

50 + 1

HELPPOA VINKKIÄ KURKUMAN KÄYTTÖÖN

Mitä kurkuma on ja miksi sitä kannattaa käyttää?



© 2016 Toimittanut:
Milla Järvinen

BIOMED

IKIVANHAN KURKUMAN HYÖDYISTÄ PUHUTAAN YHÄ

Etelä-Aasiasta peräisin oleva kurkuma on inkiväärin sukuinen ruohokasvi, jonka juuresta saadaan voimakkaan keltaista, aromaattista maustejauhetta. Kurkumaa on käytetty tuhansia vuosia intialaisessa ja kiinalaisessa lääkintäperinteessä; intialaiset käyttävät kurkumaa jopa 1,5–2 grammaa päivässä. Euroopassa se on lähinnä mauste ja ruoan lisäaine.

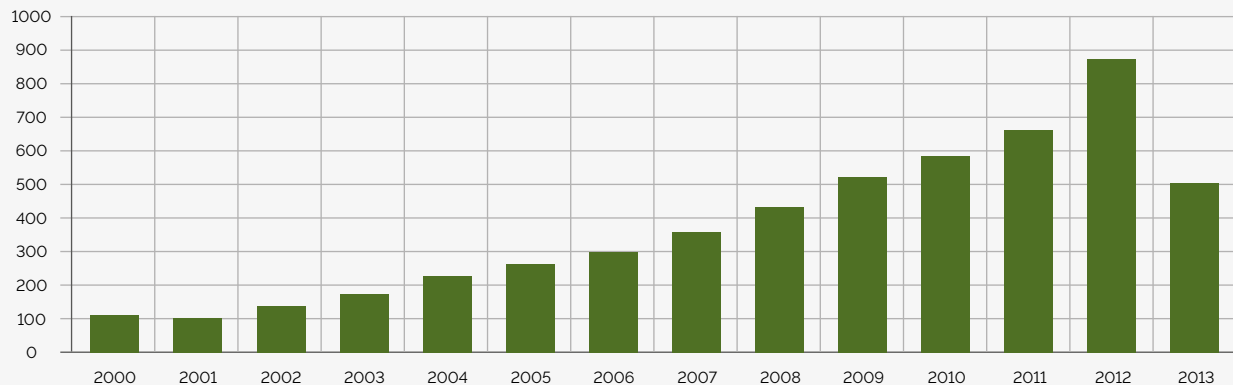
Kurkumasta saatavalla kurkumiinilla on todettu olevan paljon hyödyllisiä vaikutuksia. Sitä on käytetty perinteisesti muun muassa

- tulehduksiin, kipuun ja särkyyn,
- energian puutteeseen,
- muistin ja vastustuskyvyn tueksi,
- nivelille ja lihaksille,
- maksan hyvinvointiin,
- ruoansulatusvaivoihin, sekä
- painonhallintaan.

Kurkumiinista on tehty yhteensä yli 5700 tutkimusta vuosina 2000–2013. Eniten on tutkittu kurkumiinin vaikutuksia syöpään (2118 tutkimusta), maksaan (615) ja tulehduksiin (584), mutta myös esimerkiksi aivoihin, keuhkoihin sekä sydän- ja verisuonisairauksiin.

Kurkumaa voi käyttää ruoanlaitossa jauhettuna tai tuoreeltaan, mutta parhaat tehot siitä saa käyttöön nauttimalla sitä myös lisäravinteena esimerkiksi kapselimuodossa.

Kurkumaa koskevat julkaisut vuosina 2000–2013



50 HELPPOA VINKKIÄ KURKUMAN KÄYTTÖÖN

Kysyimme asiakkailtamme, mikä on heidän lempitapansa käyttää kurkumaa. Saimme yhteensä 347 vastausta, joista poimimme 50 suosituinta vinkkiä.

AAMUPALALLA:

Munakkaaseen

1. Mausta munakas kurkumalla ja sen vaikutuksia tehostavalla mustapipurilla.
2. Kurkuma toimii sellaisenaan keitetyn kananmunan päällä.

