

Kurkuma - *Curcuma domestica*, Ingwergewächse, m



Andere Namen:

Kurkume, Gelbwurz, Gilbwurz

Andere Sprachen

Arabisch: Kurkum

Chinesisch: Yü-Chin

Englisch: Turmeric

Französisch: Curcuma

Indisch: Haldi

Italienisch: Curcuma

Japanisch: Ukon

Niederländisch: Geelwortel

Norwegisch: Gurkemeie

Portugiesisch: Acafrao-da-India

Russisch: Kurkuma

Schwedisch: Gurkmeja

Spanisch: Cúrcuma

Beschreibung

Aussehen:

tropische Staude

Wurzel : dicke, dunkelgelbe Wurzelknolle (Rhizom).

Blätter : gerundet, länglich.

Höhe : 50 cm -2 m.

Blüte : gelb, oval.

Es gibt etwa 70 Arten.

Verbreitung:

Küstenlandschaften Indiens (80%), Chinas, Javas, Formosas, der Philippinen, in Südamerika und Australien.

Geschichte:

In Indien wurde K. bereits vor 3 000 Jahren als Heilmittel verwendet.

Die Araber brachten das Gewürz aus Indien mit und verbreiteten den Gebrauch in den Mittelmeerländern.

Anmerkungen:

Wurde bei den Römern auch „Indischer Safran“ genannt, obwohl geschmacklich ein sehr großer Unterschied besteht, lediglich kann der gelben Färbung wegen ein Vergleich angestellt werden.

In Asien gilt K. als Glücksbringer, weil die Farbe der Sonne ähnelt. Vor der Hochzeit reiben sich Frauen die Hände mit K. ein, um sich eine glückliche und kinderreiche Ehe zu wünschen.

Wirkstoffe:

2 - 7 % ätherische Öle: davon 25% Zingiberen, Sesquiterpene, (z. B. Turmeron); 3 - 5 % gelbe Farbstoffe (Curcumin), die nicht wasserflüchtig sind.

Anbau

Garten/Haus : in Europa wegen Fehlens klimatischer Voraussetzungen nicht möglich.

Vermehrung : K. wird durch Wurzelteilung vermehrt und kann 10 Monate nach dem Pflanzen bereits geerntet werden.

Aufbewahrung:

In luftdicht schließenden Gefäßen.

Verwendung

Gesundheit:

Entzündungshemmend, Gallen- und Nierenmittel, senkt den Cholesteringehalt des Blutes.

Gebrauch:

Verwendungs- und Handelsform:

Gehandelt werden

„Fingers“ (C. longa),

„Bulbs“ (C. rotunda) und

„Splits“ (Spaltware).

Der gelbe Farbstoff (Curcumin) eignet sich, Textilien zu färben; die indischen Mönche färben so ihre Gewänder, die Einwohner der Maquesainseln ihre Haare.

Geschmack: Ein aromatisches, scharfes, ingwerähnliches Aroma, leicht bitter.

In der Küche:

Kurkuma wird nur in gemahlenem Zustand verarbeitet.

Wird insbesondere in Indien verwendet (Curry).

In Europa meist nur in Soßen, Fleisch- und Eierspeisen sowie Mayonnaisen.

Als Färbemittel anstelle von Safran.

Rezepte

Gelber-Reis

Indische gelbe Kartoffeln

Auberginen-Sambol