

KURKUMA:

*njene zdravilne lastnosti
in recepti za vsak dan*



Kazalo



<u>Kurkuma.....</u>	<u>1</u>
<u>Kurkumin jutranji shot s kisom in limono (za pogumne).....</u>	<u>3</u>
<u>Kurkumin latte.....</u>	<u>4</u>
<u>Zlata prosena ali ovseka kaša s slivovi prelivom.....</u>	<u>6</u>
<u>Ajurvedski protivnetni čaj.....</u>	<u>7</u>
<u>Korenčkov kurkumin latte za imunski sistem.....</u>	<u>9</u>
<u>Kurkumin chia jogurt z okusom mandarine ali manga.....</u>	<u>10</u>
<u>Vanilijev puding s kurkumo.....</u>	<u>11</u>
<u>Zelenjavni zvitki z začinjeno kvinojo.....</u>	<u>12</u>
<u>Miso juha s kurkumo proti stresu.....</u>	<u>13</u>
<u>Scrambled tofu.....</u>	<u>15</u>
<u>Čičirikin bučni curry.....</u>	<u>16</u>
<u>Izdelki iz kurkume in kurkumina.....</u>	<u>18</u>
<u>Novost na naših policah.....</u>	<u>20</u>



Kurkumo so v kitajski medicini sprva uporabljali predvsem kot zdravilo pri različnih vnetjih, zato je pitje kurkume odličen način, da se zaščitimo pred virusi, gripo, si pomagamo pri prehladu in drugih vnetnih stanjih.



Kurkuma je znana kot srečna začimba, dobra je za jetra in srce, pomaga pri čiščenju krvi in prebavi, jetra pa ščiti pred strupi in kemikalijami. Kurkumin deluje kot stimulans za jetra in žolčnik.

Z rednim pitjem kurkume učinkovito regeneriramo jetra, ima pa tudi močan antistresni učinek, zato je krepčilna pijača za vse, ki ste veliko pod stresom. Z vami delimo nekaj idej, kako jo uporabiti, da boste izkoristili čim več njenih učinkov.

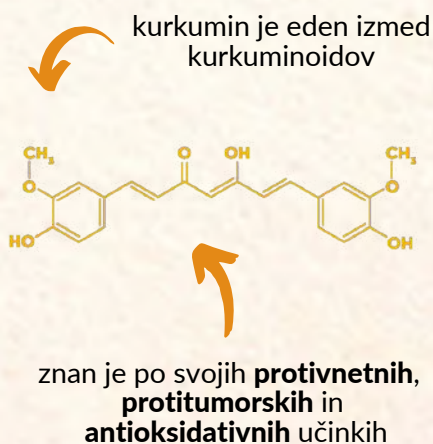


Pomembno si je zapomniti, da kurkuma najbolje deluje skupaj z maščobo, zato je najbolje, da vsakemu napitku dodate žličko nerafiniranega olja (npr. svetlinovo, kokosovo ali avokadovo) ali jo pripravite v rastlinskem mleku najbolje sojino ali mandljevo, ki že vsebujeta maščobo, saj bo tako njen učinek res terapevtski.



Kurkuma oziroma njena sestavina kurkumin vsebuje polifenole, ki so glavna učinkovina te začimbe. Pripisujejo mu več kot 150 potencialnih terapevtskih učinkovitosti. Rumenooranžno barvilo v kurkumi se imenuje kurkumin, in prav ta naj bi bil njena glavna zdravilna učinkovina.

Kurkuma Vs kurkumin



KOMBINACIJA **kurkumina** in **piperina** (komponenta popra) močno poveča izkoristljivost in absorpcijo kurkumina.
K boljši izkoristljivosti pripomore tudi **TOPLNOTNA OBDELAVA** in uživanje v kombinaciji z zdravimi **MAŠČOBAMI**, saj je kurkumin dobro topen v maščobah.

