

LO VERDE EN CASA

Germán Lapiz en su artículo sobre distintos alimentos anticancerígenos que debemos incluir regularmente en nuestra dieta incluye la cúrcuma, principal ingrediente del curry, condimento especioso que, en los mercados de venta libre, vemos regularmente y que podemos utilizar para condimentar y dar color a numerosos platos en nuestra cocina.

LA CÚRCUMA

Introducción

La cúrcuma, según Lapiz, es una de las especies con más propiedades anticancerígenas debido a su alto contenido de compuestos antioxidantes, antiinflamatorios y hepatoprotectores. Los médicos también la recomiendan para el tratamiento a pacientes enfermos de cáncer ya que sirve para recomponer los daños ocasionados por la quimioterapia. Una de sus cualidades más importantes es impedir la inflamación de la encima COX-2. La inhibición de esa molécula impide el crecimiento de tumores del colon, intestinos, ovarios, hígado y mamas. Algunos expertos señalan que tiene cualidades más potentes que la vitamina E, pero conozcamos un poco más sobre esta especie tan comúnmente utilizada en la cocina hindú.

La *Curcuma longa*, la cúrcuma, es una planta herbácea de la fami-



lia de las zingiberáceas que cuenta con más de mil especies en 50 géneros, entre los que se encuentra el jengibre.

Es conocida entre la población como azafrán cimarrón; yuquilla (Cuba), turmérico, jengibri-

llo (Puerto Rico), palillo cholón, palillo chuncho, guisador, palillo (Perú, Bolivia).

Está adaptada a zonas cálido-húmedas. Se puede encontrar desde Polinesia y Micronesia hasta el sudeste asiático. Necesita temperaturas de entre 20 y 30 °C y una considerable pluviosidad para prosperar. Sangli, una ciudad en el sur de la India, es uno de los mayores productores de esta planta. Se cultiva por sus rizomas, que se emplean como especia.

Propiedades

El extracto de esta planta es utilizado como colorante alimentario de dos formas, como *cúrcuma* (extracto crudo), catalogado con el código alimentario de la Unión Europea como E-100. Muestra un color amarillo y se extrae de la raíz de la planta y *curcumina* (estado purificado o refinado); denominados ambos estados en general como cúrcuma.

La cúrcuma es uno de los ingredientes del curry. La mayoría de recetas y productores de curry en polvo incluyen cilantro, cúrcuma, comino y alholva en sus mezclas. Dependiendo de la receta pueden añadirse también otros ingredientes como jengibre, ajo, semillas de hinojo, canela, clavo, semillas de mostaza, cardamomo verde, cardamomo negro, macis, nuez moscada, pimienta roja, pimienta larga y pimienta negra.

La cúrcuma es ampliamente utilizada en la gastronomía de la India y aporta un color amarillo intenso característico, procedente de la raíz de la planta —este amarillo es igual de intenso independientemente de si la planta se emplea fresca o seca—. Es muy poco estable en presencia de la luz pero se puede mejorar su estabilidad añadiendo zumos cítricos.

Historia

Las propiedades de la **cúrcuma** fueron utilizadas por primera vez en la India entre 610 a. C. y 320 a. C. En aquella época se utilizaba como colorante para la lana. A lo largo de la historia se ha empleado para colorear partes del cuerpo, pero su uso más extendido ha sido el de colorante textil. Se emplea para teñir algodón, lana, seda, cuero, papel, lacas, barniz, ceras, tintes, etc.

Gastronomía

Es una de las especias más usadas en la gastronomía de la India como colorante alimentario para el arroz, carne y diversos platos. También forma parte de las especias que dan color como el curry. Actualmente se comercializa como el aditivo alimentario E100 o cúrcuma.

En algunos países de Hispanoamérica es conocida como palillo, y en Colombia se le conoce como *azafrán de raíz*. Es un condi-

mento muy utilizado en la cocina tradicional y se comercializa tanto la raíz como el polvo.

También se emplea mucho en Okinawa, Japón, donde se sirve junto con el té.

Posibles usos medicinales

Se han hecho investigaciones sobre los fitoquímicos contenidos en la cúrcuma en busca de potenciales efectos en enfermedades tales como cáncer, artritis, diabetes y otros desórdenes químicos. Como ejemplo de los resultados de esta investigación básica, la cúrcuma redujo en ratones la severidad de los daños en los pulmones como consecuencia de enfermedades pancreáticas.

De acuerdo con un informe, se está incrementando la actividad investigadora en la cúrcuma y la curcumina. A partir de septiembre de 2012, los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos han registrado 71 ensayos clínicos completados o en proceso para estudiar el uso de curcumina dietética en varios desórdenes clínicos.

Algunos estudios muestran que ciertos compuestos de la cúrcuma tienen propiedades anti hongos y anti bacterias, pero la curcumina no es uno de ellos.

En otro estudio preliminar, se está analizando la curcumina para saber si altera la respuesta a la quimioterapia en pacientes con cáncer de intestino avanzado tal como demuestra un estudio de laboratorio.

La cúrcuma no es de fácil absorción para el organismo humano (2 gramos de cúrcuma no se detectan en el suero tras ser ingerida). Sin embargo, dicha absorción mejora conside-

rablemente si se ingiere con pimienta negra, como en el curry.

Hasta aquí la información que hemos podido encontrar sobre este condimento. Esperamos que esta información te haya sido de utilidad y que tomando en consideración sus propiedades medicinales lo incluyas en tus preparaciones culinarias... para empezar, es un buen sustituto del bijol.



Cúrcumas en polvo

CÚRCUMA

Valor nutricional por cada 100 g

Energía	306 kcal 1280 kJ
Carbohidratos	67.14 g
• Azúcares	3.21 g
• Fibra alimentaria	22.7 g
Grasas	3.25 g
Proteínas	9.68 g
Agua	12.85 g
Retinol (vit. A)	0 µg (0%)
Tiamina (vit. B1)	0.058 mg (4%)
Riboflavina (vit. B2)	0.150 mg (10%)
Niacina (vit. B3)	1.350 mg (9%)
Vitamina B6	0.107 mg (8%)
Vitamina C	0.7 mg (1%)
Vitamina E	4.43 mg (30%)
Vitamina K	13.4 µg (13%)
Calcio	168 mg (17%)
Hierro	55.00 mg (440%)
Magnesio	208 mg (56%)
Fósforo	299 mg (43%)
Potasio	2080 mg (44%)
Sodio	27 mg (2%)
Zinc	4.50 mg (45%)

(% de la cantidad diaria recomendada para adultos)