

CHRISTINA WIEDEMANN

KURKUMA

Rundum gesund mit
gold-gelben Wohlfühlrezepten

RATGEBER GESUNDHEIT

G|U



selbstverständlich darf Gelbwurz nicht in Currygerichten sowie Chutneys fehlen.

CURRYPULVER

In Indien, dem Heimatland des Currys, wird die Gewürzmischung für jedes Gericht eigens kombiniert. Manche Currys bestehen aus nur drei Gewürzen, für andere werden mehr als ein Dutzend Zutaten verwendet.

Kurkuma ist fast immer dabei: Sie verleiht den verdauungsfördernden Mischungen ihre typische Farbe und einen warmwürzigen Geschmack.

Die wichtigsten Gewürze im Currypulver:



- 1 Paprikapulver
- 2 Koriandersamen
- 3 Senfsamen
- 4 Ingwer
- 5 Zimt

6. Schwarzer Pfeffer
7. Cayennepfeffer
8. Bockshornkleesamen
9. Muskatnuss
10. Kardamom
11. Kreuzkümmelsamen
12. Fenchelsamen
13. Gewürznelken

