



Conoscere le erbe

## Curcuma o radica gialla

*Curcuma longa* (Zingiberaceae)



### Storia, botanica e cultura

Pianta coltivata in India e Cina da 4000 anni.



### Impiego in cucina e nella medicina naturale

La curcuma è un ingrediente importante del curry.



### Ricetta

Ceci alla curcuma



## Cenni storici – Curcuma o radica gialla

La curcuma è una pianta originaria dell'India orientale. La pianta, introdotta dai marinai, si ritrova in Europa già negli scritti monastici del 6° secolo. Per via del colore simile allo zafferano, fu anche erroneamente denominata zafferano indiano – *Crocus indicus*. Il potere terapeutico della curcuma fu già descritto dettagliatamente negli scritti della badessa Ildegarda di Bingen. Da sempre le vesti dei monaci buddisti vengono colorate con un colorante derivato dalle radici di questa pianta.

## Botanica e cultura

Nei boschi tropicali in Asia e Australia esistono circa 40 specie di questa pianta pluriennale, la maggior parte delle quali formano tuberi e rizomi radicali e vengono in parte utilizzate come la curcuma vera e propria = *Curcuma longa*. I rizomi sono simili a quello dello zenzero, anche se si possono distinguere chiaramente per la loro colorazione gialla intensa. Benché sia una pianta pluriennale, alle nostre latitudini la curcuma non resiste all'inverno. La temperatura minima per una buona crescita non deve essere inferiore a 13 °C. La radice principale, che cresce sotto terra, è spesso circa 2–4 cm ed è provvista delle attaccature degli stigmi e del germoglio che porta i fiori. Si utilizza il rizoma che viene dissotterrato, sbollentato ed essiccato a dicembre e gennaio. Il pigmento arancione derivato da questa pianta tropicale (*curcumina*), che si sviluppa durante la bollitura, è straordinario per tingere pelle, lana, cotone e anche la finissima seta. Nella floristica moderna, creativa e artistica, le infiorescenze della curcuma hanno assunto una sempre maggiore importanza.



## Impiego nella medicina naturale

La curcuma stimola la bile e il fegato e nella medicina naturale moderna viene prescritta come rimedio specifico per il tratto digerente. Nella medicina cinese tradizionale, la curcuma viene prescritta e impiegata con successo contro numerose malattie, così come per la prevenzione di varie malattie infettive, affezioni delle vie respiratorie e per rafforzare l'organismo. È nota da sempre come pianta officinale per rafforzare la circolazione, abbassare il colesterolo e inibire la coagulazione del sangue. Secondo recenti ricerche, pare che l'ingrediente *curcumina* svolga anche un'azione anticancerogena. Le verifiche e gli studi scientifici ancora necessari potrebbero dare nei prossimi anni risultati positivi.

## Impiego in cucina

La curcuma è un ingrediente importante nelle miscele a base di curry, senza cui la cucina sarebbe molto «più povera», non solo nei paesi asiatici. La composizione del curry classico in polvere può includere fino a 20 diverse spezie. Non dovrebbe mai mancare la curcuma che dona il caratteristico colore giallo nei mix di buona qualità. Nei paesi produttori classici, anche i germogli e le infiorescenze vengono consumati crudi, aggiunti alle verdure e alle insalate. Questa pianta fa parte delle spezie più comuni che nella cucina asiatica non possono mai mancare.



## Ricetta

# Ceci alla curcuma

### Ricetta per 4 persone

280 g	di ceci
6 dl	d'acqua
1 cucchiaio	di olio d'oliva
2 cucchiari	di curcuma
1 cucchiaino	di curry in polvere mild
1 cucchiaino	di senecio
1-2 cucchiari	di cocco grattugiato
4-5 dl	di latte di cocco
250 g	di ananas fresco o in barattolo

- Mettere i ceci in una scodella, coprirli con l'acqua e lasciarli a bagno per tutta la notte (6-12 ore). Scolare l'acqua.
- Mettere i ceci in una pentola, coprirli con l'acqua e farli bollire per ca. 50 minuti, oppure cuocerli nella pentola a pressione. Scolare l'acqua e mettere i ceci da parte.
- Pestare grossolanamente il senecio in un mortaio. Tagliare l'ananas a pezzetti.
- Scaldare l'olio d'oliva in una padella, aggiungere la curcuma, il curry, il senecio e il cocco grattugiato e tostarli leggermente mescolando di continuo. Aggiungere il latte di cocco. Insaporire con un po' di sale. Fare bollire brevemente.
- Aggiungere i ceci e l'ananas in pezzi e riportare all'ebollizione.

**Consiglio:** servire con il riso Basmati.

