

Els sabors del món

Segona edició!



La cúrcuma

Grup
d'aliments:
condiments

La cúrcuma és una planta herbàcia de la mateixa família que el gingebre. La pols que resulta de moldre'n l'arrel és de color groc intens, d'un fort sabor característic i d'una aroma càlida i suau que dona als aliments un color daurat. Recentment, estudis científics han mostrat que la cúrcuma aporta beneficis saludables per les seves propietats antioxidants, antiinflamatòries i immunomoduladores.

L'origen de la cúrcuma se situa en els tròpics de l'Àsia meridional, on creix de manera silvestre. Les seves propietats van ser descobertes a l'Índia cap al 610 aC. El seu primer ús va ser com a tint per a la llana, encara que després va tenir aplicacions relacionades amb la medicina a causa de les seves propietats. La medicina tradicional hindú ayurveda en recomana el consum pel seu valor terapèutic.



Entre fogons

La cúrcuma és una de les espècies més usades en la gastronomia de l'Índia per a plats que incorporin arròs o carn. També forma part de la barreja d'espècies coneguda com a *curri*. En altres parts del sud-est asiàtic, la cúrcuma s'utilitza com a colorant i en alguns llocs en fan servir les fulles per embolicar i cuinar els aliments. Més enllà d'aquesta regió, la cúrcuma s'utilitza a vegades com un agent per fer una excel·lent crema de color groc. Actualment es comercialitza com un ingredient de la mostassa i de l'additiu colorant alimentari E100.



Rica en:

manganès, ferro i polifenols

Aliments similars:

safrà, bixa i llavor de mostassa

Sabies que...

La cúrcuma també
se la coneix com
el «safrà de l'Índia»?



LA FORÇA ÉS LA SUMA DE TOTS

Amb la col·laboració de:



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA

