

Kurkuma



Kurkuma, ook wel bekend als turmeric (engels) of haridra (sanskriet) is een van de meest veelzijdige geneeskrachtige kruiden. Vroeger stond het bekend als Indisch saffraan, en het is dan ook een van de belangrijkste medicijnen uit de Indische en Chinese geneeskundige traditie. Maar ook in de keuken heeft kurkuma al eeuwenlang een vaste plaats. En dat is niet voor niets!

Eigenschappen van kurkuma zijn onder andere:

- bevordert de spijsvertering
- ondersteunt de leverwerking en ontgiftiging
- zuivert het bloed
- verlaagt het cholesterol
- ontsteking remmend
- is een krachtig antioxidant
- werkt antibacterieel en antiviraal
- tegen huidinfecties
- versterkt het immuunsysteem

Niet mis dus, als je dit lijstje leest. Mocht je nog geen kurkuma in je keukenkast hebben staan maar hier wel verandering in willen brengen, ga dan eens langs bij Chinese of Indische winkels (toko's). Tegenwoordig is kurkuma overigens ook vaak in gewone supermarkten te vinden.

Kurkuma gebruiken in de keuken

Om de opname van kurkuma in het lichaam te bevorderen gebruik je bij voorkeur de kurkuma altijd in combinatie met wat zwarte peper, en zorg je ervoor dat de maaltijd wat olie of vet bevat. Kurkuma heeft een wat bittere, peperachtige smaak waaraan je wellicht even moet wennen. Kurkuma valt goed te combineren met oosterse maaltijden, salades en soepen, maar ook bijvoorbeeld door de rijst of spinazie. Voeg kurkuma op het laatst toe, zo'n 5 tot tien minuten voor het eind van het kookproces. Verwarming bevordert namelijk de opname van kurkuma, maar te lang meekoken kan de werking van kurkuma voor een belangrijk deel teniet doen.

Naast ingrediënt in de keuken kun je kurkuma ook goed gebruiken als natuurlijk geneesmiddel bij verschillende klachten.

Kurkuma gebruiken als geneesmiddel

Bronchitis ga je bijvoorbeeld tegen door een halve theelepel kurkuma te mengen in half glas warme melk, en dit twee a drie keer per dag te drinken. En allergieën kunnen zagezegd verholpen worden door een halve theelepel kurkuma te mengen met een halve theelepel gemalen curry, en dit 's ochtends op een lege maag te eten. Na drie tot zes weken zouden je klachten moeten verdwijnen.



YOGACENTRUM
TILBURG

Er zijn nog veel meer voorbeelden van Kurkuma als geneesmiddel. Een rondje op google (of gewoon in wat boeken) levert nog veel meer tips op!

Gebruik jij kurkuma al tijdens het koken of als natuurlijk geneesmiddel?

Bronnen: Praktijk Advance en Dharma Ayurveda