

# DAS KURKUMA-KOCHBUCH

---

Mit diesem Kurkuma-Kochbuch und der Kurkuma-Kur haben wir über Monate ein ganz besonderes Projekt intensiv verfolgt. Mit viel Engagement und Liebe zum Detail ist diese Kombination aus einer gesunden, kulinarischen Rezeptsammlung und einer 7-Tage Kurkuma Kur entstanden.

Unsere Köche haben die raffinierten und köstlichen Rezepte präzise ausgearbeitet und - was die Verwendung des Kurkumas anbetrifft - auf das Gramm perfekt abgestimmt. Die vitalstoffreichen und basenüberschüssigen Gerichte sind selbst in Nuancen optimiert worden.

Verwendet wurden einzig pflanzliche Zutaten, ausschliesslich hochwertige und - wo immer möglich - erntefrische Lebensmittel aus biologischem Anbau. Kombiniert wurden sie mit ausgesuchten, feinen Gewürzen.

Möglicherweise finden Sie in unseren Rezepten Zutaten, die Ihnen noch nicht so geläufig sind, wie z. B. Yaconsirup (ein sehr gesundes Süßungsmittel), Kokosblütenzucker oder Johannibrotkernmehl (ein pflanzliches Bindemittel). Sie erhalten diese in Ihrem Bio-Supermarkt, im Reformhaus oder im Online-Fachhandel, zum Beispiel bei [www.myfairtrade.com](http://www.myfairtrade.com). Viele dieser Produkte gibt es inzwischen auch schon in gut sortierten Supermärkten.

Salz und Pfeffer wurden in den Zutaten unserer Rezepte nicht explizit erwähnt. Diese beiden Gewürze sind zum Abschmecken normalerweise in jedem Haushalt vorhanden. Wir verwenden stets Steinsalz, Meersalz oder Kristallsalz. Und beim schwarzen Pfeffer empfehlen wir grundsätzlich, diesen aus Gründen des intensiveren Aromas mit

der Pfeffermühle zu mahlen. Zudem verbessert der schwarze Pfeffer die Bioverfügbarkeit des Curcumin - des Hauptwirkstoffes aus Kurkuma - und sorgt so dafür, dass es vom Darm wesentlich besser resorbiert werden kann.

Wenn Sie kein Freund der scharfen Küche sind, dann können Sie jederzeit das in vielen Rezepten angegebene Chili ignorieren. Die Rezepte schmecken selbstverständlich auch ohne Schärfe wunderbar.

Entstanden sind Gerichte, die eine sehr abwechslungsreiche und delikate Reise durch die kreative Welt der veganen Küche garantieren. Wir sind uns sicher, dass unsere Kurkuma-Rezepte, das gesamte Kochbuch und die Kur bei Ihnen genauso gut ankommen wie bei unserem Team.

Wir heissen Sie nun herzlich willkommen in unserer Gesunden Kreativ-Küche, wünschen Ihnen viel Freude mit unseren Rezepten und einen rundum guten Appetit! Und wenn Sie noch mehr für Ihre Gesundheit tun wollen, dann nehmen Sie an unserer 7-Tage Kurkuma Kur teil und spüren Sie selbst, welche Kraft in dieser kleinen Wurzel steckt.

Ihr Team vom Zentrum der Gesundheit

*PS: Wenn Sie unsere Gesunde Kreativ-Küche gerne live erleben möchten, dann laden wir Sie herzlich in unser Kochstudio ein:*

[www.zdg.de/youtube](http://www.zdg.de/youtube)