

TURMERIC

Curcuma longa



La cúrcuma, yuquilla o turmérico pertenece a la familia de las zingiberáceas y tiene su origen en el sudeste de Asia. La planta, que es perenne, puede alcanzar un metro de altura, con grandes hojas verdes y alargadas. De ella se aprovechan los rizomas o los tallos engrosados que crecen bajo el suelo, muy similares a los del jengibre, pero de color naranja intenso.

Cultivo

Para desarrollarse requiere altas temperaturas y suelos húmedos, aunque bien drenados, sin encharcamientos. Se reproduce mediante pequeños pedazos de rizomas que deben sembrarse en primavera, guardando una distancia de 30 cm. Demora unos tres meses en germinar y la cosecha se realiza entre enero y marzo, cuando las hojas comienzan a marchitarse.

Propiedades

El cocimiento de los rizomas posee propiedades antioxidantes, antibactericidas y estimulantes que ayudan a combatir las dolencias del hígado, los problemas renales y desórdenes digestivos como acidez, gastritis y náuseas. El polvo de cúrcuma mezclado con un poquito de agua suele aplicarse directamente sobre la piel para tratar la psoriasis y las infecciones dermatológicas producidas por hongos, como el denominado pie de atleta.

Desde hace siglos la cúrcuma se emplea en la cultura china como antiinflamatorio para el tratamiento de la artritis y diversas alergias. Asimismo se ha documentado su efectividad para reducir los niveles de colesterol, prevenir el cáncer y en particular las enfermedades cardíacas debido a su acción anticuagulante.

La cúrcuma también tiene propiedades colorantes y a lo largo de la historia se ha utilizado para teñir textiles (algodón, lana, seda), cueros, lacas, barnices, ceras e incluso papel.

Usos culinarios

Los rizomas de la cúrcuma pueden usarse frescos, fritos en aceite o deshidratados para colorear panes, arroces, sopas, guisos, salsas y platos a base de pescado, a los que otorga una tonalidad amarillo-naranja y un sabor ligeramente picante. Precisamente por la coloración que imprime a los alimentos con que se mezcla, en países como Colombia la cúrcuma se conoce como azafrán de raíz. Como polvo deshidratado, los rizomas de cúrcuma forman parte del curry, una combinación de especias de origen hindú empleada para condimentar salsas, arroces, viandas, entre otras preparaciones.

• Cúrcuma en polvo

Lavar bien los rizomas, orearlos, cortarlos en rodajas muy finas y secarlos al sol durante tres o cuatro días. Una vez secos, triturarlos en un mortero, la máquina de moler o un molinillo eléctrico. Cernir el polvo resultante y envasarlo en recipientes con buen cierre para usarlo como un excelente colorante natural.



Proyecto agroecológico Finca Marta
Caimito, Artemisa, Cuba
e-mail: mgahonam@enet.cu