Kurkumin jutranji shot s kisom in limono (za pogumne)

Sestavine

- 1 limona (sveže stisnjena)
- 1 dl mlačne vode
- 2 jušni žlici domačega
jabolčnega kisa
- 3 čajne žličke svežega
naribanega ingverja
- 3 čajne žličke sveže naribane kurkume
- 1 čajna žlička javorjevega sirupa
- 1/2 čajne žličke cejlonskega cimeta v prahu
- 1 čajna žlička avokadovega olja



Priprava

Ožamemo limono, dodamo vodo in kis ter vmešamo nariban ingver in kurkumo.

Če želimo bolj homogeno mešanico, vse skupaj zmiskamo v mikserju, da se sestavine med seboj lepo povežejo.

Kurkumin latte



Kurkumin latte je terapevtska mešanica, poznana tudi kot “zlato mleko”, ki na telo deluje izjemno protivnetno in krepi naše zdravje. Zlato mleko je ime dobilo po svoji rumeni barvi, ki mu ga daje kurkuma.

Pijemo ga lahko zjutraj ali popoldan namesto kavice ali zvečer, ko se želimo pogreti – predvsem v jesenskem in zimskem obdobju, ko nam prija tople začimbe.

Napitek je primeren za vse, ki bi radi (o)krepili svoje zdravje, saj deluje protivnetno, še posebej pa se ga po TKM priporoča vsem z vnetnimi stanji, bolečinami, revmatoidnim artiritisom, osteoartritisom, vnetnimi črevesnimi boleznimi, depresijo, kognitivnimi težavami itd. oz. vsem, ki bi radi krepili svoje zdravje.

Sestavine:

- 2,5 dl rastlinskega mleka (mandljevo – recept spodaj)
- 1 čajna žlička kurkumin latte mešanice
- ščepec cimeta
- javorjev sirup ali drugo sladilo po želji



Priprava

V skodelico vašega najljubšega rastlinskega napitka ali mleka (npr. kokosovo, sojino, ovseno ali mandljevo mleko*) vmešamo 1 čajno žličko ekološke mešanice kurkumin latte in dobro premešamo. Če želimo capuccino izgled, uporabimo bambusovo metlico za stepanje, da dobimo lepo spenjeno zlato mleko. Lahko pa vse skupaj zmiksamo v blenderju in nato pogrejemo, da dobimo topel ali vroč napitek, ki ga počasi pijemo po požirkih ob zajtrku, lahko pa tudi pred spanjem ali popoldan, ko se želite umiriti.

* mandljevo mleko lahko pripravimo iz mandljeve osnove Mimy tako, da zmešamo 1 žlico osnove z vodo in zmiksamo do lepe penice.

Če okusa kurkume ne marate, se ne bojte, saj ima kurkumin latte v rastlinskem mleku popolnoma drugačen okus. Je izredno prijetnega okusa, sploh če ga malce posladkate.



Mimy je mandljevo oz. ovseno osnovo iz katere si pripravimo svoje rastlinsko mleko oz. napitek.

Narejena je iz 100% naravnih sestavin, popolnoma brez dodatkov. Mleko pa je pripravljeno v manj kot minuti. Je:

- brez laktoze, sladil ali konzervansov,
- okolju prijazna embalaža iz stekla ali reciklirane papirnate vrečke: manj embalaže za več litrov napitka,
- z več možnosti uporabe: dodatek h kavi, čaju, smutijem, ovsenim kašam, sladicam ...

Zlata prosena ali ovrsena kaša s slivovim prelivom

Prosenka kaša vsebuje večje količine fosforja, magnezija, predvsem pa silicija, ki ga ostala žita ne vsebujejo. V želodcu povzroča alkalno reakcijo in zato blagodejno vpliva na celoten prebavni trakt. Ker vsebuje silicijevo kislino, koristi tudi zdravju kože, las, nohtov in zob. Poleg vsega je kaša nadvse okusna. Če ste nanjo pozabili, vam predlagam, da jo poskusite.



