

**Proprietà, valori nutrizionali, ricette Curcuma**

**Erboristeria**

Inviato da : G.P.

Pubblicato il : 4/2/2024 10:00:00

**La curcuma è una spezia antiossidante dalle proprietà depurative e antitumorali. Scopri tutti i benefici e come usare la curcuma anche in cucina.**

À

La curcuma (*Curcuma longa*) è una pianta che appartiene alla famiglia delle *Zingiberaceae*. Oltre ad essere un potente antiossidante e antinfiammatorio, svolge anche un'azione depurativa, coleretica e colagoga, utili per il fegato e la colecisti. Scopriamola meglio.

À

> [À Descrizione della pianta](#)

> [À Proprietà e benefici della curcuma](#)

> [À Calorie e valori nutrizionali della curcuma](#)

> [Uso in cucina](#)

### Descrizione della pianta

> [Curiosità sulla curcuma](#)

Il genere *curcuma* appartiene alla famiglia delle *Zingiberaceae* e comprende 80 specie conosciute tra le quali quella più utilizzata in alimentazione e in fitoterapia è la *Curcuma longa*. Mentre il sapore è molto volatile, al contrario il colore si mantiene inalterato nel tempo. Per questo motivo la curcuma è una sostanza che viene largamente impiegata nel ramo alimentare come colorante, (inci: E 100) di molti alimenti come formaggio, yogurt, mostarda, brodi vari in scatola e altri prodotti che vengono spesso colorati con derivati della curcuma.

Pianta erbacea perenne, che raggiunge un'altezza massima di circa 1m., nasce spontanea in Asia meridionale, dall'India alla Malesia, in regioni a clima tropicale, con temperature normalmente comprese tra 20°C e 35°C e con elevata piovosità. [Allo stato coltivato la curcuma](#) è presente in moltissime aree tropicali o subtropicali, in particolare in Asia e in Africa.

Le foglie sono grandi, lunghe da 20 a 45 cm, con picciolo allungato. I fiori sono raccolti in una vistosa pseudo-infiorescenza ricca di grandi brattee verdi in basso e bianche o violacee in alto. Le brattee verdi formano una serie di tasche, che ospitano grandi fiori gialli (con possibili sfumature arancioni). La radice è un grosso rizoma cilindrico, ramificato, di colore

giallo o arancione, fortemente aromatico, che costituisce la parte utilizzata (droga) della pianta.

Â

### **Proprietà e benefici della curcuma**

Per le sue proprietà benefiche e curative la curcuma è tradizionalmente impiegata sia nella [medicina ayurvedica](#), che nella medicina tradizionale cinese, in particolare è utilizzata come [integratore alimentare naturale per la capacità di contrastare i processi infiammatori](#) all'interno dell'organismo.

La pianta è conosciuta da sempre per l'azione depurativa, coleretica (stimolante la produzione di bile da parte del [fegato](#)) e colagoga (che favorisce lo svuotamento della colecisti, aumentando l'afflusso di bile nel duodeno e scongiurando la formazione di [calcoli biliari](#)), è un epatoprotettore, stimolante delle [vie biliari](#), antiossidante, fluidificante del sangue.

Il principio attivo più importante è la curcumina, che recenti studi hanno dimostrato avere proprietà antitumorali, perché la curcuma può bloccare l'azione di un enzima ritenuto responsabile dello sviluppo di diversi tipi di cancro. Questo principio attivo conferisce alla curcuma anche un'azione antinfiammatoria e analgesica, e per questo motivo è impiegata

efficacemente nel trattamento di infiammazioni, dolori articolari, [artrite](#) e [artrosi](#).

Riconosciuta come protettiva del [sistema immunitario](#) è anche un potente antiossidante in grado di contrastare l'azione dei [radicali liberi](#), responsabili dei processi di invecchiamento e di danneggiamento delle membrane delle cellule che compongono il nostro organismo.

A livello topico la curcuma svolge un'azione cicatrizzante. In India infatti viene applicato il rizoma sulla cute per curare ferite, scottature, punture d'insetti e malattie della pelle con risultati veramente soddisfacenti.

Â Â

Â

[Calorie e valori nutrizionali della curcuma](#)

[100 g di curcuma contengono 354 kcal](#), e:

- Proteine 7,83 g

Â - Carboidrati 64,93 g

- Zuccheri 3,21 g

### Uso in cucina della curcuma

- Grassi 9,88 g

- Colesterolo 0 mg

La curcuma per secoli Ã stata, ed Ã tutt'ora, impiegata nella cucina medio-orientale e del sud-est asiatico. Per ottenere la famosa spezia, le radici vengono fatte bollire per parecchie ore e poi essiccate in grandi forni, successivamente vengono schiacciate fino ad ottenere una polvere giallastra che viene comunemente utilizzata nella cucina del Sud Asia e come ingrediente principale del curry.

- Fibra alimentare 21,1 g

- Sodio 38 mg

Â

In India, la polvere di curcuma Ã anche uno degli ingredienti del *masala*, a cui conferisce il colore giallo intenso e caratteristico. Oltre che in molte altre ricette indiane, la curcuma Ã utilizzata in numerosissime ricette asiatiche, come il piatto nepalese chiamato *momos* (gnocchi a base di carne) o il piatto thailandese chiamato *kaeng tai pla* (curry con gamberi e pesce).

Si puÃ² utilizzare cosÃ¬:

> un paio di cucchiaini da caffÃ al giorno come integratore;

> aggiunta a fine cottura di molti alimenti;

> aggiunta a vari tipi di [yogurt](#) o per farne una salsa.

Â

Il [Golden Milk](#) (o latte d'oro) Ã la famosa bevanda indiana a base di curcuma: il suo nome deriva ovviamente dal colore dorato conferito dalla curcuma al latte in questa preparazione amata dagli [yogi](#).

Â

La curcuma puÃ² essere assunta insieme al [pepe nero](#) oppure al [tÃ verde](#) per facilitarne l'assorbimento. Anche l'abbinamento a qualche grasso, tipo [olio d'oliva](#) o [burro](#) facilita l'assimilazione dei suoi principi attivi.

Â

Â

## Curiosità sulla curcuma

Il suo nome deriva dalla lingua persiana-indiana e precisamente dalla parola Kour Koum, che significa "zafferano"; infatti la curcuma è anche nota col nome di [Zafferano delle Indie](#). La pianta è considerata beneaugurante e simbolo di prosperità e ancora oggi in certe zone, le giovani spose il giorno del matrimonio si tingono i capelli con la vivace polvere gialla.

Il colore giallo vivace dei rizomi ha ispirato anche un uso singolare: per molto tempo la curcuma è stata impiegata come colorante in tintoria, anche in occidente, per colorare stoffe, carta e altro ancora. Le donne indiane, fino a poco tempo fa, usavano la polvere di curcuma come pigmento per i prodotti di maquillage, sfruttando in questo modo, anche le sue naturali proprietà eudermiche.

Per un uso alimentare corretto della curcuma e degli integratori a base di curcuma è bene rivolgersi al proprio medico curante.