

THEORIE

Ein Wort vorab ... 5

GESUND UND VIELSEITIG 7

Knolle mit Tradition 8

Herkunft und Botanik 9

Geschichte 9

Verwendung in der Küche 10

Extra: Currypulver 11

Als Heilpflanze lange bewährt 12

Extra: Interview 14

Heilkraft aus der Erde 16

Wertvolle Inhaltsstoffe 17

Tausendsassa Curcumin 17

Extra: Kurkuma –
das steckt drin 18

Bioverfügbarkeit 19

Verträglichkeit 19

Kurkuma als Nahrungs-
ergänzungsmittel 20

Extra: In guter Gesellschaft 21

Vorbeugen, lindern, heilen 22

Entzündungen 23

Gut für die Verdauung 24

Kurkuma als Immunbooster 26

Extra: Gesund von 27

Kopf bis Fuß 27

Kurkuma für die Schönheit 28

Erste Hilfe bei Wunden 30

Herzerkrankungen 30

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