Sestavine:



- 70 g prosene kaše
- 3 dl vode
- 2 dl mandljevega mleka
- ½ čajne žličke kurkumina latte
- četrt žličke cimeta
- javorjev sirup za sladilo
- žlica domače slivove marmelade in mandljeva penica (za povrh)

Priprava

1. Proseno kašo v cedilu speremo pod tekočo vodo in jo nato skuhamo v vodi.
2. Ko voda povre, dolijemo sveže pripravljeno mandljevo mleko.
3. Dodamo kurkumin latte, cimet in tekoče sladilo po okusu. Dobro premešamo.
4. Serviramo v skodelici s penico mandljevega mleka in žico domače slivove marmelade.
5. Po želji dodamo poljubno sezonsko sadje (jeseni ali kaki).

Ajurvedski protivnetni čaj

V ajurvedi sta ingver in kurkuma ključni sestavini za pripravo toplega protivnetnega napitka. Ingver ima učinek globokega prodiranja v tkivo ledvic, pljuč in jeter ter vse do živčnega sistema. S svojim delovanjem razgrajuje in topi nakopičeno sluz in zakisanost telesa, ki v organizmu povzroča energetske zastoje. Pravijo tudi, da ingver pomaga pri uravnavanju energije. Rastlina iz katere izvira kurkumin je sorodna rastlini ingverja in se prav tako že vrsto let uporablja za zdravljenje vnetij, okužb in dihalnih bolezni.

Sestavine:

- 3 žlice sveže naribanega ingverja
ali žlica mletega ingverja v prahu
- 3 žlice sveže naribane korenine
kurkume ali žlica mlete kurkume v
prahu
- 1 ali 2 celi ekološki limoni
razrezani na koščke (z lupino)
- 2 jušni žlici javorjevega sirupa
- 1 čajna žlička cejlonskega cimeta v
prahu
- 2 litra vode



Priprava

1. v čajnik nalijemo vodo in postavimo na štedilnik, da se voda ogreje
2. medtem naribamo korenino ingverja in kurkume
3. nariban ingver in kurkumo damo v vodo in počakamo do vretja
4. ko čaj zavre, zmanjšamo na minimalno temperaturo in pustimo rahlo vreti 5-10 minut
5. dodamo cimet in ohladimo na sobno temperaturo
6. na koncu dodamo narezano bio limono (celo – z lupino) in pustimo stati čez noč. Če nimamo bio limon, lupino odstranimo.
7. čaj z vsemi sestavinami pustimo stati nekaj ur (še bolje čez noč), nato precedimo.
8. vanj vmešamo 2 žlici tekočega sladila, npr. javorjevega sirupa.
9. pijemo čez dan. Če želimo topel napitek, ga prej še malo pogrejemo.

Redno uživanje kurkume in ingverja bo okrepilo imunski sistem, pospešilo okrevanje v primeru sezonskih obolenj in ustavilo vnetne procese v telesu.



Korenčkov kurkumin latte za imunski sistem

V hladnejši polovici leta, ko nam dodatni vitamini pridejo še kako prav, priporočam, da si čim večkrat privoščite ta zdravilni korenčkov latte iz 4 sestavin. Korenček velja za močnega antioksidanta, njegova vitaminska in rudninska sestava namreč varuje pred okužbami, ščiti živčevje ter izboljša zgradbo kosti in zob.

Sestavine:

- 50 g korenčka
- 2 datlja brez koščice
- ½ žličke mešanice za kurkumin latte Viridian
- 200 ml poljubnega rastlinskega mleka ali 1 žlica Mimy mandljeve osnove + 200 ml vode



Priprava

1. Narežemo korenček in izkoščičimo datlje.
2. V zmogljivem blenderju do gladkega zmiksamo vse sestavine.
3. Po želji postrežemo še z nekaj dodatnimi žlicami spenjenega mleka iz Mimy mandljeve osnove.



