
La curcuma

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Da diversi anni questa spezie è oggetto di interessanti studi, molti dei quali confermano che la curcuma svolgerebbe effettivamente una funzione protettiva verso alcuni tumori.

Tra la popolazione dell'India, la frequenza di alcuni tumori (colon in particolare, ma anche prostata, mammella e altri) è straordinariamente più bassa rispetto a quella che si riscontra tra noi occidentali e molti studiosi ritengono che tale fenomeno sia da attribuire, tra l'altro, al forte consumo da parte degli indiani di una spezie: la curcuma.

Da diversi anni questa spezie è oggetto di interessanti studi, molti dei quali confermano che la curcuma svolgerebbe effettivamente una funzione protettiva verso alcuni tumori.

La curcuma ha anche l'importante proprietà di essere antinfiammatoria e antiossidante. Ben venga, dunque, sulle nostre pietanze (minestre, risotti, sughi ecc.) per proteggerci! In genere se ne consiglia un cucchiaino al giorno e sono rare le controindicazioni per intolleranza. Ha un sapore particolare che può anche essere gradevole.

È poco conosciuta da noi mentre gli indiani immigrati ne acquistano grandi quantità nei negozi che vendono alimenti esotici, negozi ormai presenti nelle più importanti città italiane, dove si può trovare la curcuma a basso prezzo. È commercializzata soprattutto in polvere e ha un bel colore arancione, ma si può trovare anche in pillole nelle farmacie ed erboristerie.

Si ricava dal rizoma di una pianta, la *Curcuma longa*, molto diffusa in India dove è considerata sacra.