

---

## THEORIE

---

Ein Wort zuvor ... 5

**GESUND UND VIELSEITIG 7**

**Knolle mit Tradition 8**

Herkunft und Botanik 9

Geschichte 9

Verwendung in der Küche 10

Extra: Currypulver 11

Kurkuma – Heilpflanze mit

Tradition 12

Extra: Interview 14

**Heilkraft aus der Erde 16**

Sekundäre Pflanzenstoffe 17

Tausendsassa Curcumin 17

Extra: Kurkuma – die Inhaltsstoffe 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 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

---

<b>KÖSTLICHE KURKUMA-KÜCHE</b>	37
<b>Flüssiges Gold</b>	38
Extra: Goldene Milch	40
Extra: Goldene-Milch- Variationen	41
<b>Wärmendes Gold</b>	50
Extra: Ghee	53
Extra: Chutneys	61

Extra: Haltbarkeit durch Fermentation	72
--	----

<b>Süßes Gold</b>	76
-------------------	----

---

## SERVICE

---

Bücher und Zeitschriften, die weiterhelfen	90
Adressen, die weiterhelfen	91
Sachregister	92
Rezeptregister	94
Impressum	95