Puuroon

3. Käytä kurkumaa raakapuuron mausteena.
4. Sekoita hunajaa ja kurkumaa kaurapuuroon.

Terveysshottina

5. Sekoita kaksi ruokalusikallista öljyä, vähän kurkumaa, mustapippuria ja inkivääriä sekä tilkka vettä.
6. Laita kurkumaa ja mustapippuria ruokalusikkaan, lisää öljyä päälle ja nielaise kerralla.
7. Sekoita hunajaa, kurkumaa, mustapippuria ja valkosipulia. Nauti lusikallinen aamuisin tyhjään vatsaan.



PÄÄRUUISSA:

Lihan maustamiseen, erityisesti kanaruokiin

8. Voit käyttää kurkumaa kaiken lihan maustamiseen: kanaan, kalkkunaan, possuun...
9. Ripottele kurkumaa uunilohen päälle.
10. Tee kurkumakalapuikkoja.

Riisin maustamiseen

11. Kurkuma muuttaa riisin kauniin keltaiseksi ja antaa mukavasti makua.

Keittoihin

12. Lisää kasvissosekeittoon tuoreita yrttejä, valkosipulia, kurkumaa ja mustapippuria.
13. Mausta linssekeitto kurkumalla.

Wokkiin ja pataruokiin

14. Kun teet wokkia, kuullota ensin öljyssä miedolla lämmöllä kurkumaa ja ripaus mustapippuria.
15. Lisää kurkumaa makaronilaatikkoon.

Kasvisruokiin

16. Mausta kurkumalla itämaiset kasvisruoat.
17. Lisää kurkumaa uunikasviksiin.
18. Mausta kasviscouscous reilusti kurkumalla, korianterilla ja chilillä.
19. Laita kurkumaa salaatteihin, esimerkiksi vihanessalaattiin.

Sahramin ja curryn tilalla

20. Käytä kurkumaa bouillabaissen maustamiseen sahramin sijaan.





JÄLKIRUUISSA:

21. Värjää pullataikina
Lucianpäivänä kurkumalla.

VÄLIPALANA JA LISUKKEISSA:

Jogurtiin tai rahkaan

- 22.** Laita kurkumaa kanelin kera turkkilaisen jogurtin, maustamattoman jogurtin tai viilin sekaan. Kurkuma toimii myös rahkassa.
- 23.** Nauti kurkumaa mustapippurin ja oliiviöljyn kanssa piimässä tai jogurttijuomassa.
- 24.** Lisää soijajogurtin päälle teelusikallinen kurkumaa sekä marjoja ja pähkinöitä.

Leivälle

- 25.** Laita leivälle tsatsikia, kurkumaa, mustapippuria ja cayennepippuria. Lisäksi avokadoa ja yrttejä maun mukaan.
- 26.** Kruunaa voileipäsi kurkulla ja kurkumalla.

Kastikkeisiin

- 27.** Käytä kurkumaa kermakastikkeessa, se antaa kauniin värin terveyshyötyjen lisäksi.
- 28.** Mausta majoneesi kurkumalla.

Lisukesalaattiin

- 29.** Voit maustaa kurkumalla kaaliraasteen, lorauta joukkoon myös hieman öljyä.



JUOMISSA:

Teehen

- 30.** Sekoita sitruunaa, inkivääriä ja kurkumaa kuumaan veteen.
- 31.** Lisää itsetehtyyn inkivääriteehen limettä, kanelitanko, hunajaa ja kurkumaa.

Kahviin

- 32.** Nauti kurkumaa kahvin seassa kanelin ja kauramaidon kera.
- 33.** Mausta latte kurkumalla.

Kaakaon

- 34.** Sekoita lämpimään mantelimaitoon kurkumaa, raakakaakaota, kanelia, vaniljaa, vihreää kardemummaa ja raakalakritsi jauhetta.
- 35.** Lisää kuuman raakakaakajuoman sekaan kurkumaa ja loraus agavea.

Smoothieihin

- 36.** Sekoita tehosekoittimessa mustikkaa, tyrnimarjaa, banaania, kookosmaitoa, kookosöljyä, pellavansiemeniä, inkivääriä, Maca-jauhetta, kanelia ja kurkumaa.
- 37.** Tee vihersmoothie salaattista ja lisää siihen puoli teelusikallista kurkumaa.
- 38.** Käytä kurkumaa kookos- ja ananas-smoothieissa.

