

Wer hätte gedacht, dass die Gelbwurzel einmal plantagenmäßig angebaut würde, weil ihre Heilkraft bis in die letzten Winkel dieser Erde dringt. Hier habe ich für Sie ein paar sehr leckerer Curcuma-Smoothies zusammengestellt. Wer meine Wildkräuter-Smoothies kennengelernt hat – und wenn ich meiner Leserpost glauben darf, sind das nicht wenige – wird auch von diesen Smoothies mit Curcuma begeistert sein. Sie finden den kompletten Rezeptteil hier: https://www.echevers.eu/content/curcuma_smoothies.pdf

Kurkuma ist gerade in der alternativen Krebstherapie gar nicht mehr wegzudenken. Die Curcuma longa ist eine der bedeutendsten Heilpflanzen und das nicht nur seit kurzem. Kurkuma wird bei den unterschiedlichsten Krankheiten erfolgreich eingesetzt, Krebs habe ich schon erwähnt, Alzheimer ist ein weiteres Anwendungsgebiet.

Aber auch in der Präventiv-Medizin hat Kurkuma Einzug gehalten. Dass die Heilpflanze erfolgreich bei Krebspatienten eingesetzt wird, habe ich bereits erwähnt, aber auch bei anderen Erkrankungen, wie Alzheimer verschafft sie spürbare Besserung. Aus der Forschung hört man, dass die Gelbwurzel und hier eben der gelbe Bestandteil Kurkumin als Vorbeugung bei Darmerkrankungen,

Lebererkrankungen und sogar Lungenerkrankungen empfohlen wird.



Bild: Eine Kurkuma-Anpflanzung in Asien

Kurkuma kann man als den Meister der Antioxidantien mit unglaublichen Wirkungen bezeichnen.

Nicht nur das Forscher, Wissenschaftler und Kräuterkundige Menschen über Kurkuma sprechen. Auch die Unzahl von Menschen, die die Heilpflanze täglich anwenden und positiv darüber berichten, ist nicht zu überhören. In der Krebsbekämpfung, in der Schwermetallausleitung, bei Darmkrankheiten, Leber- und Lungenkrankheiten, überall wird von Kurkuma und seinen Anwendungserfolgen gesprochen. Daher ist Curcuma eines der echten Superfoods und sollte am besten täglich oder zumindest jeden zweiten Tag zu sich genommen werden. Aus diesem Grunde habe ich eine Reihe von köstlichen Curcuma-Smoothies für Sie zusammengestellt. Sie werden auf ihren täglichen Curcuma-Smoothie gar nicht mehr verzichten wollen.



Curcuma Smoothie-Rezept für 2 Portionen. Wie grundsätzlich für alle Smoothies kommt auch hier ein guter Mixer zum Einsatz.

Die Zutaten:

- *300 ml Mandelmilch oder Cashewnussmilch (2 EL Mandel- oder Nussmus mit 300 ml Wasser und 4 entsteinten Datteln mixen)*
- *1 TL Kokosöl*
- *1 EL Macapulver*
- *¼ TL Zimt*
- *¼ TL Vanille*
- *½ TL Curcuma oder ein Kurkuma-Wurzelstückchen von ca. 2 cm Länge*

Die Zubereitung:

Mixen Sie alle Zutaten gründlich im Mixer (ca. 2 Minuten lang). Gießen Sie den Curcuma Smoothie in zwei hohe Gläser und servieren Sie ihn – wenn gewünscht – mit Eiswürfeln! In den Curcuma Smoothie können auch Früchte gemixt werden. Mangos harmonieren besonders gut mit Curcuma, aber probieren Sie es einfach nach Ihrem persönlichen Geschmack aus, welcher dieser Smoothies Ihnen am besten schmeckt.

Wohl bekomms!

Es hilft nicht wirklich, wenn man sich etwas vornimmt, es aber dann nie umsetzt. Wenn Sie daran glauben, dass Kurkuma Ihnen helfen könnte, wenn Sie überzeugt sind, so gesund zu werden, dann ist auch Handeln angesagt in seiner letzten Konsequenz. Verwenden Sie Curcuma nicht nur als kleine zusätzliche Prise sondern in Mengen halben oder ganzen Teelöffeln.

