



ANANDA  
Ayurveda · EssGenuss

# Ayurvedisches Wissen: Die Heilwirkung von Kurkuma

Kurkuma (auch Gelbwurz oder Haldi genannt) ist eines der wichtigsten Gewürze in der Ayurvedischen Medizin. Zum einen wird es für eine Vielzahl von Beschwerden äußerlich bei Umschlägen eingesetzt.

Zum anderen hat es einen sehr großen Stellenwert in der ayurvedischen Ernährungslehre.

Dieses Gewürz besitzt einen stark herben und bitteren Anteil. Wegen der heilenden und antiseptischen Wirkung wird es auch als „Ayurvedische Antibiotikum“ bezeichnet und sogar in der Krebs-Therapie eingesetzt. Kurkuma zählt zu den Ingwergewächsen.

Kurkuma ist....

- eine der wichtigsten Hilfen im Ayurveda
- gut für die Doshas Pitta und Kapha
- Geschmack: herb, leicht bitter, scharf
- Eigenschaften: blutreinigend, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, Leber und Galle reinigend
- verwendete Teile: als Wurzel, frisch oder als Pulver gemahlen
- Verwendung in der Küche: in Gemüse- und Fleischgerichten, Linsengerichten (Dal), Reisgerichten und Chutneys
- bessere Aufnahme zusammen mit schwarzem Pfeffer und Fetten



Viele weitere Infos über die ayurvedische Küche finden Sie in meinem Buch

„Ayurveda für Zuhause“

(Verlag Droemer Knauer - ISBN 978-3-426-65918-2)

Ayurvedakoch Andreas Hollard

[www.ananda-essgenuss.de](http://www.ananda-essgenuss.de)

