



## CURCUMA

*La Bibbia*

**Fern Green**

15,2 x 21,5 cm – broccura – collana Green&Good

160 pagine, illustrazioni a colori

€ 14,90 – 978 88 6753 230 8



9 788867 532308

La curcuma è una spezia dall'aroma intenso e dal colore vivace. Sembra un topinambur ma non lo è, serve a dare l'allegria! È un rizoma dotato di notevoli proprietà terapeutiche.

Nelle culture orientali e nella medicina ayurvedica, infatti, ha sempre giocato un ruolo di primo piano, ma è una spezia molto apprezzata in tutto il mondo.

Negli ultimi anni è tornata alla ribalta, di pari passo con un rinnovato interesse per le medicine alternative e naturali: l'intento è quello di contenere gli effetti collaterali e l'assuefazione causati dall'uso e dall'abuso di farmaci.

Ancora oggi, nella medicina ayurvedica si ritiene che fortifichi il corpo e lo riscaldi. È un rimedio consigliato contro i malanni più comuni, come il raffreddore e la febbre, ma anche per problemi di salute più complessi, come la depressione e l'ansia.

Nel XVIII secolo la curcuma era nota in Cina, Africa e Giamaica, dove era utilizzata per combattere gli avvelenamenti causati dai parassiti e dagli alimenti infetti, oltre che per trattare varie malattie. Grazie alle sue eccellenti proprietà antibatteriche serviva anche a curare le ferite e le infezioni.

La curcuma, usata anche come colorante, è utilizzata per tingere gli abiti e ottenere quello sfavillante color arancio, caratteristico dell'abbigliamento dei buddisti.

La curcuma è, soprattutto, un ingrediente portentoso. In questo libro troverete ricette da preparare tutti i giorni: è più salutare, infatti, se ingerita in piccole dosi nell'ambito di un'alimentazione sana ed equilibrata, e assumerla quotidianamente è meglio che ingerirne quantità maggiori sotto forma di integratori alimentari.

Imparerete a realizzare smoothies, il celebre "latte d'oro" e alcune tisane da bere con regolarità. Se amate le creme e le zuppe, ne troverete di deliziose, profumate e nutrienti, tutte ottime per la salute.



Guido Tommasi Editore