

## Rezept Kurkuma-Paste



Kurkuma ist eine Wurzel, die ganz fürchterlich färbt. Nutzt man Kurkuma in Pulverform, hält sich die Sauerei etwas in Grenzen, die fertige Paste kann aber trotzdem hartnäckige Flecken verursachen.

Das im Kurkuma enthaltene Curcumin wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend, hilft der Leber bei ihrer Arbeit der Entgiftung, unterstützt das Immunsystem und hilft der Verdauung durch wärmende Bitterstoffe.

### Daraus ergeben sich folgende Einsatzgebiete:

- Gelenkbeschwerden wie Arthrose
- chronische Entzündungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Leberbeschwerden
- Verdauungsbeschwerden
- Infekte
- bei Alzheimer zur Vorbeugung
- Diabetes mellitus durch blutzuckersenkende Eigenschaften

Wichtig zu wissen ist, dass die Einnahme von Kurkuma-Pulver alleine nicht viel hilft. Kurkuma ist fettlöslich und sollte mit einem hochwertigen Fett zusammen eingenommen werden. Auch das im Pfeffer enthaltene Piperin hilft dem Körper bei der Aufnahme der guten Inhaltsstoffe.

Aus diesem Grund finde ich den Einsatz von Kurkuma-Paste perfekt für Mensch und Hund. Einfach unters Futter gemischt, ins Müsli oder den Smoothie gerührt oder als Brotaufstrich ist das sogar sehr lecker.



### Rezept Kurkuma-Paste

- 60 g Kurkuma-Pulver
- 60 g Kokosöl
- 2 g frisch gemahlener Pfeffer
- 200 - 300 ml Leitungswasser

Das Kurkuma-Pulver wird mit dem Wasser zusammen 10 Minuten unter ständigem Rühren zu einem Brei gekocht. Wenn die Paste zu krümelig wird, wieder Wasser zugeben, am Ende sollte eine nicht zu weiche Paste entstehen.

Öl und Pfeffer zugeben, gut unterrühren, in Schraubgläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

### Dosierung für Hunde nach Swanie Simon:

- bis zu 8 kg:  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  TL/Tag
- 9-15 kg:  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{3}{4}$  TL/Tag
- 16-22 kg:  $\frac{3}{4}$  - 1 TL/Tag
- 23-32 kg: 1 - 2 TL/Tag
- 33+ kg: 1,5 - 3 TL/Tag

### Dosierung für Menschen:

- 1 - 2 TL/Tag

Dosis jeweils langsam steigern und am besten auf 2 Gaben pro Tag verteilen.

Schmack & Fit ☺ Patricia Scholz ☺ Sudetenstr. 44 ☺ 74821 Mosbach

Tel 0 62 61 / 6 74 21 02 ☺ Fax 0 62 61 / 6 74 21 03 ☺ [schmackundfit@gmx.de](mailto:schmackundfit@gmx.de) ☺  
[www.schmackundfit.com](http://www.schmackundfit.com)