
THEORIE

Ein Wort zuvor ...	5	Extra: Kurkuma – die Inhaltsstoffe	18
GESUND UND VIELSEITIG	7	Bioverfügbarkeit	19
Knolle mit Tradition	8	Verträglichkeit	19
Herkunft und Botanik	9	Kurkuma als Nahrungs- ergänzungsmittel	20
Geschichte	9	Extra: In guter Gesellschaft	21
Verwendung in der Küche	10	Vorbeugen, lindern, heilen	22
Extra: Currysüppchen	11	Entzündungen	23
Kurkuma – Heilpflanze mit Tradition	12	Gut für die Verdauung	24
Extra: Interview	14	Kurkuma als Immunbooster	26
Heilkraft aus der Erde	16	Extra: Gesund von Kopf bis Fuß	27
Sekundäre Pflanzenstoffe	17	Kurkuma für die Schönheit	28
Tausendsassa Curcumin	17	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