



Der Trend um die goldene Milch, die durch Kurkuma ihren gelblichen Schimmer erhält, ist in vielen Küchen angekommen. Doch die kleine gelbe Wurzel kann noch mehr. Natürlich stärkt sie das Immunsystem, aber sie ist auch antibakteriell, hilft bei Akne und Hautunreinheiten und fördert die Verdauung. Ein kleiner Helfer für den ganzen Körper.

Zu Beginn werden die Heilwirkung und die Geschichte der Superwurzel erläutert: wo kommt sie her und wie hilft sie unserem Körper? Die positiven Effekte reichen von entzündungshemmender Wirkung bis hin zur Vorbeugung oder Verlangsamung von Alzheimer. Fern Green gibt außerdem hilfreiche Tipps bei der Zubereitung: schwarzer Pfeffer sollte zum Beispiel immer hinzugefügt werden. Denn dadurch kann unser Körper die Nährstoffe der kleinen Wurzel besser aufnehmen. Egal ob als Pulver, gerieben oder als Öl, seine positive Wirkung auf unser Wohlbefinden entfaltet Kurkuma in jeder Form.

Danach folgen 70 Rezepte für die Wunderknolle aus Asien. Sie schmeckt in Smoothies und Suppen oder in Kombination mit Kaffee oder Tee. Kurkuma peppt Fruchtsmoothies mit Banane oder Mango auf, verleiht dem beliebten Ingwer-Tee einen orangen Farbton und macht sich wunderbar in einer Kokosnuss-Linsen-Suppe. Bei jedem Rezept finden sich Hinweise, welche positiven Effekte das Gericht oder das Getränk mit sich bringt. Das klare Layout des Buches sorgt für einen schönen Überblick und ermöglicht einen einfachen Einstieg in das Thema „Kurkuma“.

Über die Autorin: **Fern Green** ist eine erfahrene Köchin und Rezeptentwicklerin. Sie schreibt regelmäßig für Zeitschriften und arbeitet als Foodstylistin für bekannte Marken in den Bereichen Redaktion, Verpackung, Werbung und Videoaufnahmen. Sie ist Autorin des Bestsellers *Grüne Smoothies* und weiterer Titel bei DK. Auch *Detox-Suppen* stammt aus ihrer Feder. Außerdem führt sie ein Glamping-Village in Italien.

ISBN  
160 Seiten, 160 x 225 mm  
ca. 140 Fotografien  
€ 0,00 (D) / € 0,00 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**