

Alessandra Moro Buronzo



CURCUMA

Le straordinarie virtù
e i benefici per la salute

Con gustose ricette

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Alessandra Moro Buronzo

CURCUMA

**Le incredibili proprietà e i
benefici per la salute**

Con gustose ricette



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Indice

Prefazione.....	9
Introduzione	13
Capitolo 1. Alla scoperta della curcuma.....	17
Un po' di storia	19
Carta d'identità	22
Come si dice curcuma.....	23
La pianta.....	25
La fama della curcuma nel mondo.....	26
I principali elementi costitutivi della curcuma.....	29
I curcuminoidi	29
L'olio essenziale	30
Altre componenti	31
Gli studi sulla curcuma	31
Alimenti tradizionali e farmacoepa	32
Le ultime scoperte.....	36
Capitolo 2. Le virtù terapeutiche della curcuma	39
La curcuma per la digestione	41
L'azione della curcuma su fegato e cistifellea	43
L'azione antinfiammatoria della curcuma.....	45
Curcuma e Alzheimer	47
Il potere antiossidante della curcuma.....	48

Curcuma e diabete	49
Curcuma e colesterolo “cattivo” (LDL)	50
Curcuma e aterosclerosi	51
La curcuma come fluidificante del sangue	52
La curcuma contro batteri e funghi.....	53
Curcuma ed <i>Helicobacter pylori</i>	53
La curcuma per la prostata	54
Altre indicazioni	55
Curcuma e tumori	56
Numerosi studi scientifici	58
Per riassumere.....	63
Curcuma e pepe, una combinazione vincente.....	64
Uso interno	66
Azione preventiva.....	67
Azione curativa	67
Accompagnamento della chemioterapia.....	69
Accompagnamento della radioterapia.....	70
Capsule gelatinose.....	71
Precauzioni	72
Uso esterno	73
L’olio essenziale di curcuma.....	74
Uso interno per via orale	75
Uso esterno	76
Precauzioni d’uso	77
Capitolo 3. La curcuma in cucina	79
Curry e Colombo	81
La curcuma nei piatti di ogni giorno	83
La curcuma fresca.....	83
La curcuma in polvere	84
Preparazioni per tutti i gusti	84
Additivo alimentare	85
Olio essenziale.....	85

Ricette	87
Colombo casalingo.....	88
Crostini alla curcuma.....	88
Zuppa di verdure alla curcuma	90
Insalata di tofu e pomodori alla curcuma	92
Insalata d'indivia e carote alla curcuma	93
Insalata di fagiolini, olive e tonno alla curcuma.....	94
Insalata di cavolo rosso alla curcuma.....	95
Patate saltate in padella al profumo di timo e curcuma	96
Piselli con speck, tofu e curcuma	97
Lenticchie verdi alla curcuma	98
Pasta golosa alla curcuma	99
Tranci di salmone alla curcuma	100
Pollo alla curcuma	101
Polpette alla curcuma.....	102
La curcuma: vero e falso	104
Conclusione	109
Bibliografia.....	111
Opere di carattere generale	111
Studi sulla curcuma	112
Associazioni.....	115
Siti internet	115
In italiano.....	115
Nota sull'autrice	117

Introduzione

Per molto tempo ritenuta una spezia poco nobile la curcuma, soprannominata “zafferano dei poveri” o “zafferano delle Indie” (non possiede alcuna parentela con lo zafferano, ma ne condivide il medesimo potere colorante), balza oggi agli onori. E per una valida ragione. Nel corso degli ultimi decenni gli scienziati hanno infatti scoperto le numerose proprietà medicinali di questa spezia ancora poco nota in Occidente, dove viene invece utilizzata come colorante alimentare. Le ricerche proseguono, arrivando a risultati sempre più incoraggianti.

La curcuma fa ormai parte degli alimenti considerati protettivi contro il cancro. Ne parla David Servan-Schreiber nel suo libro *Anticancro* (Cairo, 2012) e il dottor Béliveau le dedica un capitolo nel libro (scritto in collaborazione con il dottor Gingras) *L'alimentazione anti-cancro* (Sperling & Kupfer, 2006).

Le virtù della curcuma comunque non si ferma-

no qui! Questo sorprendente rizoma sembra infatti rappresentare la spezia ideale per combattere la maggior parte delle patologie legate al nostro stile di vita odierno. Problemi cardiovascolari, diabete, patologie neurodegenerative, infiammazioni, disturbi di carattere digestivo, stress ecc. sono soltanto una parte delle problematiche su cui la curcuma, grazie alle curcumine che contiene, può esercitare un'interessante azione.

Da tutto il mondo ci giunge una gran quantità di studi, i quali ci suggeriscono che questa spezia color arancio sia da consumare senza esitazione. D'altro canto, gli indiani ci danno l'esempio da millenni. La utilizzano infatti quasi tutti i giorni, perché la curcuma rientra sistematicamente nella composizione dei vari tipi di curry assaporati nel subcontinente indiano. Per molto tempo gli scienziati si sono presi gioco di questi "rimedi della nonna", che ritenevano legati a credenze prive di fondamento. Oggi, prove scientifiche alla mano, constatano che moltissime delle spezie e delle erbe impiegate fin dalla notte dei tempi non sono state aggiunte a caso nelle preparazioni culinarie, bensì con un preciso obiettivo di benessere.

