



La curcuma: l'“oro delle spezie”

La curcuma (*Curcuma longa*) è una pianta rizomatosa appartenente alla famiglia delle *Zingiberaceae*, originaria dell'Asia meridionale e in particolare dell'India. Da molti secoli è un ingrediente essenziale nella cucina asiatica ma anche nella farmacologia e infatti è citata nei testi ayurvedici già 4.000 anni fa per le sue proprietà terapeutiche.

Cenni storici sulla curcuma

Conosciuta come “**oro delle spezie**”, ha attraversato le rotte commerciali antiche, diffondendosi in Cina, Medio Oriente e, successivamente, in Europa grazie agli scambi tra Oriente e Occidente.

Nel Medioevo, la curcuma era impiegata come spezia e come colorante naturale per tessuti e alimenti. Ancora oggi, il suo principio attivo principale, la [curcumina](#), è utilizzato nell'industria alimentare come additivo per conferire una tonalità giallo-dorata a numerosi prodotti.

Caratteristiche e proprietà nutrizionali della curcuma

Il tipico colore intenso della curcuma e il suo aroma terroso, con note leggermente amare e

speziate, proviene dalla **radice essiccata e macinata**. Dal punto di vista nutrizionale, la spezia è ricca di composti bioattivi, tra cui **curcuminoidi** (potenti antiossidanti con effetti antinfiammatori), **oli essenziali** (tra cui turmerone e zingiberene, responsabili del profilo aromatico), **vitamine e minerali** (contiene vitamina C, vitamina E, ferro, potassio e manganese).

Numerosi studi scientifici hanno evidenziato il potenziale della curcuma nel modulare processi infiammatori e ossidativi, suggerendo possibili **benefici nella prevenzione di patologie croniche** come malattie cardiovascolari, neurodegenerative e disturbi metabolici.

Va segnalato, tuttavia, che l'assorbimento della curcumina da parte dell'organismo è limitato: per migliorarne la biodisponibilità, è consigliato abbinarla alla **piperina** (presente nel pepe nero) o a una fonte di grassi.

Una bevanda ayurvedica a base di curcuma e cocco.

Usi in cucina e tecniche di impiego

La curcuma è un ingrediente versatile, utilizzato in molteplici tradizioni gastronomiche. Nella **Cucina indiana e asiatica** è un elemento essenziale nei curry, nei dhal a base di lenticchie e nelle marinature per carne e pesce.

La gastronomia mediorientale la impiega per preparare riso speziato e miscele come il ras el hanout. In Occidente è sempre più presente in salse, risotti, vellutate e in bevande salutistiche

come il **golden milk**.

In pasticceria, la curcuma può essere aggiunta a impasti per biscotti e torte per conferire un colore vivace senza alterare eccessivamente il gusto. In ambito enologico, invece, alcuni produttori stanno sperimentando infusi e amari a base di questa spezia.

Pollo alla curcuma.

Controindicazioni e precauzioni d'uso

Sebbene sia generalmente sicura, un consumo eccessivo di curcuma può comportare effetti collaterali. Tra le principali controindicazioni si segnalano:

- **Interazione con farmaci:** può potenziare l'effetto degli anticoagulanti e influenzare il metabolismo di alcuni farmaci.
- **Problemi gastrointestinali:** dosi elevate possono causare acidità gastrica o disturbi intestinali in soggetti sensibili.
- **Controindicazioni in caso di calcoli biliari:** la curcuma stimola la produzione di bile, rendendola sconsigliata in presenza di calcolosi.

Altre curiosità sulla curcuma

In India, la curcuma è considerata simbolo di prosperità e viene utilizzata nei rituali religiosi. In alcune regioni del Sud-est asiatico, invece, le donne applicano una **pasta di curcuma sulla pelle** per ottenere un effetto illuminante naturale.

Studi recenti stanno esplorando l'uso della curcumina in ambito cosmetico e dermatologico, grazie alle sue proprietà antiossidanti.

L'impiego della curcuma nella cucina moderna e tradizionale ne conferma la versatilità, mentre la ricerca continua a indagare le sue potenzialità terapeutiche. Tuttavia, come per qualsiasi alimento funzionale, il suo consumo deve essere inserito in un quadro di equilibrio alimentare, tenendo conto delle eventuali controindicazioni.

Data di creazione

01/01/2024

Autore

redazione