

# LA CÚRCUMA

La **cúrcuma**, és una planta tropical cultivada a l'Índia i estesa fins al nord d' Austràlia, però originària de l'Àsia Sud-oriental amb un rizoma de color taronja viu molt utilitzat com una espècia. A la cultura asiàtica se la considera com una planta màgica a causa de les seves característiques organolèptiques i les seves propietats terapèutiques i protectores, sobretot a nivell hepàtic i cutani.

El principal component actiu de la cúrcuma és la curcumina, una substància de color groc present als rizomes de la planta i responsable de la seva activitat biològica.

Es coneix la seva activitat antibacteriana, antifúngica i antiparasitària, i recentment s'ha demostrat la seva capacitat per a inhibir la integrasa del HIV-1. També s'han demostrat efectes específics en altres teixits i òrgans, com la pell, el sistema gastrointestinal i respiratori i el fetge



S'ha demostrat que la cúrcuma posseeix efectes antiinflamatoris i hi ha molts estudis que demostren la capacitat de la cúrcuma per a estabilitzar membranes i per a prevenir la peroxidació lipídica, un procés fonamental en l'establiment, la progressió i les complicacions de moltes patologies com les malalties hepàtiques, renals, cardiovasculars i neurodegeneratives, en la diabetis i en les cataractes.

Les últimes investigacions sobre els efectes biològics dels extractes de cúrcuma i dels curcuminoides estan encaminades a estudiar la seva activitat anticancerosa, principalment enfront del càncer de pell, de còlon i de duodè.

El rizoma de la cúrcuma s'utilitza sec i reduït a pols com a espècia, forma part de les barreges d'espècies de la cuina índia, especialment del curri, però també en el "chutney" i en els envinagrats. El procediment de preparació passa per la cocció, pelatge, assecatge i mòlta final. Fa una olor molt aromàtica i té un gust una mica amarg i picant.

La cúrcuma també s'utilitza sovint com a colorant alimentari, i és present a tota mena de preparats alimentaris, com begudes, pastisseria, derivats làctics, caramels, galetes, begudes, gelats, iogurts, salses, etc., També és molt apreciada com a substitut del costós safrà. És utilitzada per tenyir (de color groc) teles: llana, cotó, sedes, paper i cuir fi. S'usa per a condiments: mostasses, adobs i en pols de curry. En cosmètica i farmàcia, per colorejar pomades. En especialitats medicinals com tintures i extractes, per a tractaments de trastorns hepatobiliars. En perfumeries i licors.