



Kurkuma | Gelbwurz

Der Entzündungshemmer

Kurkuma, auf Sanskrit Haridra (bedeutet „gelber Sandelbaum“), lateinisch *Curcuma longa*, wird in Deutsch Gelbwurz genannt.

Im Ayurveda ist Kurkuma ein wichtiges heilendes Gewürz, das in jede Küche gehört und sollte in keinem Gericht fehlen. Besonders beliebt ist es bei Soßen oder Currygerichten. Es macht das Essen schmackhaft, gibt ihm eine interessante gelbe Farbe und unterstützt auch den Verdauungsvorgang.

Die Kurkumawurzel gehört zu den Ingwergewächsen. Auf den ersten Blick ähneln sich die Knollen, doch der Kurkuma ist von innen saftig gelb bis orange. Kurkuma ist als frische Wurzel oder als goldgelbes Pulver erhältlich.

Obwohl Kurkuma in erster Linie als Gewürz bekannt ist, wird er im Ayurveda wegen seiner vielseitigen Heilwirkung eingesetzt. Mehr zu der Wirkung und Anwendung von Kurkuma:

<https://diewohlfuehloase.de/kurkuma-fuer-gesundheit-und-schoenheit/>

Rezept Haldi Ka Doodh | Goldene Milch

Zutaten mit frischem Kurkuma:

- 2 cm Kurkuma frisch
- 1 Tasse Bio-Milch (oder Pflanzenmilch, z.B. Mandel- oder Sojamilch)
- 1 TL Ghee
- 1 Prise langen Pfeffer (oder schwarzen Pfeffer)
- 1-2 TL Süßungsmittel (z.B. Ahornsirup, Agavensirup, Vollrohrzucker), optional
- 1 Prise Zimt optional

Zutaten mit gemahlenem Kurkuma:

- 1/4 Tasse Kurkuma gemahlen
- 1 Tasse Bio-Milch (oder Pflanzenmilch, z.B. Mandel- oder Sojamilch)
- 1 TL Ghee
- 1 Prise langen Pfeffer (oder schwarzen Pfeffer)
- 1-2 TL Süßungsmittel (z.B. Ahornsirup, Agavensirup, Vollrohrzucker) optional
- 1 Prise Zimt optional

Zubereitung mit frischem Kurkuma:

1. Kurkuma schälen (mit Einmalhandschuhen, s. Hinweise) und zusammen mit etwa 1/3 der Milch in einen Mixer geben. Solange mixen bis sich die Wurzeln vollständig aufgelöst haben.
2. Die Mischung zusammen mit der übrigen Milch in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe erwärmen bis sich kleine Bläschen am äußeren Rand bilden (kurz vorm Kochen). Herd ausschalten und mit aufgesetztem Deckel etwa 3 Minuten ziehen lassen.
3. Die goldene Milch durch ein feines Sieb in eine Tasse gießen. Ghee, Süßmittel und Zimt nach Geschmack dazugeben und gut verrühren. Warm genießen!

Zubereitung mit gemahlenem Kurkuma:

1. **Kurkumapaste:** Kurkumapulver mit 1/2 Tasse Wasser in einem Topf mischen und für ca. 5 – 10 Minuten unter ständigem Rühren bei niedriger Hitze eindicken lassen. Etwas Wasser begeben, falls die Konsistenz zu fest wird, die Paste sollte schön cremig, aber nicht fest sein. Topf vom Herd nehmen und das Ghee sowie die restlichen Gewürze einrühren. Das Ghee muss nicht flüssig sein, die restliche Hitze reicht aus, um es zu schmelzen. Sobald die Paste komplett ausgekühlt ist, in kleine Gläser füllen und im Kühlschrank oder Gefrierfach aufbewahren.
2. Für 1 Tasse Goldene Milch 1 TL Kurkumapaste zusammen mit der Milch in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe erwärmen bis sich kleine Bläschen am äußeren Rand bilden (kurz vorm Kochen). Herd ausschalten und mit aufgesetztem Deckel etwa 3 Minuten ziehen lassen.
3. Die goldene Milch durch ein feines Sieb in eine Tasse gießen (optional).
4. Ghee, Süßmittel und Zimt nach Geschmack dazugeben und gut verrühren. Warm genießen!

Falls keine Paste vorrätig: ½ bis 1 gestr. TL. Kurkuma (2g) in 1 TL. Ghee anschwitzen, Milch zugeben, aufkochen, abschmecken, warm genießen ☺