten Peter Graf gefragt, was er von Kurkuma hält:

„Ich persönlich arbeite sehr gerne mit solch exotischen Gewürzen wie Kurkuma. Er gibt den Zubereitungen eine leicht fruchtig-scharfe Note. Ich habe das Gewürz früher auch in der Mayr-Diät aufgrund seiner heilkräftigen Wirkung eingesetzt. Allerdings sollte man ihn hier sehr dezent verwenden, um die Monotonie nicht zu gefährden.“



© ninoninos - Fotolia.com

#165759344

Kurkuma passt also sehr gut in die Mayr-Küche, sollte aber direkt während der Kur bzw. Diät sparsam eingesetzt werden. Sie können beispielsweise die Basensuppe damit würzen. In die gesunde Alltags-Ernährung passt Kurkuma auch im mayrschen Sinne auf jeden Fall großartig hinein – alleine schon seine positiven Wirkungen auf die Verdauung sprechen dafür. Schauen wir uns einmal an, wie Sie das Gewürz verwenden können.

Frisch oder Pulver?

Die frische Wurzelknolle ähnelt der Ingwerwurzel, ist aber kleiner und wird – zumindest in unserem Bioladen – in etwa 5 bis 10 cm großen länglichen Stücken verkauft, die schmäler, gelblicher und nicht so „verzweigt“ wie der Ingwer sind. Wir bewahren die Gelbwurz in einem Seitenfach des Kühlschranks auf und dort ist sie gut haltbar. Zum Würzen von Gerichten reiben Sie einfach die benötigte Menge von dem Knöllchen ab oder schneiden es in Scheiben. Es wird zwar empfohlen, die Knolle vorher zu schälen, doch wir machen das nicht. Manchmal geben wir auch ein kleines Stück rohe Kurkumawurzel mit in den Smoothie. Falls Sie die Knolle lieber schälen wollen, empfehlen wir, dabei Handschuhe anzuziehen oder die Hände vorher mit etwas Öl einzureiben, wenn Sie nicht einige Tage danach mit gelb gefärbten Fingern herumlaufen möchten.

Der Vorteil der frischen Wurzel liegt ganz klar im hohen Gehalt der Nährstoffe – hier sind diese noch in ihrer ursprünglichen Zusammensetzung und Fülle enthalten. Auch liefert sie die meisten ätherischen Öle und damit den aromatischsten Geschmack. Als Dosis von der frisch gehackten Wurzel werden 1,5 bis 3 Gramm täglich empfohlen.

Zum Würzen wird in unseren Breiten allerdings meist das Kurkuma-Pulver verwendet. Sie erhalten es in vielen Läden oder auch online. Beim Trocknen gehen zwar einige der Inhaltsstoffe verloren, das meiste bleibt jedoch erhalten. Verwenden Sie sowohl beim Pulver als auch bei der Wurzel bitte nur Bio-Qualität um sicherzugehen, dass es weder bestrahlt wurde noch Schadstoffe enthält – wie dies bei sehr billigem Kurkuma vorkommen kann. Das pulvrige Gewürz bewahren Sie am besten in

einem gut verschlossenen Braunglas auf bzw. in einem Glas, das Sie vor Licht schützen (z.B. im Schrank).

In welche Speisen passt das Gewürz?

Kurkuma verleiht den Gerichten eine mild-würzige, leicht fruchtige und etwas herbe Note sowie eine interessante gelbe Färbung. Insgesamt ist es ein eher unaufdringliches Gewürz und kann deshalb sowohl in pikanten als auch süßen Speisen eingesetzt werden. Dazu gehören beispielsweise Reis- und Gemüsegerichte, Suppen, Soßen, Linsen, Kichererbsen, Eierspeisen und Geflügel. Sie können damit auch Pfannkuchen, Pudding oder Quarkgerichte würzen.

Sowohl die Kurkuma-Wurzel als auch das Pulver können Sie für Tee verwenden und erhalten mit den passenden Zutaten (z.B. Ingwer) ein tolles Entgiftungs-, Immunboosting- oder Verdauungsgetränk.

Wie den Kurkuma verarbeiten?

Es wird empfohlen, Kurkuma auf jeden Fall mit Fett zu kombinieren, da dadurch die Bioverfügbarkeit des enthaltenen Curcumins verbessert wird – dazu am Ende des Beitrages noch einige Tipps. Zum Braten empfehlen wir Kokosöl, warm gepresstes Bio-Olivenöl oder ähnliches. Für Salate u.a. sind kalt gepresste Öle am besten geeignet. In Asien wird das Gewürz zudem zuerst erhitzt, bevor die weiteren Zutaten hinzukommen. Vermutlich vor allem darum, weil sich das Aroma so am besten entfalten kann. Ob die Wirkstoffe des Kurkuma dadurch besser aufgeschlossen und aufgenommen werden, können wir nicht sagen. Auf jeden Fall ist Curcumin nicht hitzeempfindlich.

Eine weitere Empfehlung ist, Kurkuma immer zusammen mit schwarzen Pfeffer zu verwenden – eine Prise davon reicht meist schon aus. Dadurch soll laut Studien ebenfalls die Bioverfügbarkeit verbessert werden. Das liegt am Piperin, das im schwarzen Pfeffer enthalten ist, wobei vermutet wird, dass auch Ingwer und andere Gewürze einen ähnlichen Effekt haben.