Kurkumin chia jogurt z okusom mandarine ali manga



Sestavine:

- 1 lonček 400g rastlinskega jogurta (sojin, kokosov ali mandljev)
- 3 jušne žlice chia semen (30 - 35 gramov)
- 1 večja banana
- 2 mandarini ali 1 pomaranča ali ½ manga
- ščepec ekološke kurkume v prahu
- chia

Priprava

1. Kurkumo in sveže sadje (npr. mango in pomarančo ali 2 mandarini) skupaj s chia semenom zmiksajte v blenderju s kokosovim ali drugim rastlinskim jogurtom, da dobite lepo barvo.
2. Kokosovemu jogurtu primešajte ščepec kurkume v prahu in dodajte sadje ali granolo.



Vanilijev puding s kurkumo



Sestavine za 2 skodelici:

- 2 dcl mandljevega mleka
- ½ zrelega avokada
- ½ zrele banane
- 1 merica Sunwarrior proteinov
Blend vanilija
- 1 velika čajna žlička (ali več po okusu) Magic kurkuma latte

Priprava

V blenderju do gladkega zmešajte skodelico mandljevega mleka, pol zrelega avokada, polovico banane, merico Sunwarrior Blend Vanilija in žličko kurkumin latte Magic mešanice Vivolife.



Zelenjavni zvitki z začinjeno kvinojo

Sestavine:

- 150 g kvinoje
- 2 čajni žlički ekološke kurkume
v prahu
- Por ali čebula
- Paprika
- Korenček, kumara
- Avokado
- Polnozrnata veganska tortilja
- Ostale začimbe: zeliščna sol,
poper



Priprava

Skuhamo kvinojo in jo ohladimo. Na kokosovem olju prepražimo kurkumo, por ali čebulo, papriko in dodamo sveže kalčke. Zmešamo kvinojo z zelenjavo in dodamo svež narezan ali pretlačen zrel avokado, po želji dodamo drugo svežo zelenjavo: solato ali kumarico in kokosov jogurt. Nadev zavijemo v polnozrnato tortiljo.

Miso juha s kurkumo proti stresu

Osnova za to juho je buča hokaido, sladki krompir in kurkuma.

Miso je japonska tradicionalna juha, narejena iz fermentiranega riža, ječmena ali/in soje. Obstaja več vrst miso juh, najbolj klasične pa vsebujejo tofu, mlado čebulo, alge in gobe. Miso juha in riž sta še danes del japonskega vsakdanjika in jih na jedilniku najdemo tudi večkrat na dan. Miso pasta se uporablja za juhe, omake, solatne prelive ali glavne jedi. Vsebuje veliko soli, zato se jo lahko uporablja tudi kot nadomestek soli.

Sestavine (za 6 porcij):

- 1kg na kose narezane buče
- 2 srednje velika sladka krompirja
- 4 stroke olupljenega česna
- 2 jušni žlici olivnega olja
- sol in poper
- 1 narezana šalotka
- 1 čajna žlica svežega, naribanega ingverja
- 3 jušne žlice miso osnove/paste (dodamo na koncu)
- 2 jušni žlici sveže narezanega drobnjaka
- 2 čajni žlički črnega sezama



Dodatki

Ko je juha že kuhana in ni več vrela, dodamo po želji:

- 3 jušne žlice mešanice presnih beljakovin Sunwarrior Plus natural (beljakovine bodo juho zgostile in pomagale k daljši sitosti)
- 2 jušni žlici črnega sezama ali kelp alge
- 2 čajni žlički ekološke kurkume v prahu