La curcuma è dunque una spezia molto simile a un farmaco. Si utilizza per curarsi, ma viene innanzitutto aggiunta all'alimentazione quotidiana a titolo preventivo, per non ammalarsi. Alla luce delle sue numerose

virtù, non andrebbe più esclusa dall'alimentazione e ognuno di noi dovrebbe prendere l'abitudine di utilizzarne un pizzico nella cucina di tutti i giorni. Poiché la salute è un bene prezioso, la curcuma va accolta come uno dei doni che la natura ci ha messo a disposizione per salvaguardarla.

Questo libro ha lo scopo di farvi scoprire tutte le proprietà di una spezia ancora assai poco conosciuta nella cultura occidentale. Pagina dopo pagina farete conoscenza con le sue virtù terapeutiche, ma anche con ricette provenienti dalla tradizione indiana. Ci auguriamo così che possiate familiarizzare con la curcuma, così da sentirvi incoraggiati a introdurla senza indugi nella vostra alimentazione, per sfruttarne al massimo i benefici.

Un po' di storia

Conosciuta fin dall'antichità, la curcuma è probabilmente originaria dell'India, dove cresce fino a quota duemila. Questa spezia fa parte della storia dell'uomo da tremila anni almeno. Veniva infatti già utilizzata dagli Assiri per tingere i tessuti o dagli indiani, i quali ne riconoscevano le proprietà terapeutiche e la utilizzavano in cucina.

LO SAPEVATE CHE...

Prima dell'avvento dei prodotti chimici, la curcuma era utilizzata nell'industria tintoria. Nella fattispecie, serviva a tingere di giallo lana e altri tessuti.



Oggi come ieri, gli indiani fanno abbondante uso di curcuma. In India questa spezia serve infatti fin da sempre a tingere i tessuti, in particolare le vesti dei monaci. Rientra poi nella composizione del curry e la medicina ayurvedica del paese la considera un farmaco. In passato era talmente importante da essere collocata tra le spezie sacre. Per questo motivo, trovava ampio uso nelle cerimonie religiose induiste.



LO SAPEVATE CHE...

Forse grazie al suo colore, la curcuma in India viene considerata un portafortuna e una pianta di buon augurio. Le donne ne strofinano un po' sui loro graziosi sari il giorno del matrimonio e le madri la mettono sulla fronte dei neonati.

Quantunque la data rimanga incerta, sembra sicuro che a introdurre la curcuma in Europa siano stati gli Arabi. Specializzati nel commercio delle spezie, l'hanno portata dal Medio Oriente fino ai nostri confini. La chiamavano *kurkum*, che significa "zafferano". Il nome è rimasto e ha dato origine alla parola curcuma. Da allora il suo uso non ha smesso di diffondersi, in particolare grazie al potere colorante che ricorda lo zafferano vero, il quale viene venduto a un prezzo nettamente superiore.

**Dall'Oriente
all'Occidente**

In Occidente la curcuma risulta già ampiamente conosciuta nell'antica Grecia. Era stata infatti descritta dal medico e botanico greco Dioscoride (40 d.C.-90 d.C.) nel suo libro *De materia medica*, nel quale riporta circa cinquecento piante, come pure i diversi rimedi utilizzati dai Greci.

Verso la fine del Duecento e di ritorno dai

Carta d'identità

Nome comune: curcuma.

Altri nomi: croco indico, *curcuma longa*, zafferano delle Indie, zafferano dei poveri, zafferano di Malabar, zafferano indiano, zafferano d'Oceania, finto zafferano, cipero babilonico, cipero indico, terra merita, turmerico.

Nome latino o botanico: *Curcuma longa*.

Famiglia: Zingiberaceae.

Altre specie di curcuma della medesima famiglia: *Curcuma domestica*, *Curcuma xanthorrhiza*.

Altre piante appartenenti alla medesima famiglia: zenzero, pepe di Guinea, cardamomo.

“Zafferano delle Indie” **Paese d'origine:** probabilmente l'India e più di preciso lo stato del Bihar.

Luoghi di produzione: regioni a precipitazioni stagionali e clima tropicale, principalmente l'Asia tropicale.

Parte utilizzata: a essere utilizzato, per ottenerne la spezia, è il rizoma della pianta.

Impiego: la pianta della curcuma è soprattutto impiegata e conosciuta per la spezia che si ricava dal rizoma.

COME SI DICE CURCUMA...

In inglese: *turmeric, curcuma, Indian saffron, long rooted curcuma*

In tedesco: *Kurkuma, Indischer Safran*

In spagnolo: *cúrcuma*

In svedese: *gurkmeja*

In danese: *gurkemeje*

In giapponese: *ukon*

In sanscrito: *haridra*

INSALATA DI TOFU E POMODORI ALLA CURCUMA

Per 4 persone

- 6 pomodori ben maturi
 - 250 g tofu biologico
 - 4 cucchiaini olio d'oliva da prima spremitura a freddo
 - 2 cucchiaini aceto balsamico
 - 2 cucchiaini curcuma in polvere
 - 4 cucchiaini basilico tritato
 - Sale marino integrale
 - Crostini alla curcuma (facoltativi)
-
- Lavate e tagliate a pezzetti i pomodori in un'insalatiera.
 - Tagliate il tofu a cubetti e versatelo nell'insalatiera.
 - In una ciotola, preparate il condimento mescolando con energia olio d'oliva, aceto, sale, curcuma e basilico tritato.
 - Versate il condimento nell'insalatiera e mescolate con cura il tutto.
 - Cospargete con crostini alla curcuma, a piacere.