Kurkuma als Nahrungsergänzung

Wie oben schon erwähnt, können Nahrungsergänzungen unserer Meinung nach nur eine Unterstützung für Gesundheit und Wohlbefinden sein. Vielmehr sollten Sie auf eine regelmäßige Mayr-Kur und eine gesunde Ernährung im Alltag setzen. Falls Sie dennoch in bestimmten Situationen oder aufgrund von chronischen Beschwerden auf eine Sublimation mit Kurkuma zurückgreifen möchten, folgen nun einige Tipps dazu.

Folgende Nahrungsergänzungen mit Kurkuma gibt es:

1 | Kurkuma-Kapseln

Diese sollten reinen Kurkuma enthalten und frei von weiteren Zusätzen sein. Außerdem wird die Zusetzung von Piperin empfohlen für eine bessere Wirksamkeit. Geraten wird manchmal auch zu Kapseln, die zusätzlich noch Kurkuma-Pulver enthalten und nicht „nur“ Curcumin. So würde man in den Genuss der anderen wertvollen Inhaltsstoffe der Gelbwurz kommen. Achten Sie bei Kapseln zudem darauf, dass die Kapselhülle aus laktosefreier Zellulose oder ähnlich verträglichen Substanzen besteht.

2 | Kurkuma-Extrakt

Dieser liefert eine noch höhere Dosierung des Curcumins und wird meist in Kapselform angeboten. Durch die flüssige Konsistenz kann der Wirkstoff leicht über den Blutkreislauf aufgenommen werden.

3 | Kurkuma-Tabletten

Diese Presslinge benötigen bei der Herstellung quasi immer Zusatzstoffe in Form von Trenn- oder Füllmitteln. Deshalb raten wir von dieser Form ab.

4 | Kurkuma-Öl

Das ätherische Öl gibt es meist in Bioläden, Reformhäusern oder Online zu kaufen. Es eignet sich zur äußerlichen Anwendung bei Wunden und blauen Flecken. Außerdem kann es bei Massagen gegen Gelenk- und Muskelschmerzen, zur Beimischung bei Duftölen verwendet werden und wirkt zudem wärmend und beruhigend.

5 | Kurkuma-Saft

Dieser wird aus der Kurkuma-Wurzel gewonnen. Hier sind meist Säuerungsmittel und Citronensäure beigemischt.

Zum Schluss noch die wichtigsten Tipps für Kauf und Einnahme:

- Verwenden Sie nur Bio-Qualität, frei von Schadstoffen und ohne Bestrahlung.
- Das Produkt sollte keine Trennmittel oder Füllstoffe enthalten.
- Im Zweifel sollte der Anbieter nachweisen können, wo seine Rohstoffe herkommen.
- Mindestens 100 mg Curcumin pro Kapsel sollten enthalten sein.
- Produkte, die in Deutschland vertrieben werden, unterliegen den höchsten Qualitätskontrollen.
- Nehmen Sie Kurkuma-Präparate immer in Verbindung mit Fett ein.
- Achten Sie ansonsten auf die Herstellerangaben für Einnahmemenge und -zeit.
- Wenn Ihnen die Bioverfügbarkeit wichtig ist, lesen Sie bitte noch den letzten Abschnitt.

Bioverfügbarkeit von Kurkuma – ist das wichtig?

Bioverfügbarkeit sagt aus, wie gut ein Stoff von Ihrem Organismus aufgenommen werden kann. Je höher die Bioverfügbarkeit ist, desto besser und schneller „findet“ die Substanz die Körperstelle, an der sie wirken soll und desto effektiver ist auch die Wirkung. Allerdings hängt dies von weiteren Faktoren ab. Denn jeder Körper ist anders und so beeinflussen Geschlecht und Alter, Ihr allgemeiner Gesundheitszustand, der Zustand Ihrer Verdauungsorgane sowie die Tageszeit der Einnahme die Bioverfügbarkeit eines Stoffes.

Das „Problem“ bei Kurkuma ist, dass es nicht wasserlöslich ist und deshalb nicht oder nur sehr schwer vom Darm resorbiert werden kann – das meiste wird wieder ausgeschieden. Studien haben nun gezeigt, dass Piperin die Aufnahme von Curcumin um das 20-Fache verbessert. Ob das nun immer so stimmt, können wir Ihnen zwar nicht genau sagen – aber schaden kann es auf jeden Fall nicht, die Gerichte zusätzlich mit schwarzem Pfeffer zu würzen bzw. ein Nahrungsergänzungsmittel zu verwenden, das auch Piperin enthält. Achten Sie aber bitte auf Ihre Körperreaktionen, denn manche vertragen das Piperin nicht – vor allem nicht in den Mengen, die man oft mit den Kapseln & Co. einnimmt.

Mittlerweile gibt es Forschungen, die sich mit Mizellen beschäftigen. Diese winzigen Moleküle umhüllen fettlösliche Stoffe – so wie Kurkuma eines ist – und transportieren es über die Darmmembran. Deshalb kann es sinnvoll sein, bei Nahrungsergänzungen auf Mizell-Kurkuma zurückzugreifen.

Fazit

Es lohnt sich, Ihre Speisen häufig mit Kurkuma zu würzen – sowohl aufgrund des Geschmacks als auch der positiven Wirkung. Damit unterstützen Sie die Funktion der Verdauungs- und Entgiftungsorgane und handeln ganz im Sinne der Mayr-Medizin.