1. Olupljeno in na kocke narezano bučo ter sladki krompir položimo na pekač prelijemo s dvema žlicama olivnega olja in potresemo s soljo in poprom. Pečemo približno 30 min, da se zelenjava zmehča.
2. Na srednjem ognju na olivnem olju pokuhajte šalotko in ingver, da se zmehčata. Nato v lonec stresite še popečen sladki krompir in bučo. Kuhajte še približno 15 min. Na koncu zmiksajte juho, da dobite polno in kremno teksturo. Juho odstavite iz kuhalne površine, da se malce ohladi.
3. Nato v skodelico prelijte malo bistre juhe (za približno 5 jušnih žlic) in v njej raztopite miso pasto, ki jo nato vmešate nazaj v juho.
4. Enako naredimo z beljakovinami. Raztopimo 3 jušne žlice rastlinskih beljakovin z juho v drugi skodelici in primešamo celotni juhi. S tem juho zgostimo in ji povečamo beljakovinski delež.
5. Čisto na koncu dodajte še črni sezam ali kelp algo in dve čajni žlički ekološke kurkume v prahu. Ti pripomorejo k zmanjšanju stresa, saj pomagajo proti izgorelosti nadledvične žleze. Kelp alga ima tudi številne druge koristi kot so: uravnavanje delovanja ščitnice, pomaga pri hidraciji telesa, zaradi svoje bazičnosti poskrbi za pravilno ravnovesje kislin in je močan antioksidant. Kelp alga vsebuje 46 različnih mineralov, 16 aminokislin in 11 vitaminov. Največ joda, železa, kalija, fosforja in kalcija, od vitaminov pa Vitamin A in niacin (vitamin B3).

Scrambled tofu

Imate radi umešana jajca za zajtrk? Vaša priljubljena jed bo bolj zdrava, če jo pripravite iz tofuja in vključite še veliko sezonske zelenjave. Paradižnik, paprika, bučke, čebula... In obljubimo, da okus prav nič ne trpi!

Sestavine za 1-2 osebi:

- 1 srednje velika rdeča paprika, narezana na kocke
- 1 majhen paradižnik, nasekljan na kocke
- 1 majhen korenček, narezan na koščke
- 4 mlade zelene čebulice, nasekljane
- 1 strok česna, drobno nasekljan
- 1/2 čajne žličke kumine v prahu
- 1 čajna žlička ekološke kurkume v prahu
- 400 g tofuja, odcejenega in nadrobljenega
- majhna pest nasekljanega peteršilja



Priprava



1. Segrejte veliko ponev in nanjo kanite žličko olja.
2. Dodajte narezano papriko in korenček ter pražite približno 5-10 minut, da se rahlo zmehčata.
3. Primešajte nasekljano čebulico, česen, kumino in kurkumo ter pražite še 1 minuto.
4. Nato dodajte tofu, ki ste ga prej nadrobili z vilico ali prsti.
5. Pražite približno 5 minut, toliko, da večina tekočine izpari. Postrezite s kosom polnozrnatega kruha in posujte s svežim nasekljanim peteršiljem.

Čičirikin bučni curry



Sestavine

Osnova

- 1 jušna žlica oljčnega olja
- 150 g na kocke narezane hokaido buče
- 240 g kuhane čičerike
- 300 ml bistre zelenjavne juhe
- 200 g paradižnikove mezge ali pelatov
- 200 ml kokosovega mleka iz konzerve
- 1 večja čebula
- 3 stroki česna
- 1 čajna žlička nasekljane ingverjeve korenine (velikosti pol prsta)
- ½ manjše sveže rdeče paprike

Začimbe:

- pest svežega koriandra
- 1 čajna žlička šetraja
- 2 lovorjeva lista
- 2 čajni žlički curryja v prahu
- 2 čajni žlički ekološke kurkume v prahu
- ½ čajne žličke garam masale
- ¼ čajne žličke cimeta
- sol

Ostalo:

