

Cúrcuma



Nombres comunes: Cúrcuma, polluelo, azafrán

cimarrón; yuquilla turmérico, jengibrillo, palillo cholón, palillo chuncho

Nombre científico: *Curcuma longa*

Clima: Cálidos y templados climas húmedos

Descripción de la planta: Es una planta perenne herbácea, que alcanza una altura de hasta un metro. Con rizomas o tallos que se encuentran por debajo del nivel del suelo muy ramificados, cilíndricos, de color amarillo a naranja, y aromáticos. Las hojas pueden crecer de 76 a 115 cm de largo. Tienen una forma ovalada estrecha y crecen en dos filas. Las hojas crecen directamente del rizoma, opuestas entre sí y forman un tallo falso. Las flores son de hasta tres centímetros de largo de color amarillo brillante y con forma de trompeta.

Cultivo: Se cultiva por sus rizomas, que se siembra a principios de la primavera. Para plantar, rompa un rizoma más grande en pedazos que tengan entre dos o tres brotes, o tome uno que sea un retoño. Plante a una profundidad de diez centímetros con los brotes hacia arriba. Los brotes de cúrcuma aparecen aproximadamente dos meses después de la siembra. Para obtener los mejores resultados, siembre en suelos con buen drenaje y riegue con frecuencia hasta fines del verano.

Los rizomas generalmente se pueden cosechar de siete a diez meses después de la siembra,

cuando las hojas y los tallos se secan. La cosecha se realiza al final de la temporada de verano. Se puede usar fresco y crudo. Para secarlo, primero debe hervirse y luego secarse al sol.

Se siembra en media sombra. La cúrcuma requiere de mucho calor y humedad. Los riegos deben ser regulares para mantener la tierra húmeda. Hacia finales del verano se deben de ir disminuyendo los riegos hasta que la planta pierda las hojas y se vuelve a regar en primavera. Las cúrcumas prefieren un suelo formado por mantillo, turba y arena gruesa.



Usos: Toda la planta es comestible. Las raíces son

hervidas, secadas y trituradas para producir el polvo de cúrcuma que se utiliza como colorante y condimento alimentario. Las hojas se pueden usar para hacer envoltorios para cocer alimentos al vapor. Hasta las flores se pueden comer como una exótica verdura. Contiene porciones saludables de hierro y manganeso.¹

Ayuda a reducir el colesterol funcionando con el hígado para eliminar el colesterol perjudicial del cuerpo. Es antioxidante y tiene propiedades desinflamatorias.

Se han hecho pruebas para investigar su efecto en enfermedades como el cáncer, la artritis y la diabetes y otros desórdenes químicos. En experimentos con ratones se ha encontrado que la cúrcuma reduce la gravedad de los daños en los pulmones como consecuencia de enfermedades pancreáticas.

Plagas y Enfermedades: Debido a su naturaleza picante, la cúrcuma sufre de pocos problemas de plagas o enfermedades. Las enfermedades ocurren cuando hay exceso de humedad que puede resultar en enfermedades de hongos. Si el suelo se vuelve demasiado seco, aparecen ácaros que dañan considerablemente la planta pero puede sufrir podredumbre de las raíces si nos excedemos con los riegos.

Referencias:

1. <https://www.ecured.cu/Curcuma>

English version: Turmeric

Revisión #4

Creado Fri, May 1, 2020 5:45 AM por ZAP

Actualizado Thu, Oct 15, 2020 12:48 AM por Liam