

THEORIE

Ein Wort vorab ...	5	Bioverfügbarkeit	19
GESUND UND VIELSEITIG	7	Verträglichkeit	19
Knolle mit Tradition	8	Kurkuma als Nahrungs- ergänzungsmittel	20
Herkunft und Botanik	9	Extra: In guter Gesellschaft	21
Geschichte	9	Vorbeugen, lindern, heilen	22
Verwendung in der Küche	10	Entzündungen	23
Extra: Currypulver	11	Gut für die Verdauung	24
Als Heilpflanze lange bewährt	12	Kurkuma als Immunbooster	26
Extra: Interview	14	Extra: Gesund von Kopf bis Fuß	27
Heilkraft aus der Erde	16	Kurkuma für die Schönheit	28
Wertvolle Inhaltsstoffe	17	Erste Hilfe bei Wunden	30
Tausendsassa Curcumin	17	Herzerkrankungen	30
Extra: Kurkuma – das steckt drin	18	Krebs	31
		Diabetes	32
		Alzheimer	33
		Depressionen	34
		Extra: Oft gefragt	35

PRAXIS

KÖSTLICHE KURKUMA-KÜCHE 37

Flüssiges Gold 38

Extra: Goldene Milch 40

Extra: Goldene-Milch-
Variationen 41

Wärmendes Gold 50

Extra: Ghee 53

Extra: Chutneys 61

Extra: Haltbarkeit durch
Fermentation 72

Süßes Gold 76

SERVICE

Bücher und Zeitschriften,
die weiterhelfen 90

Adressen, die weiterhelfen 91

Sachregister 92

Rezeptregister 94

Impressum 95