

Kurkuma (*Curcuma longa*)

Familie: Ingwergewächse (Zingiberaceae)

Besonderheiten

- In ihrer südostasiatischen Heimat wird Kurkuma schon seit mindestens 5000 Jahren als Nahrung- und Heilpflanze kultiviert. Aus der indischen und ayurvedischen Küche ist das Gewürz auch heute noch kaum wegzudenken.
- Auf die enge Verwandtschaft zum Ingwer weisen seine ähnlich geformten, fleischigen Rhizomknollen hin. Diese sind im Gegensatz zum Ingwer aber nicht blassgelb, sondern in einem leuchtenden Orangelb gefärbt.
- Dem intensiv gelben Farbstoff der Rhizome verdankt Kurkuma auch seinen Namen: Das arabische Wort „al-kurkum“ bedeutet Safran und verweist auf die ähnlich färbenden Eigenschaften der Kurkuma-Pflanze. Daher wird Kurkuma auch gerne als kostengünstige Alternative zum exquisiten Safran verwendet. Auch zum Färben von Papier, Textilien und Salben kommt der gelbe Farbstoff der Kurkuma-Rhizome zum Einsatz.
- Bei uns ist Kurkuma vor allem getrocknet und pulverisiert als Gewürz, insbesondere auch als Bestandteil von Currymischungen, bekannt. Aufgrund der vielfältig gesundheitsfördernden Wirkung findet er heute auch in der westlichen Medizin immer häufiger Verwendung.



Anbau

- Kurkuma wird vegetativ, d. h. über Rhizomstücke vermehrt. Diese lassen sich z. B. von einem gut sortierten Asia-Markt beziehen. Zur Anzucht werden die Rhizomstücke ab Februar in einer flachen Schale mit Erde eingeschlagen, sehr warm aufgestellt und gut feucht gehalten. Staunässe sollte aber tunlichst vermieden werden. Vorteilhaft ist eine kleine Heizmatte, denn am besten gedeiht die tropische Pflanze bei Temperaturen von 25-30 °C.
- Generell kann es einiges an Geduld einfordern, bis der erste Austrieb sichtbar wird. Nach dem Austrieb sollten die Rhizome getopft und weiterhin sehr warm und bei möglichst hoher Luftfeuchtigkeit aufgestellt werden. Erst ab Ende Mai/Anfang Juni beginnt die Hauptwachstumszeit der Pflanzen. Ab diesem Zeitpunkt können sie ins Gewächshaus oder Folienhaus umgesiedelt werden, wobei auch hier für hohe Temperaturen und Luftfeuchte zu sorgen ist. Die Temperaturen sollten auch in der Nacht nicht unter 12 °C sinken, sonst nehmen die Blätter Schaden.

- Im Laufe des Sommers bilden die Pflanzen einiges an Blattmasse. Mit der Ernte des Wurzelstocks sollte gewartet werden, bis die oberen Blätter im Spätherbst zu welken beginnen. Dann werden die Pflanzen ausgegraben und die Rhizomstücke abgenommen. Werden einzelne Rhizomstücke getopft, lassen sie sich und kühl (bei ca. 10 °C) überwintern und im nächsten Frühjahr durch leichtes Angießen erneut zum Leben erwecken. Im zweiten Anbaujahr ist dann mit den höchsten Erträgen zu rechnen.
- Um aus den geernteten Rhizomen Gewürz-Pulver herzustellen, müssen diese zunächst, gewaschen, geschält (Handschuhe tragen!) und getrocknet werden. In dünne Scheiben geschnitten werden sie so lange im Backofen (80 °C, bei leicht geöffneter Klappe) oder Dörrgerät getrocknet, bis sie nicht mehr biegsam sind, sondern sich leicht durchbrechen lassen. In einem Standmixer werden die getrockneten Scheiben dann pulverisiert. So ist das Gewürz problemlos für über ein Jahr haltbar.



Literatur

KELL, K., 2021: Anbau von Kurkuma. E-Mail, 26.07.2021.

PLANTURA.GARDEN: Kurkuma: Profi-Tipps zum Anbau der Gelbwurz. Beitrag von David.
<https://www.plantura.garden/gartentipps/krauterratgeber/kurkuma-profi-tipps-zum-anbau-der-gelbwurz>.
Zugriff am 29.07.2021.

SCHMIDT, V., 2018: Kurkuma-Pflanze, Indische Gelbwurzl (*Curcuma longa*). Mein schöner Garten, 29.12.2018.
<https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/kurkuma/kurkuma-pflanze-indische-gelbwurz>. Zugriff am 29.07.2021.

Bildnachweis

- (1) Fröhler, L., 2021
- (2) Kell, K., 2020