

Gurkemeje



Gurkemeje

Gurkemeje kendes nok af de fleste, for at give kogte ris en smuk gul farve, når de koges sammen med gurkemeje. Gurkemeje er medlem af ingefærfamilien og er hovedingrediensen i karry. Gurkemeje indeholder curcumin, som er det pigment, der giver gurkemeje den flotte, gule farve. Ofte kaldes gurkemeje også "indisk safran", da dets gul-orange farve er ligesom farven på safran og ofte kan man erstatte safran med gurkemeje, hvis det blot er for at få den smukke farve i retten.

I Kina og Indien har gurkemeje altid været en del af folkemedicinen pga. gurkemejens antiinflammatoriske egenskaber, samtidigt med at gurkemejen kan virke smertestillende.

Curcumin

- Er et kraftigt antiinflammatorisk stof og en antioxidant
- Stimulerer dit eget antioxidantforsvar
- Har i følge Kræftens Bekæmpelse, i forsøg med kræftceller udenfor kroppen, vist at kunne hæmme dannelsen af blodkar i svulster og dermed væksten af dem
- Øger virkningen af p53, som er et protein, der er vigtigt for at forkerte celler kan dø

Fem nemme måder med gurkemeje

- Giv din salatdressing en flot farve og ekstra næring ved at tilsætte den gurkemeje
- Tilsæt gurkemeje til din æggesalat og pynt med masser af karse
- Bland fuldkornsrís med rosiner, cashewnødder, olivenolie og krydr med gurkemeje og salt og pynt med frisk koriander
- Bland gurkemeje med linser eller blomkål, det passer perfekt sammen
- Kom en anelse gurkemeje i din smoothie

