KURKUMA - GEWÜRZ MIT HEILKRAFT

Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Bekannt als «indischer Safran» gehört Kurkuma zur Familie der Ingwer-Gewächse. Kurkuma gilt generell als sehr effektives Gewürz, wirkt entzündungshemmend, hilft nachweislich bei Magenproblemen.

INFORMATIONEN

- Kurkuma passt zu vielen Gerichten, insbesondere zu asiatischen.
- Ohne Zeit zum Kochen geht's auch mit einer Kurkuma-Milch: 1 Tasse Milch erhitzen. 1 TL Kurkuma, ein bisschen Zimt und 1 Pr Pfeffer hinzufügen. Pfeffer erhöht die Bioverfügbarkeit von Kurkuma ums 20-fache!
- Kurkuma kann als Vertreter der «Superfood-Palette» mehr als Gerichte zum Leuchten bringen. Einer im US-Journal of Alternative and Complementary Medicine veröffentlichten Studie zufolge wirkt das gelbe Gewürz genauso effektiv gegen Schmerzen wie der Arzneistoff Ibuprofen.
- In der Untersuchung nahmen Menschen mit Arthritis über 4 Wochen hinweg jeden Tag 1,5 g Kurkuma zu sich. Sie berichteten anschliessend von weniger Beschwerden im Vergleich mit Testpersonen, die herkömmliche Medikamente konsumierten. Ausserdem zeigten sich weniger Nebenwirkungen.
- Weitere Untersuchungen zeigten, dass Kurkuma Muskelkater nach sportlicher Tätigkeit lindert und zelluläre Schäden in der Muskulatur reduziert.

DATEN

Quelle: Men's Health. März 2018