Ein Ananas-Curcuma-Smoothie mit Apfel



Hier also die Hauptbestandteile dieses Smoothies – wer genau hinschaut, erkennt, dass die Ananas schon etwas überreif ist, deshalb war sie auch günstiger zu erstehen – und so konnte ich ihr ersparen, auf der Müllkippe zu landen. Das sind so die Ausnahmefälle, in denen es noch einigermaßen gerechtfertigt sein mag, exotisches Obst zu erstehen.

Um kein reines Obst-Smoothie zu erhalten, hatte ich noch einen halben Rettich (weiß, also farblich eher neutral) mit in den Mixer gegeben. Das Ergebnis war vom Geschmack her etwas gewöhnungsbedürftig, aber durchaus genießbar. Durch Ausprobieren kommt man auf ganz neue Geschmacksrichtungen.

Smoothy mit Tomaten und Curcuma



Hier zunächst die Zutaten, unschwer zu erkennen:

Tomaten,
Weintrauben,
Haferflocken,
Pfeffer,
Curcuma,
Knoblauch.

Geschmacklich wurde der Gesundheits-Trunk, der in der Saftbar wahrscheinlich 6,90 Euro kosten würde, vom Knoblauch leicht dominiert – mit diesem Geschmack assoziiert Jeder etwas anderes, und er ist nicht für Jeden optimal – aber die Rezeptur ist ja schnell individuell geändert. Der Pfeffer ist in unserem Zusammenhang wichtig:

Das ist die heutige Ergänzung zum Artikel über die gesundheitlichen Effekte von Curcuma:

Peperin – Bestandteil des gewöhnlichen Pfeffers – verbessert die Verwertung von Curcumin im Körper und macht Curcuma dadurch effektiver. Deswegen die Empfehlung: Curcuma immer mit einer Prise frisch gemahlenem Pfeffer zu sich nehmen.

Bananen-Ingwer-Lassi



Ein Bananen-Ingwer-Milch-Versuch.

Sehr lecker, allerdings würde ich heute eher die Zubereitung mit

Joghurt,

Banane,

Ingwer,

Curcuma,

Pfeffer und Mineralwasser empfehlen.

Curcuma-Apfel-Banane-Kapstachelbeere (auch als Blasen – oder Judenkirsche bekannt) – Smoothie



Für zwei leckere Smoothies braucht man:

1 Apfel

1 Banane

20 Blaskirschen

50-100ml Wasser

Einen Teelöffel Kurkumapulver

Dies ist eine sehr einfache Möglichkeit, einen wirklich gesunden Smoothie herzustellen.

Kurkuma wird seit langem in der chinesischen und indischen Medizin als stark entzündungshemmend verwendet. Vor allem das gelbe Farbmittel hat einige sehr gesunde Eigenschaften, z.B. Anti-Krebs, Antioxidationsmittel und wie gesagt seine entzündungshemmende Wirkung.

Um den Smoothie zuzubereiten, müssen Sie einfach alle Früchte so kleinschneiden, dass sie gut in den Mixer passen – die Kirschen sind eh klein genug. Nun so lange mixen, bis alles cremig ist. Kurkumapulver dazugeben. Wasser in dem Maße, bis der Smoothie Ihre bevorzugte Konsistenz erreicht hat, nochmals durchmischen und fertig.

Genießen Sie Ihren leckeren und sehr gesunden Smoothie.

Anmerkung:

Wenn Sie keine Blaskirschen mögen oder bekommen können, warum nicht einfach mal mit Sauerkirschen probieren?

Und noch ein letztes leckeres Curcuma-Smoothie-Rezept:



- 1 Tasse Hanfsamenmilch oder Kokosmilch
- 1/2 Tasse Ananasstückchen oder Mango-Stücke
- 1 frische Banane
- 1 Esslöffel Kokosöl
- 1/2 Teelöffel Kurkuma
- 1/2 Teelöffel Zimt
- 1/2 Teelöffel Ingwer
- 1 Teelöffel Chiasamen
- 1 Teelöffel Maca (optional)

Sofern Sie bei Rezeptmengen etwas von „Tasse oder ½ Tasse“ lesen, so sind das amerikanische Mengenbezeichnungen, die man auch

umrechnen kann. Aber mein Tipp wäre: Nehmen Sie einfach bei der Zubereitung eines Rezeptes nur die gleiche Tasse, dann stimmt alles.

Wenn Sie beim Ausprobieren auf eigene neue Curcuma-Smoothies gestoßen sind, bitte teilen Sie es mir mit, ich werde Ihre Rezepte dann hier gern hinzufügen.