

Kurkuma

Sie verleiht vielen Gerichten eine appetitlich gelbe Farbe und einen mild pfeffrigen, leicht bitteren Geschmack.



Herkunft:

Kurkuma stammt aus Südostasien. In Indien ist die Pflanze seit 4.000 Jahren bekannt. Und Indien ist heute auch noch der Hauptproduzent, verbraucht jedoch fast die gesamte Ernte im eigenen Land. Nach Europa gelangte Kurkuma mit den Arabern und war im Mittelalter als Heil- und Färbepflanze geschätzt.

Charakteristika:

Die mehrjährige Staude wird etwa 1 m hoch und hat lange, gestielte, eiförmige, spitz zulaufende Blätter und auffällige, gelblich grüne, manchmal auch violette Blütenstände, die jedoch keine Samen ausbilden. Die Kurkumapflanze vermehrt sich stattdessen über Rhizome, umgangssprachlich oft als Wurzeln bezeichnet, die aus einem knollenförmigen Hauptteil und vielen, etwa 2 cm starken Seitentrieben bestehen. Für die starke Gelbfärbung ist das enthaltene Curcumin verantwortlich. Frisch schmeckt Kurkuma ingwerähnlich und brennend-würzig, das Pulver ist mild-würzig und leicht bitter.

Einkauf, Lagerung:

Kurkuma gibt es als frische oder getrocknete Wurzeln, zumeist aber als fein gemahlenes, intensiv gelbfarbendes Pulver. Letzteres ist auch zu bevorzugen, da man Kurkuma selbst nur sehr schwer mahlen kann. Das Pulver sollte man allerdings nicht zu lange lagern, es schmeckt dann schnell muffig.

Verwendung:

Kurkuma gehört in zahlreiche Gewürzmischungen und gibt vielen Currygerichten ihre goldgelbe Farbe. Sie würzt und färbt außerdem Hülsenfrüchte, Geflügel, Gemüse, Kartoffeln, Fisch und Fleisch, Krustentiere und auch Saucen. Mit Kurkuma werden auch Chutneys und nordafrikanische Lammgerichte gewürzt.

Leckere Rezepte mit [Gewürzen...](#)