Kurkuma

curcuma longa

huang jiang (chin.), turmeric (eng.), curcuma (franz., ital.), haldi (hindi.), kunyit (indones.), kunyit basah (mal.), kha-min (thail.), zerdeçal (türk.)

Kategorie

Gewürze, Ingwergewächse (zingiberaceae)

Beschreibung



curcuma longa

Die Kurkuma oder Kurkume (Curcuma longa), auch Gelber Ingwer, Safranwurz(el), Gelbwurz(el), Gilbwurz(el) oder Curcuma genannt, ist eine Pflanzenart innerhalb der Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae). Sie stammt aus Südasien und wird in den Tropen kultiviert.Das Rhizom ähnelt stark dem des Ingwers, ist jedoch intensiv gelb; das geschälte Rhizom wird frisch und getrocknet als Gewürz und Farbstoff verwendet. Es sind bis zu fünf Prozent typische ätherische Öle sowie bis zu drei Prozent des gelbfärbenden Curcumins bzw. dessen Derivate enthalten.Die Kurkumapflanze wird 1 bis 1,5 m hoch und hat große und breite lanzettförmige Blätter. Die Blüte ist gelb und lilienartig, der knollige Wurzelstock erinnert an Ingwer. Die Wurzel wird nach der Ernte kurz überbrüht und dann getrocknet, dann wird die äußere Schnicht entfernt. Getrocknete Kurkumawurzeln sehen aus, wie kleine Aststücke, die in Currypulver getaucht wurden.
Es gibt verschiedene Sorten von Kurkuma, die jeweils unterschiedliche Eigenschaften haben.



curcuma longa, Wurzel

KURKUMASORTEN IM ÜBERBLICK

Curcuma longa

Dies ist die bekannteste und am häufigsten verwendete Kurkuma-Sorte. Sie enthält das aktive Curcumin, das für die gelbe Farbe und viele der gesundheitlichen Vorteile verantwortlich ist.
Verwendung: Häufig in der Küche als Gewürz und in der traditionellen Medizin zur Förderung der Verdauung und zur Entzündungshemmung.

Curcuma zanthorrhiza (Javanische Gelbwurz)

Diese Sorte hat ähnliche Eigenschaften wie Curcuma longa, wird aber oft in der traditionellen indonesischen Medizin verwendet.
Verwendung: Neben der Verwendung als Gewürz wird sie auch als Heilpflanze zur Unterstützung der Leberfunktion und zur Behandlung von Verdauungsstörungen eingesetzt.

Curcuma aromatica

Diese Sorte hat einen intensiveren Duft und wird oft in der Kosmetikindustrie verwendet.

© 2026 coquina.de

Verwendung: Neben der Verwendung in Parfums und Kosmetika wird sie auch in der traditionellen Medizin zur Hautpflege eingesetzt.

Curcuma caesia (Schwarze Kurkuma)

Diese seltene Sorte hat eine dunkle, fast schwarze Farbe und wird in der traditionellen indischen Medizin verwendet.
Sie wird oft zur Behandlung von Hauterkrankungen und als Schmerzmittel verwendet.

Herkunft

Kurkuma hat seinen Ursprung aus Südostasien, heute wird es vornehmlich in Indien angebaut.

Aroma

Frisch hat der Wurzelstock einen harzigen, leicht brennenden Geschmack, getrocknet schmeckt er mildwürzig und erdig-bitter.

Verwendung

Kurkuma wird vor allem gemahlen wegen seiner Färbekraft verwendet, beispielsweise als Bestandteil von Gewürzmischungen wie Currypulver. In der indischen Küche gehört Kurkuma zu den Standardgewürzen. Sparsam dosiert wird es in den Gerichten mitgekocht oder zuvor leicht in Öl angeröstet, damit es sein Aroma besser entfalten kann. Wegen seiner antiseptischen Wirkung wird Kurkuma auch in der indonesischen und indischen Küche als Bestandteil von Marinade genutzt.
In der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda wird es zu den »heißen« Gewürzen gerechnet, denen eine reinigende und energiespendende Wirkung zugesprochen wird. Indien ist das weltgrößte Anbauland und verbraucht rund 80% der Welternte. Während in Indien meistens getrocknetes Kurkuma verwendet wird, ist in Südostasien, beispielsweise in der thailändischen Küche, die Verwendung der frischen, geriebenen Knolle verbreitet. In der westlichen Küche spielt Kurkuma eine untergeordnete Rolle als Bestandteil von Currypulver, als billiger Safranersatz oder als Farbstoff in der Lebensmittelindustrie, etwa für Senf, Teigwaren oder Kurkuma-Reis.

Einkauf / Aufbewahrung

Kurkuma gibt es günstig in Asienläden oder im Feinkostgeschäft als Pulver zu kaufen. Weil Kurkuma lichtempfindlich ist, sollte es in einem gut schließenden Glas dunkel aufbewahrt werden.

Ersatz

Currypulver ist eine Gewürzmischung, dessen Hauptbestandteil Kurkuma ist, daher kann auch Curry sparsam benutzt werden.

Gesundheit

Kurkuma wirkt anregend auf die Magensaftproduktion. Außerdem hat Kurkuma als Gewürz einen positiven Einfluss auf die Verdauung; so können leichte Beschwerden wie Blähungen oder ein Völlegefühl nach dem Essen abgefedert oder verhindert werden.
In der traditionellen Medizin Indonesiens wird Kurkuma als Hauptbestandteil von Jamu, den traditionellen indonesischen Heilmitteln, ohne dass wissenschaftliche Belege für eine Wirksamkeit vorlägen, gegen eine Vielzahl von Krankheiten, zur allgemeinen Stärkung des Immunsystems sowie zur Prävention von Infektionen und Erkrankungen der Atemwege eingesetzt. In diesem Zusammenhang wird als Nebenwirkung eine verstärkte Neigung zu Blutungen berichtet. In Leinöl einzurührende Gewürzmischungen, die unter vielversprechenden Namen wie »Gelenka-Vital« gehandelt werden, enthalten 28% Bio-Kurkuma.

© 2026 coquina.de