



ORF

**Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch**  
**14.4.2024**

### **„KURKUMAPFLANZE“**

*Sparsam dosiert als Gewürz oder in Speisen mag ich das feinherbe, warme Aroma der Kurkuma am liebsten. Es passt von der Suppe, über eine Marinade bis hin zu Saucen, Eintopf- und Reisgerichten aller Art und Aufstriche fast überall - mit dem Extraplus, dass dabei die Galle- und Leberfunktion gefördert werden.*

*Ich zeige Ihnen heute, wie Sie eine „Ruck-Zuck-Kurkumapaste“ für ihre „goldene Milch“ und sämtliche andere Speisen zubereiten.*

*Die Paste kann mit frischen Wurzeln gemacht werden – dazu müssen die Zutaten gekocht und püriert werden. Diese Pasten-Variante wird portionsweise eingefroren. In beiden Fällen schaden Handschuhe nicht. Kurkuma färbt alles inklusive der Finger. Witzigerweise keine Zähne.*

### **KURKUMAPASTE**

*Ich verrühre ca. 50 g Kurkumapulver mit 1 TL Ingwerpulver, 1 TL frisch geriebenem schwarzen Pfeffer, 1 TL Honig und jeweils einer kleinen Prise Zimt, Kardamom und Tonkabohne – für eine süßere Variante –und dann rühre ich ca. 25 ml Kokosöl und 100 ml Wasser ein. Pfeffer und Öl sind für die bessere Verfügbarkeit im Körper in Zusammenhang immer wichtig. Rühren, bis eine Paste entsteht, in Eiswürfelbehälter füllen und einfrieren.*

*Tipp 1: Sollten Sie irgendwann einmal ein Gläschen zu viel erwischt haben, zaubert Ihnen ein Getränk mit einer Portion Kurkumapaste auch den Kater weg.*

*Tipp 2: Flecken auf Textilien gehen am besten mit ein bisschen Natron und einem Sonnenbad weg.*

### **ZAHNAUFHELLUNGSPASTE**

*Mit folgenden Zutaten rühre ich eine Zahnpaste zum Zähne Aufhellen an:*

*4 EL Kurkumapulver  
2 EL Backpulver  
2 EL Kokosöl*