

La Curcuma: sapore, colore e salute racchiusi in una sola spezia

scritto da Anna De Francesco | 01/07/2015



Dalle antichissime origini indiane, dona ai piatti un gusto raffinato e un colore invitante ma possiede anche proprietà benefiche per l'organismo



Quali sono i benefici della curcuma?

La **Curcuma**, spezia originaria delle Indie, è conosciuta fin dall'antichità soprattutto per le sue [proprietà antinfiammatorie](#), antidolorifiche e antiossidanti, ma viene utilizzata anche in cucina soprattutto in quella indiana. Detta anche **Zafferano delle Indie**, con il quale ha come unico legame il colore giallo, ha un sapore molto delicato che arricchisce di gusto molte pietanze e gli dona colore.

La pianta da cui nasce è la *Curcuma Longa*, caratterizzata da un grosso rizoma, con foglie allungate e fiori che crescono "a spiga"; il loro colore varia da specie a specie. La Curcuma si ottiene dal trattamento dei rizomi che vengono, prima di tutto, bolliti ed essiccati al sole e successivamente schiacciati ottenendone la tipica polvere giallo-arancio che conosciamo.

Molteplici sono gli **impieghi della Curcuma in cucina**, uno dei più semplici è aggiungerla alle zuppe, unita alle verdure rende il piatto delizioso; è anche un ottimo condimento per il risotto, sostituisce perfettamente lo zafferano, il suo sapore delicato si abbina particolarmente al riso basmati; usata per insaporire le verdure ripiene darà un tocco in più alla vostra farcia.

Tisane con la Curcuma

Con la Curcuma si possono preparare tisane che oltre ad essere ottime sono anche curative. Sciogliete 2 cucchiaini di Curcuma in polvere in 500 millilitri di acqua bollente, aggiungete un

cucchiaino di miele, il succo di una fetta di limone ed un pizzico di pepe nero; mescolate il tutto e bevete una o due tazze al giorno, è ottima e molto utile a combattere il raffreddore.

Olio alla Curcuma: come prepararlo?

Avete mai provato l'**olio alla Curcuma**? Si prepara mescolando 3 cucchiaini di Curcuma in 500 millilitri di olio extravergine, mettete l'olio ottenuto in un barattolo a chiusura ermetica, chiudete e lasciate macerare per una settimana. Una volta al giorno, per otto giorni scuotete il barattolo, all'ottavo giorno travasate in una bottiglia senza smuovere la Curcuma rimasta sul fondo. Questo olio va bene sia per uso sia cosmetico che alimentare.

Ricette con la Curcuma

Le preparazioni e le ricette a base di Curcuma sono numerosissime, basta esprimere tutta la propria fantasia e assecondare le preferenze culinarie personali. Vi suggerisco una delle mie ricette preferite in cui potrete utilizzare questa deliziosa spezia: [Jalapenos con curcuma in salsa yogurt](#).

Curiosità

La Curcuma è la base per preparare il curry fatto in casa.