

Knollen. Mit dem teuren und ebenfalls gelb färbenden Krokusgewürz Safran hat Kurkuma hingegen außer der Farbe nichts gemeinsam.

Verwandt mit Ingwer

Kurkuma gehört zur Familie der Ingwergewächse (lat. *Zingiberaceae*). Die Pflanze mit dem lateinischen Namen *Curcuma longa* kann bis zu einem Meter hoch wachsen und wird in den tropischen Gebieten Asiens und Afrikas angebaut. Die mehrjährige Staude hat hellgrüne Blätter und weiße sowie gelbe Blüten. Unter der Erde befinden sich Speicherorgane mit gelbbrauner Rinde. Sie sehen aus wie Wurzeln, sind aber verdickte Sprossknollen. Diese sogenannten Rhizome sind der uns bekannte Teil der Pflanze. Sie werden als Gewürz und Heilmittel verwendet. In ihnen befindet sich auch der Hauptinhaltsstoff der

Kurkuma, der gelbe Farbstoff Curcumin, ein wichtiges Antioxidans, das unter anderem entzündungshemmende Eigenschaften hat und der Knolle ihre charakteristische leuchtende Farbe verleiht. Im Vergleich mit Ingwer ist die Kurkumaknolle weniger verzweigt und länger. Der Wurzelstock kann wie der des Ingwers frisch verwendet werden. Für Kurkumapulver wird das Rhizom zunächst gekocht und dann getrocknet und gemahlen. Dabei kommen spezielle Trocknungsgeräte zum Einsatz, da sich das empfindliche Curcumin schnell verflüchtigt.



Dekorativ: Die Blüten der Kurkumapflanze werden auch als Schnittblumen angeboten.

Geschichte

Der Handel mit dem fernöstlichen Gewürz reicht bis ins Altertum zurück. Schon vor Christi Geburt brachten arabische Händler

Gewürze wie Kurkuma und Ingwer nach Europa. Im Vergleich zu Ingwer führte Kurkuma in Europa jedoch lange Zeit ein Schattendasein. Die Knolle wurde zwar hier und da in Klöstern zu medizinischen Zwecken genutzt, hatte jedoch keine weitreichende Bedeutung. Kulinarisch versteckte sie sich als zumeist unbekannter Bestandteil in Currypulver. Seit geraumer Zeit ist jedoch auch die westliche Medizin auf die Heilwirkung von Kurkuma aufmerksam geworden und der im Rhizom enthaltene Wirkstoff Curcumin wird intensiv erforscht.

In Südasien hat Kurkuma aber nicht nur als Würz- und Heilmittel Tradition: Die Pflanze wird auch als Färbemittel genutzt. So färben hinduistische und buddhistische Mönche ihre farbenfrohen orangeroten Gewänder traditionell mit Kurkuma.

TIPP

ALLES GELB

Zum Verarbeiten von Kurkuma – vor allem der frischen Knolle – sollten Sie Einmalhandschuhe anziehen. Der gelbe Farbstoff Curcumin hinterlässt nicht nur in Speisen, sondern auch auf Händen und Kleidung hartnäckige Flecken. Da Kurkuma nicht lichtecht ist, können Flecken auf der Kleidung in der Sonne aufgehellt werden. Die Hände sollten Sie mit Zitronensaft einreiben und mehrmals kräftig waschen. Die Flecken werden heller und sind nach ein paar Tagen weg.

Verwendung in der Küche

In der indischen Küche ist Kurkuma ein