

# Alimento da scoprire: *la CURCUMA*

## **COS'È?**

La curcuma (*Curcuma longa* conosciuta anche come zafferano delle indie per via del colore giallo) è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle Zingiberaceae, originaria dell'Asia sud-orientale dove cresce spontaneamente in regioni a clima tropicale quindi con elevata piovosità e con temperature normalmente comprese tra 20 °C e 35 °C. L'India è il primo produttore mondiale.

La curcuma è largamente impiegata come spezia ed è anche utilizzata nella medicina tradizionale indiana e cinese. Presente nel libro di Marco Polo, il Milione, la curcuma pare fosse largamente usata nelle cerimonie Indù nel 2000 a.C. e usata come colorante dagli antichi greci. La pianta di curcuma può raggiungere l'altezza di circa un metro e si presenta con lunghe foglie che possono andare da 20 a 45 centimetri. I fiori gialli, con a volte sfumature arancioni, sono accompagnate da brattee, foglie modificate, che possono essere bianche, verdi o anche viola. La parte della pianta che viene utilizzata per creare la spezia è la radice, un grosso rizoma aromatico del noto colore giallo arancione.

Nel tempo l'utilizzo della curcuma si è molto diffuso come colorante alimentare ma è anche ampiamente utilizzata nella medicina tradizionale indiana e cinese. La curcuma è ricca di curcumina e di oli essenziali, le vengono attribuiti effetti antinfiammatori e antiossidanti, è fonte di fibre, apporta dosi di vitamine del gruppo B, di calcio, fosforo, ferro, potassio e di vitamina K.

## **LA CURIOSITÀ:**

La curcuma in alcune zone dell'India viene usata miscelata con altre polveri per tingere il corpo secondo gli antichi rituali del matrimonio.



# GIOCA

La pianta di curcuma ha molte parti diverse colorate tutte.

