



## Куркума

Куркума – травянистое многолетнее растение семейства имбирных, которое достигает в высоту 1,5-2 метров. Листья у куркумы продолговатые, овальные, зеленого (темного или светлого) цвета. В средней части образуется цветки, которые часто используют флористы. Корневище у растения – клубневидное, в диаметре достигает до 4-6 см. На сегодняшний день в дикорастущем виде куркума не встречается. Ее

выращивают исключительно в теплицах и оранжереях.

Растение хорошо растет в мягком климате с высокой влажностью и температурой не ниже 20°C, поэтому лучше всего для куркумы подходит климат тропиков и субтропиков. Распространена в Юго-Восточной Индии, Индонезии, Вьетнаме и Китае. Последняя является лучшим ценителем и производителем самых изысканных и дорогих сортов этого растения на мировом рынке.

Родиной куркумы считается Индокитай и Индия. Еще 2500 лет назад люди использовали ее как краситель и как лекарственную пряность. Александр Македонский первым вывез куркуму из Индии, в качестве богатого подарка от покоренных народов. Куркуму называют разными именами. В средние века арабские купцы растение называли «индийским шафраном». «Желтым имбирем» называли пряность греки, индийцы, а англичане и Западная Европа – турмериком.

Куркума – это пряность в виде порошка, острого, иногда жгучего, вкуса, приятного желтого цвета. Известно более 80-ти различных видов куркумы, но повсеместно применяются только несколько видов. Природный краситель куркумин, входящий в состав клубней, и дал название растению.

### Как выбрать и хранить

При покупке свежего корня куркумы, следует обращать внимание на внешний вид и запах. По цвету корень всегда ярко желтый и имеет резкий пряный запах. Также он должен быть плотным, без видимых повреждений. Следует обращать внимание и на срок годности корня, указанный на этикетке магазина. Хранить его следует в холодильнике в общем отделе, но не более 2-х недель, т.к. при длительной лежке корень становится горьким.

При покупке молотой куркумы обратите внимание на герметичность упаковки и срок годности. Срок годности обычно 2-3 года. Хранить ее лучше в плотно закрытой стеклянной таре.

### В кулинарии

Высушенные корни куркумы перемалывают и получают порошок желто-оранжевого, иногда с красным оттенком, цвета. Его используют в пищевой промышленности для получения красивого цвета сыра, масла, маргарина, [молочных продуктов](#), йогуртов. Куркуму добавляют в соусы, также она хорошо сочетается в блюда из морепродуктов и яиц. Особый вкус куркума добавляет блюдам из дичи, [курицы](#) и прочей птицы. А рис она окрашивает в благородный золотистый цвет.

### Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
7,83	9,88	43,83	6,02	11,36	354

## Полезные свойства куркумы

В куркуме содержатся [фосфор](#), [железо](#), [кальций](#), [йод](#), витамины [С](#), [В1](#), [В2](#), [В3](#).

Полезные и лечебные свойства куркумы широко известны в медицине. В Индии считают, что куркуму можно применять «на все случаи жизни». Это прекрасный природный антибиотик. Она обладает противовоспалительным, кровоостанавливающим и детоксикационным действиями. Куркума активно выводит из организма токсины, поэтому при отравлении химикатами, рекомендуют в пищу добавлять эту приправу.

Порошок куркумы улучшает пищеварение, помогает выработке желудочного сока и желчи. Многие средства для похудения в своем составе содержат куркуму.

Сок, выжатый из свежих корней куркумы, лечит кожные заболевания (лишай, экземы), прекрасно помогает при укусах и ушибах. Жители Индии применяют молоко, в котором кипели корни куркумы, для лечения простудных заболеваний.

Так при [ангине](#) можно готовить раствор для полоскания. В стакан с теплой кипяченой водой добавить куркуму (½ ч. л.) и соль (½ ч. л.), тщательно размешать до полного растворения соли и полоскать горло не менее 3 раз в день.

При фарингите можно рассасывать во рту смесь из меда (1 ч. л.) и куркумы (½ ч. л.).

При воспалении ротовой полости, десен, полоскание раствором куркумы (1 ч. ложка на стакан воды) снимет воспаление, укрепит десна, и остановит кровоточивость.

При ушибах, растяжениях и отеках поможет компресс из смеси куркумы, [лимонного](#) сока и соли.

При [анемии](#) очень полезно применять железосодержащую куркуму в сочетании с медом.

## В косметологии

Она входит в состав очищающих скрабов, масок, омолаживающих кремов и лосьонов.

Скраб с куркумой глубоко очищает [кожу](#), хорошо отшелушивает огрубевшие частицы. Смесь готовится из оливкового масла (1 ч. л.), соли, куркумы, корицы (по полчайной ложки) и кофейной гущи (с одного эспрессо). Все нужно тщательно перемешать и нанести массажными движениями на сухую кожу. Оставить на коже на 5-7 минут, после чего смыть прохладной водой.

Отлично очищает и разглаживает кожу маска из порошка куркумы и [меда](#), в соотношении 1:1. Ее следует наносить достаточно толстым слоем на 10-15 минут, после чего маску необходимо смыть теплой водой.

Куркуму также используют для восстановления, питания и укрепления [волос](#). В домашних условиях порошок смешивают с маслом Амлы и втирают в кожу головы круговыми движениями. Через 20-30 минут, смывают теплой водой. Если смешать порошок куркумы с кунжутным или сандаловым маслом, получится отличное масло для массажа.

Если куркуму использовать после эпиляции, то она замедляет рост волос и, являясь сильным антисептиком, снимает раздражение. Для этого порошок надо развести водой, чтобы получилась густая смесь, и нанести на необходимые участки кожи. Не бойтесь, что кожа будет иметь желтый цвет. После 12-ти часов эффект желтизны уходит.

Напиток, приготовленный из стакана горячего [молока](#) с 1 ч. ложкой куркумы, дает потрясающий омолаживающий эффект. Пить его следует небольшими порциями в течение дня.

## **Опасные свойства куркумы**

Не рекомендуется употреблять эту приправу детям до 2-х лет. Для взрослых дозировка при приготовлении пищи не должна превышать 1 чайной ложки на 5-6 порций.

Более подробно об этом продукте и многих других читайте на сайте [www.edaplus.info](http://www.edaplus.info)