Mehuun

- 39.** Lisää itsepuristettujen mehujen joukkoon tuoretta kurkumaa.
- 40.** Sekoita chiliä, inkivääriä, sitruunaa, appelsiineja ja mustapippuria.
- 41.** Sekoita pari teelusikallista kurkumaa vesilasiin tyrnimehun kanssa ja lisää loraus pellavansiemenöljyä.
- 42.** Lisää sitruunaveden joukkoon kaksi teelusikallista kurkumaa, mustapippurirouhetta ja MSM-jauhetta.

"Golden Milk"

- 43.** Keitä kurkumaa, mustapippuria ja vettä pienellä lämmöllä tahnaksi. Lisää kookosöljyä ja säilytä jääkaapissa. Sekoita kuumaan veteen tai maitoon ja nauti.
- 44.** Kiehauta kurkuma, luomutäysmaito, hunaja, hampunsiemenrouhe, inkivääriraaste, pellavansiemenrouhe ja kookosöljy.
- 45.** Lisää kaurajuoman sekaan eukalyptushunajaa ja kurkumaa.





VOIT KÄYTTÄÄ KURKUMAA MYÖS:

Iho-ongelmiin kasvonaamiona

46. Sekoita jogurttia, hunajaa ja kurkumaa, levitä kasvoille.

Hampaiden valkaisuun

47. Sekoita 1 tl kurkumaa ja kookosöljyä. Levitä hampaille, anna vaikuttaa 5 minuuttia. Huuhtele tahna pois ja pese hampaat normaalisti.

Peitevärinä

48. Sekoita kurkumaa kookosöljyyn ja levitä tahnaa tummille silmänalusille. Huuhdo. Tahna värjää pahimman tummuuden peittoon.

Kuitujen värjäykseen

49. Värjää vanha verkkopaita kurkumalla ja tee siitä lampunvarjostin.

50. Värjää kurkumalla valkoista villalankaa keltaiseksi pääsiäisaskarteluihin.

BIOMEDIN VAHVA KURKUMIINI BCM 95[®] -UUTE

Gluteeniton, lisäaineeton ja vegaaninen BCM 95 -uute on todella vahva ja hyvin imeytyvä kurkumiinivalmiste, joka haastaa kaikki muut kurkumavalmisteet tehokkuudellaan, imeytyvyydellään ja pitkävaikutteisuuksellaan.

Suun kautta otettavien kurkumavalmisteiden ongelmana on usein niiden vähäinen imeytyvyys, koska kurkumiinin metaboloituessa nopeasti se imeytyy verenkiertoon heikosti. BCM 95 -uute sisältää vahvan kurkumauutteen lisäksi kurkuman eteerisiä öljyjä, jotka ratkaisevasti parantavat sen tehoa, vahvuutta ja imeytyvyyttä.

Biomed on huolehtinut tiukasta prosessin hallinnasta ja tutkinut kurkumiinin imeytyvyyden tarkasti. Myös myrkyjen ja raskasmetallien osuudet on tutkittu ja tuotteen puhtaus varmistettu. 100-prosenttisesti luonnollisen kurkumavalmisteen biologinen hyötyosuus suun kautta otettuna on huomattavasti parempi kuin tavanomaisen kurkumavalmisteen. Lisäksi kurkumiinipitoisuudet säilyvät verenkierrossa useiden tuntien ajan.

+ **1 VINKKI:** Biomedin Vahva Kurkumiini -kapseleita voi käyttää avuttuna kaikkiin ruokiin ja smoothieihin. Yksi kapseli vastaa useita grammoja tavallista kurkumaa.



Biomedin Vahva Kurkumiini sisältää:

- 86 % kurkuminoideja
- 7-9 % kurkuman eteerisiä öljyjä
- 0 % apuaineita

Ainesosat/kapseli:

Standardoitu kurkumauute (BCM 95[™]), kapseli: hydroksipropyylimetyyliselluloosa, puhdistettu vesi, hyytelöimisaine (karrageeni), kiinteyttämisaine (kaliumasetaatti)

Annostus:

1 kapseli 1-2 kertaa päivässä aterian yhteydessä tai asiantuntijan ohjeiden mukaan. 1 kapseli sisältää 500 mg standartoitua BCM 95[™] kurkumauutetta (95 % curcuminoid complex).



BIOMED