

Kurztext

Christina Wiedemann

Kurkuma

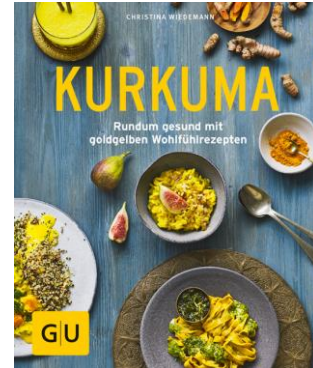
Rundum gesund mit goldgelben Wohlfühlrezepten

96 Seiten, mit ca. 70 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

12,99 € (D) / 13,40 € (A) / 18,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6149-9



Ein Löffelchen Kurkumapulver – und schon verwandeln sich Currys und Reis, ja selbst Milch und Eis in eine goldgelbe Herrlichkeit. Doch die trendige Powerwurzel kann mehr als nur Farbe und Aroma. Ihre inneren Werte machen sie seit Jahrtausenden zu Asiens Geheimzutat in Küche und ayurvedischer Heilkunst. Wärmend, reinigend und belebend bringt der würzige Allrounder Immunsystem und Stoffwechsel auf Touren und stärkt die Organe. Ganz aktuell: Die moderne Medizin entdeckt und empfiehlt die entzündungs-hemmende Wirkung des Curcumin bei Rheuma und Arthritis, Hauterkrankungen und Ausschläge. Selbst gegen Alzheimer und Krebs soll das wohlschmeckende Naturheilmittel präventiv wirken. Für die gesunde Genussküche ist Kurkuma einfach die goldrichtige Wahl. Neben den spannenden Basisinformationen zeigen 45 Wohlfühlrezepte die Vielseitigkeit von Kurkuma, das würzt, färbt und gut tut in Tees, saftigen Currys, stärkenden Suppen, farbenfrohen Bowls und goldgelbem Eis.