



Kräuterwissen

Kurkuma oder Gelbwurzel

Curcuma longa (Ingwergewächs = Zingiberaceae)



Geschichte, Botanik und Kultur

Seit 4000 Jahren in Indien und China kultivierte Pflanze.



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Kurkuma ist ein wichtiger Bestandteil von Currypulver.



Rezept

Kichererbsen mit Kurkuma



Geschichtliches – Kurkuma oder Gelbwurzel

Die Gelbwurzel ist eine ursprünglich aus Ostindien stammende Pflanze. In Europa wurde die von Seefahrern eingeführte Pflanze bereits im 6. Jahrhundert in klösterlichen Schriften erwähnt. Wegen ihrer dem Safran ähnlichen Farbe wurde sie fälschlicherweise auch als Indischer Krokus – *Crocus indicus* bezeichnet. Bereits in den Schriften der Aebtissin Hildegard von Bingen wurde die Gelbwurzel ausführlich auf ihre heilenden Kräfte beschrieben. Die Gewänder der buddhistischen Mönche werden seit alters her mit einem Farbstoff, der aus den Wurzeln dieser Pflanze gewonnen wird, eingefärbt.

Botanik und Kultur

In den tropischen Wäldern in Asien und Australien existieren rund 40 Arten dieser mehrjährigen Pflanze. Die meisten bilden Knollen wie auch aromatische Wurzelrhizome und werden zum Teil wie die echte Gelbwurzel = *Curcuma longa* verwendet. Die Rhizome ähneln jenem des Ingwers, obwohl sie an der intensiven gelben Färbung klar unterschieden werden können. Obwohl mehrjährig, ist die Kurkuma in unseren Breitengraden nicht winterhart. Die Mindesttemperatur für ein gutes Wachstum darf nicht unter 13 Grad C liegen. Der unter der Erdoberfläche wachsende Hauptwurzelstock ist etwa 2–4 cm dick und mit den Ansätzen der Blattnarben und dem blütentragenden Spross versehen. Verwendet wird der im Dezember und Januar ausgegrabene, abgebrühte und getrocknete Wurzelstock. Das aus dieser tropischen Pflanze gewonnene orangefarbene Pigment (*Curcumin*), das sich beim Brühen entwickelt, eignet sich hervorragend zur Färbung von Leder, Wolle, Baumwolle, wie auch von feiner Seide. In der modernen, kreativen und künstlerischen Floristik finden die dekorativen Blütenstände der Kurkuma zunehmend an Bedeutung.



Verwendung in der Naturheilkunde

Kurkuma regt die Galle und die Leber an und wird in der modernen Naturheilkunde als spezifisches Mittel für den Verdauungstrakt verordnet. In der traditionellen Medizin Chinas wird die Gelbwurzel gegen eine Vielzahl von Krankheiten, wie zur Vorbeugung gegen allerlei Infektionskrankheiten, Erkrankungen der Atemwege und zur Stärkung des Organismus sehr erfolgreich verordnet und verwendet. Seit alters her als Naturheilpflanze bekannt, um den Kreislauf zu stärken, den Cholesterinspiegel zu senken und als hemmendes Blutgerinnungsmittel. Neuere Forschungen deuten darauf hin, dass der Inhaltsstoff *Curcumin* auch eine krebshemmende Wirkung haben soll. Die dafür noch notwendigen wissenschaftlichen Abklärungen und Studien könnten in den kommenden Jahren aber möglicherweise positive Ergebnisse aufzeigen.

Verwendung in der Küche

Die Gelbwurzel ist ein wichtiger Bestandteil in Currymischungen, ohne welche die Küche nicht nur in den asiatischen Ländern bedeutend «ärmer» wäre. Das klassische Currypulver besteht je nach Zusammensetzung aus bis zu 20 verschiedenen Gewürzen. Die Gelbwurzel sollte dabei nie fehlen, da sie in qualitativ guten Mischungen, die charakteristische gelbe Farbe ausmacht. In den klassischen Anbauländern werden auch die Sprossen und die Blütenstände roh als Gemüsebeigaben und in Salaten beige-mischt, verzehrt. Diese Pflanze gehört zu den gebräuchlichsten Gewürzen, die in den traditionellen Gerichten der asiatischen Küche nie fehlen darf.



Rezept

Kichererbsen mit Kurkuma

Rezept für 4 Personen

280 g	Kichererbsen
6 dl	Wasser
1 EL	Olivenöl
2 EL	Kurkuma
1 TL	Currypulver mild
1 TL	Kreuzkümmel
1–2 EL	Kokosraspel
4–5 dl	Kokosnussmilch
250 g	Ananas frisch oder aus der Dose

- Kichererbsen in eine Schüssel geben mit Wasser bedecken über Nacht einlegen (6–12 Std.). Wasser abgiessen.
- Kichererbsen in Pfanne geben, mit Wasser bedecken und ca. 50 Minuten köcheln lassen. Sie können auch im Dampfkocher gegart werden. Wasser abgiessen und Kichererbsen beiseite stellen.
- Kreuzkümmel im Mörser zerstoßen. Ananas in kleine Stücke schneiden.
- Olivenöl in der Bratpfanne erhitzen, Kurkuma, Curry, Kreuzkümmel und Kokosraspel zugeben und unter ständigem Rühren kurz rösten. Die Kokosnussmilch zugeben. Mit Salz abschmecken. Kurz aufkochen.
- Die Kichererbsen und Ananasstücke zugeben und nochmals aufkochen.

Tipp: Zu Basmatireis servieren.

