

Kurkuma

# Hustensaft wird zum In-Getränk

«Golden Latte» heisst der neue Foodtrend. Statt Kaffee wird der warmen Milch **Kurkumapulver** beigelegt. Für Eltern in Indien ist dies kalter Kaffee, denn sie kurieren damit schon seit je den Husten und Schnupfen ihrer Kinder.

Text: Eva Hirschi

## Impuls-Tipp

## Ingwer gehört in jede Hausapotheke

Man kann sie zum Kochen genauso verwenden wie als Hausmittel: die Ingwerwurzel. Erfahren Sie auf iM puls, was die Knolle alles kann. [www.migros-impuls.ch](http://www.migros-impuls.ch)



Impuls ist die neue Gesundheitsinitiative der Migros.

**K**urkuma ist eine gelborange Gewürzknolle aus Südasien und gehört zur Familie der Ingwergewächse. Der Gelbwurz wird viel Gutes nachgesagt. Sie soll entzündungshemmend und antioxidativ wirken, das Immunsystem stärken und der Verdauung zuträglich sein – insbesondere der Fettverdauung, was die Popularität von Kurkuma noch steigert.

## Nur eine Mode?

In Indien ist Kurkuma ein Alltagsgewürz. Es wird ähnlich verwendet wie bei uns Salz und Pfeffer: In Saucen und Currys ist es fast immer zu finden. Doch auch die «Golden Latte» ist keine westliche Erfindung. In Indien reichen Eltern ihren Kindern seit jeher warme Milch mit Kurkuma, wenn diese erkältet sind.

«Ich musste lachen, als ich sah, dass Cafés in den USA Kurkuma-Latte verkaufen», sagt Tanvi Jain, eine indische Architektin. «Das ist für uns, wie wenn

hier eine internationale Kaffeekeite Hustensirup verkaufen würde – und die Leute dies trendig fänden.»

## Ein Gewürz mit Nebeneffekt

Ist Kurkuma-Milch also einfach trendiger Lifestyle, oder ist «Golden Latte» tatsächlich so gesund? In der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda zählt Kurkuma zu den wichtigsten Gewürzen der Hausapotheke und zu den sogenannten «heissen» Gewürzen, denen eine reinigende und energisierende Wirkung zugesprochen wird.

«Gerade bei Verschleimungen des Atemtrakts wirken heisse, bittere und zusammenziehende Substanzen wie Kurkuma besonders ausgleichend und heilsam», erklärt Kerstin Rosenberg, Geschäftsführerin der Europäischen Akademie für Ayurveda. Wer zu trockenen Schleimhäuten und trockener Haut tendiert, sollte allerdings darauf achten, nicht zu viel Kurkuma einzunehmen.



## Andere Länder, andere Sitten

Kurkuma ist in Indien Gewürz und Heilmittel zugleich



Die Kurkumawurzel wird getrocknet und anschliessend gemahlen. Mit Milch gemischt, entsteht «Golden Latte».

Bilder: Larissa Veronesi/Getty Images; Eva Hirschi (3)

Doch nicht nur bei Erkältungen ist Kurkuma hilfreich: «Es ist entzündungshemmend, gut für die Haut, reinigt das Blut, hilft gegen Dampilze und Parasiten, kurbelt den Fettstoffwechsel an und wird medizinisch bei Diabetikern eingesetzt», so Rosenberg. **Verschiedene Studien sollen gezeigt haben, dass Kurkuma eine positive Wirkung bei Diabetes und Demenz hat.**

## Zusammen mit Milch wirkt es besser

Kurkuma in Form von Latte einzunehmen, ist durchaus sinnvoll: «Generell macht Kurkuma die Milch leichter verdaulich, insbesondere, wenn zusätzlich noch etwas Ingwer zugefügt



## Rezept

## Golden Latte



1 Glas Milch  
½ Löffel Kurkumapulver  
**Zum Verfeinern**  
nach Belieben Ingwer, Honig, Zimt und/oder Kardamom beigegeben. Auf der Herdplatte erwärmen – und geniessen.

## Indien in Zahlen

## Die 1.

vegetarische McDonald's-Filiale der Welt steht im Zentrum von Amritsar beim Goldenen Tempel.

## 1

Million SCU (Scoville Unit, misst den Schärfegrad) zählt die schärfste Chilischote der Welt: Sie wächst in Indien. Die Bhut-Jolokia-Chili kann bei ungeübten Chilinessern zu Ohnmacht führen. Zum Vergleich: Tabasco-Sauce hat einen Wert von 5000 SCU.

## 70

Prozent aller Gewürze auf der Welt kommen aus Indien.