- limetin sok
- basmati riž

Priprava

1. Čičeriko čez noč namočite in jo drugi dan skuhajte. Lahko pripravite curry tudi z vloženo čičeriko, ki ne potrebuje kuhanja, a je veliko boljše, če to naredite sami.
2. V posodo ali globijo ponev dodajte žlico oljčnega olja, na kateri prepražite na drobno nasekljano čebulo in česen. Nato dodajte na drobno nasekljan ingver.
3. Pražite do zlato rumene barve in stalno mešajte.
4. Dodajte na kocke narezano hokaido bučo.
5. Dodajte začimbe: curry in kurkumo v prahu, garam masalo, cimet in pražite še kakšno minuto do dve in nato počasi dolivate zelenjavno jušno osnovo (najprej le 2 dl).
6. Nato dodajte pasirane pelate ali paradiznikovo mezgo. Pokrijte s pokrovko in kuhate 5 minut.
7. Nato dodajte oprano in skuhano čičeriko in izdatno posujte s šetrajem. Šetraj pomaga prebavljati stročnice, zato je odličen v jedeh s stročnicami. Dodajte še 2 lovorjeva lista.
8. Kuhajte na rahlem ognju približno 15 minut, nato dodajte kokosovo mleko iz pločevinke in posolite po okusu.
9. Ugarnite ogenj. Na koncu dodajte še svežo na kolutke narezano rdečo papriko.
10. Pokapajte s svežim limetinim sokom ter sesekljanim svežim koriandrom.
11. Posebej skuhate basmati riž in ga malce posolite.
12. Nato jed postrezite s toplim rižem in še vročim curry-jem.



Izdelki iz kurkume in kurkumina

Aktiven kurkumin kompleks



Visoko potenciran in učinkovit kurkumin kompleks z izvlečkom boswelije, širokim spektrom kurkuminoidov, ingverja in citrusnih bioflavonoidov za različne vrste blagodejnih delovanj in podporo širokega spektra.

Ekološki kurkumin latte

Ekološki kurkumin latte, je sodobna različica tradicionalnega napitka iz kurkume, znanega tudi kot "zlato mleko" ali 'Haldi Ka Doodh'.

Viridianov Ekološki kurkumin latte vsebuje izvleček korenine kurkume z zagotovljenimi in standardiziranimi nivoji najbolj aktivne sestavine, kurkumina.



Kurkumin Q-10



Kombinacija izvlečka kurkume, iz obnovljivih virov, ki zagotavlja 85% kurkuminoidov in koencim Q10, v srednje verižnimi trigliceridi iz kokosovega olja, v osnovi cele korenine kurkume.

Magic mešanica kurkumin latte Vivo Life

Magic mešanica kurkumin latte je okusen napitek zlate barve, ki mu pogosto pravijo tudi zlato mleko zaradi svoje lepe rumeno-zlate barve, ki mu ga daje kurkuma. Poleg protivnetne kurkume so mešanici dodane tudi zimske začimbe, črni poper in medicinske gobe.



Nature Vibe Long Vida optimiziran kurkumin



Nature Vibe Long Vida optimiziran kurkumin vsebuje naravni antioksidant kurkumin (izvleček korenine kurkume) v prahu. Edinstvena patentirana formula *SLCP™* zagotavlja kurkumin v obliki, ki je optimizirana za dostavo v tarčna tkiva in učinkovito delovanje;

Zeliščni izvleček kurkume C3 in Bioperina

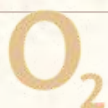
Standardiziran izvleček kurkume z aktivnim izvlečkom popra za odlično absorpcijo in potentno moč delovanja.



Novost na naših policah

Sunwarrior kurkuma v prahu

Izboljšajte okus in dišave vaših
najljubših receptov s kurkumo v prahu.



Močne
antioksidativne
lastnosti



Deluje
protivnetno



Podpira
zdravo
prebavo



Popolna začimba za
napitke, omake, juhe in
karije

Več receptov najdete na blogu super-hrana.si

Super
hrana
Superhrana.si



MojeZdravje.net
Portal za zdrav življenjski slog