

ΚΟΥΡΚΟΥΜΑΣ

Ο κουρκουμάς ή κιτρινόριζα είναι ποώδες, πολυετές φυτό. Είναι εγγενές στη νότια Ασία, όπου απαιτεί θερμοκρασίες μεταξύ 20 και 30 °C και ένα σημαντικό ποσό ετήσιας βροχόπτωσης για να ευδοκιμήσει.

Όταν δεν χρησιμοποιούνται φρέσκα, τα ριζώματα βράζουν για 30–45 περίπου λεπτά και κατόπιν αποξηραίνονται σε ζεστούς φούρνους και μετά αλέθονται σε μια έντονη πορτοκαλοκίτρινη σκόνη η οποία, συνήθως χρησιμοποιείται ως χρωματισμός στις κουζίνες του Μπανγκλαντές, Ινδίας, Ιράν, Πακιστάν, στα κάρυ και για βαφές.



Το πιο σημαντικό χημικό συστατικό του είναι η κουρκουμίνη.

Είναι ένα από τα βασικά συστατικά σε πολλά ασιατικά πιάτα, συνήθως αλμυρά, αλλά και σε ορισμένα γλυκά. Σε ορισμένες συνταγές χρησιμοποιείται για να προσδώσει ένα χρυσοκίτρινο χρώμα.

Στις Αγιουρβεδικές πρακτικές, η κουρκούμη έχει χρησιμοποιηθεί ως φάρμακο για τη θεραπεία μιας ποικιλίας εσωτερικών διαταραχών, καθώς έχει αντιμυκητιακές και αντιβακτηριακές ιδιότητες.

Κσένια Γρίσινα Γ3
Ντάρια Γορμπένκο Γ3