

# Fermentierte **Gelbwurz**

Code: 2281 (150 g)



Fermentierte **Gelbwurz** besitzt hervorragende antioxidative Eigenschaften. Gelbwurz (*Curcuma longa*), auch als Kurkuma bekannt, ist die botanische Quelle des handelsüblichen Curcumins. Sie ist reich an Antioxidanzien und gehört zu den führenden Superfoods bzw. funktionellen Lebensmitteln der Welt, sowohl wegen ihrer gesundheitlichen Vorteile als auch aufgrund ihrer kulinarischen Vielseitigkeit.

Wird sie fermentiert, ist sie leichter zu verdauen und aufzunehmen und ihr Geschmacksprofil wird verbessert.

Gelbwurz gehört zusammen mit Ingwer zu den grundlegenden therapeutischen Nährstoffen in der traditionellen ayurvedischen und chinesischen Medizin.

## ZUTATEN:

Gelbwurz Wurzel (*Curcuma longa*) fermentiert

Aus kontrolliertem Anbau, nicht pasteurisiert, ohne Zusatzstoffe, glutenfrei, pur und vegan

## Nährwertinformation

	Pro Portion 3 g	Pro 100 g
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	<b>46/11</b>	<b>1.548/370</b>
<b>Fett</b>	0,1 g	3,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	0,5 g
<b>Kohlenhydrate</b>	1,8 g	59,0 g
davon Zucker <sup>1</sup>	0,0 g	1,0 g
<b>Ballaststoffe</b>	0,5 g	18,0 g
<b>Eiweiß</b>	0,2 g	7,0 g
<b>Salz</b>	0,0 g	0,15 g

<sup>1</sup>Nur natürlich enthaltener Zucker

## Reiches Nährstoffprofil

- Leberfunktion
- entzündungshemmend
- antimikrobielle Wirkung
- probiotischer Effekt

## Natürlich fermentierte Gelbwurz mit hoher Bioverfügbarkeit

## Ideal als Zugabe zu:

- Säften und Smoothies
- Teezubereitungen
- zur Zubereitung von Eintöpfen oder kurzgebratenen Gerichten

## VERZEHREMPFEHLUNG:

1 x täglich ein gestrichener Teelöffel (3 g)

Geben Sie Fermentierte **Gelbwurz** in Ihre Säfte, Smoothies, Teezubereitungen oder verwenden Sie sie zur Zubereitung von Eintöpfen oder kurzgebratenen Gerichten. Unsere Gelbwurz wird einem natürlichen Fermentierungsprozess unterzogen, um ihr Geschmacksprofil zu verbessern.

## Indikationen und Anwendung:

- verbessert die Leberfunktion
- entzündungshemmende und antiallergische Eigenschaften
- antimikrobielle Wirkung

# Fermentierte Gelbwurz

Code: 2281 (150 g)



## Fermentierte Nahrungsmittel haben allgemein folgende Vorteile:

- Es entstehen wasserlösliche Formen, die leichter verdaulich sind. Weiterhin kommt es zu einer Ansäuerung, die die Resorption von Mineralstoffen erleichtert.
- Das Nährstoffprofil wird ausgeglichen: auf der einen Seite wird der Zuckergehalt reduziert, während andererseits das Profil der Proteine und mehrfach ungesättigten Fettsäuren erhöht wird.
- Es entstehen bioaktive Formen, die keine Verstoffwechslung benötigen.
- Es entsteht ein probiotischer Effekt, der die Darmflora und Verdaulichkeit verbessert, Vitamine liefert und das Immunsystem unterstützt.
- Bei dem Fermentierungsprozess entstehen Bacteriocine und Milchsäure, die pathogene Organismen zerstören und antinutritive oder potenziell schädliche Substanzen hemmen.
- Fermentierte Nahrungsmittel sind über einen langen Zeitraum haltbar und verfügen über einzigartige und optimierte organoleptische und nutritive Eigenschaften.

## Vorteile der Fermentation von Gelbwurz:

Erhöhung des Gehalts an bioaktiven und wasserlöslichen Curcuminoiden wie Tetrahydrocurumin, wodurch die Bioverfügbarkeit und die antioxidative Wirkung verbessert wird.<sup>1</sup> In seiner natürlichen Form benötigt Curcumin einen langen Stoffwechselprozess, um in bioverfügbare Formen umgewandelt zu werden.<sup>2</sup>

## Traditionelle Anwendung:

Gelbwurz wird seit Jahrhunderten in der traditionellen Medizin als Mittel gegen zahlreiche gesundheitliche Beeinträchtigungen eingesetzt.<sup>3</sup>

## Anwendungen zur Gesundheitsförderung:

Verbesserung der Leberfunktion<sup>4</sup>, entzündungshemmende und antiallergische Eigenschaften<sup>5</sup> sowie antimikrobielle Wirkung<sup>6</sup>.

## Literatur:

- 1 Pianpumepong, P., Anal, A. K., Doungchawee, G., & Noomhorm, A. (2012). Study on enhanced absorption of phenolic compounds of *Lactobacillus*-fermented turmeric (*Curcuma longa* L.) beverages in rats. *International journal of food science & technology*, 47(11), 2380-2387.
- 2 Metzler, M., Pfeiffer, E., Schulz, S. I., & Dempe, J. S. (2013). Curcumin uptake and metabolism. *Biofactors*, 39(1), 14-20.
- 3 Rezvanirad, A., Mardani, M., Ahmadzadeh, S. M., Asgary, S., Naimi, A., & Mahmoudi, G. (2016). *Curcuma longa*: A review of therapeutic effects in traditional and modern medical references. *Journal of Chemical and Pharmaceutical Sciences*, 9(4), 3438-3448.
- 4 Kim, S. W., Ha, K. C., Choi, E. K., Jung, S. Y., Kim, M. G., Kwon, D. Y., ... & Kim, S. Y. (2013). The effectiveness of fermented turmeric powder in subjects with elevated alanine transaminase levels: a randomised controlled study. *BMC complementary and alternative medicine*, 13(1), 58.
- 5 Kim, S. B., Kang, B. H., Kwon, H. S., & Kang, J. H. (2011). Antiinflammatory and antiallergic activity of fermented turmeric by *Lactobacillus johnsonii* IDCC 9203. *Microbiology and Biotechnology Letters*, 39(3), 266-273.
- 6 Jeong, H. K., Soo, H. J., Gyeong, S. J., Ka, S. L., Young, E. S., & Sin, Y. P. (2017). Antioxidant and Antimicrobial Effects of Fermented Turmeric (*Curcuma longa* L.). *Planta Medica International Open*, 4(S 01), Tu-PO.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden

Kühl, trocken und dunkel lagern. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **ohne Zusatz von**: Zucker, Stärke, Hefe, Weizen, Mais, Milch, Ei, Soja, Zitrusfrüchten, künstlichen Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen

**NAHANI**-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel

Die hier aus der Fachliteratur zusammengestellten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten