

Naturium e lo straordinario mondo delle spezie

Tra risotti e bevande calde, una degustazione a base di curcuma e zenzero

Lo straordinario mondo delle spezie. Questa settimana il progetto culturale “Naturium” punta l'attenzione su curcuma e zenzero, per una degustazione che promette un elevato tasso di partecipazione. Tra assaggi di risotti e salutari bevande calde, sarà l'appassionata ricercatrice Emanuela Perna a condurre il primo appuntamento della serie, in programma venerdì 28 novembre alle ore 18.30 presso il



centro commerciale “Marconi” di Rende. Ma nelle intenzioni di Giovanni Sgrò, promotore del progetto, l'evento toccherà, in seguito, anche i centri “Naturium” di Montepaone e Satriano, in provincia di Catanzaro. La curcuma, gialla radice della famiglia dello zenzero, è prodotta in Cina, Indonesia, Costa Rica. Alle Hawaii, dove è chiamata “holena”, è la base di tutta la medicina tradizionale. In India, il primo produttore di curcuma al mondo, è utilizzata da secoli nella medicina Ayurvedica per le sue virtù preventive e terapeutiche, soprattutto come cicatrizzante e antinfiammatorio. Le proprietà naturali dello zenzero sono tante: essenzialmente, ha il pregio di essere uno dei cibi in grado di aumentare il metabolismo, facendo quindi bruciare più calorie al corpo. Basta assumermene una quantità che vai dai 500 a 2000 mg per avere assicurata la sua funzione brucia grassi. Per assumere lo zenzero in modo piacevole anche in inverno la soluzione è una tisana fatta in casa. Curcuma e zenzero, insieme, sono tra le migliori alternative proposte in naturopatia per lenire i

problemi legati a infiammazioni e dolori articolari. Sono ormai diverse, del resto, le ricerche che dimostrano come l'artrosi o l'artrite reumatoide siano condizionate dalle sostanze contenute in queste spezie. Le proprietà di zenzero e curcuma sono varie e, naturalmente, non si limitano solo a questo. Lo zenzero, ad esempio, favorisce anche la digestione, allevia il senso di nausea, anche quello causato dal mal d'auto, e i sintomi delle più comuni patologie respiratorie. La curcuma è un ottimo immunostimolante e funge da rimedio per i problemi epatici

d

i

b

i

l

e

e

d

i

a

c

i

d

i

b

i

l

i

a

r

i