

## CURCUMA<sup>1</sup>

*Curcuma longa*

*Curcuma longa* L. "Curcuma long", est une plante herbacée vivace par un rhizome, à grandes feuilles elliptiques, de la famille des *Zingibéracées*, originaire du sud de l'Asie. Parfois appelé *Safran des Indes*, son nom provient du sanskrit *Kunkuma*, arabe كركم, *Kourkoum*, hébreu כרכום *Karkom*.

Les fleurs, jaunes, entourées de bractées vertes, sont groupées en épis (inflorescences où les fleurs, sessiles, se trouvent à des niveaux différents sur la tige).

Il est largement cultivé en Inde mais aussi, à un moindre degré, en Chine, à Taïwan, au Japon, en Birmanie, en Indonésie et en Afrique.

Il est connu en Occident depuis l'Antiquité et décrit par Dioscoride dans ses *Materia Medica*.



### Classification classique

<b>Division</b>	Magnoliophyta
<b>Classe</b>	Liliopsida
<b>Ordre</b>	Zingiberales °
<b>Famille</b>	Zingiberaceae °
<b>Genre</b>	Curcuma

(° + Classification phylogénétique)



### Noms locaux

- Chinois : jianghuang 姜黄
- Tibétain : yung-ba, sga-ser
- Japonais : ukon (ウコン)
- Arabe : الكركم (al-kourkoum)
- Arabe marocain : لخرقوم (l-khərqom)
- Persan (iranien) : زرجوبه (zarchoube ou zardtchoubé)

À la **Réunion**, on l'appelle communément le **Safran-péi** et en Nouvelle-Calédonie il est connu sous le nom de **Safran calédonien**, d'où une confusion possible d'autant plus que le Safran, lui, n'y est pratiquement pas utilisé.

☞ Curcuma réunionnais en fleur

Dans les **pays anglophones**, on l'appelle plus communément **Turmeric**.

<sup>1</sup> D'après un article de Wikipédia, l'encyclopédie libre

## Pharmacopée

Le Curcuma est utilisé **comme médicament traditionnel** pour le traitement des

. **maladies de peaux**, en particulier en Inde, et dans l'île Maurice dans le traitement de **la gale**.

. **Cholagogue**, utilisé en Indonésie dans insuffisance hépatique, dyspepsie... il entre à ce titre, dans quelques spécialités pharmaceutiques.

. **Anti-arthritique** : + **huile de Coco ou Ricin**, pâte à appliquer sur entorses, blessures, eczéma, articulations enflammées...

. **la curcumine**, l'une des molécules actives du Curcuma, **est anti-inflammatoire** : il est utilisé depuis très longtemps **comme tel par la médecine ayurvédique indienne**.

. **La turmérine**, autre composant de l'épice, semble également avoir des propriétés anti-oxydantes.

. **Les HE du Curcuma sont bactéricides** et employées dans les cholécystites.

. **Le jus de Curcuma** obtenu à partir des rhizomes frais, conserve les phyto-nutriments fixes (curcumine, turmérine...) et volatils - **l'huile essentielle présente dans le jus de Curcuma frais semble favoriser la biodisponibilité des curcumines dans l'organisme**.

. **L'activité thérapeutique du Curcuma est décuplée en présence de Poivre noir -pipérine**. La biodisponibilité du Curcuma est ainsi augmentée.



## Recherche

Depuis des siècles, l'utilisation traditionnelle du Curcuma frais en Asie du sud-est (lieu à l'origine de la découverte des bienfaits du Curcuma) n'a jamais fait l'objet de la consommation d'une seule molécule isolée (curcumine), mais de tout le rhizome.

**Le principe actif du Curcuma, la curcumine**, est l'objet de recherches actives. Elle pourrait être un agent de chimio-prévention des cancers colorectaux (essais cliniques chez des volontaires en cours) et aider à stimuler les cellules du système immunitaire qui englobent les protéines du cerveau et qui marquent la maladie d'Alzheimer.

## Alimentation

**Le Curcuma est un stimulant aromatique**, mais surtout

. **une épice - on utilise le rhizome séché et réduit en poudre - constituant, par exemple, du "curry" (*massala*)** avec Ail, Cannelle, Cardamome, Cari\*, Carvi, Coriandre, Cumin, Fenugrec\*, Galanga\*. Gingembre, Girofle, graines de Moutarde, Muscade, Oignon, Piments de Cayenne...

Donnant saveur et couleur aux poissons, viandes blanches (ragoûts agneau, porc), volaille, œufs, légumes... cette poudre de caractère de tradition culinaire indienne, doit être préalablement mélangée dans un corps gras ; parfume et relève aussi crème fraîche, beurre, béchamel, moutarde douce, mayonnaise...

En poudre, le curry s'évente vite : l'acheter en petite quantité et le conserver au frais et au sec ; proposé aussi sous forme de pâte facile à délayer dans les préparations et à garder au réfrigérateur.

Le Curcuma entre couramment **dans les mélanges d'épices** de la cuisine indienne, en particulier **le curry** (ci-dessus) mais aussi **le mukhavas** -mélange indien de graines pris en fin de repas pour **favoriser la digestion**-, des cuisines thaïe et cambodgienne -confection du célèbre *curry amok*, de divers condiments. Aussi : **le ras-el-hanout** du Maghreb, **le colombo** antillais... Au Cambodge, le Curcuma entre dans la composition de diverses boulettes, dont les boulettes de porc aux épices. Il est également très utilisé dans la cuisine iranienne, où il est appelé *zardtchoubé* (persan : زردچوبه, littéralement : *petit bois jaune*), et dans la cuisine réunionnaise (Voir Aromatiques Épices 1. cuisine et recettes)

. **Pour préparer la poudre de Curcuma**, il faut faire bouillir le rhizome, ôter sa peau, le faire sécher au soleil, puis le moulin : il a alors perdu les  $\frac{3}{4}$  de son poids. Sa saveur est poivrée et très aromatique.

## Un colorant

. Le Curcuma est à l'origine du **colorant alimentaire jaune industriel "E.100" : curcumine**, très utilisé dans l'alimentation (moutarde, fromages, pâtisseries).

Il était aussi largement utilisé comme teinture jaune orangé — pour le costume safran des sâdhus ou des moines bouddhistes par exemple — avant l'invention des teintures chimiques.

---

\* **Cari** (mot tamoul) : feuilles séchées d'un arbuste et nom désignant un plat de la région de Madras.

**NOTONS** - "Curry" vient de "cari", mais les Indiens nomment *massala* (= mélange) cette préparation à base d'épices.

\* **Fenugrec** (n.m., du latin *fenugraecum*, foin grec) : genre de papilionacées des régions méditerranéennes, à odeur forte. (voir « (Huiles et) corps gras » Deuxième partie, p. 18)

\* **Galanga** (n.m.) : *Alpinia galanga*, plante herbacée à courte tige (zingibéracées) originaire des régions tropicales d'Afrique et d'Asie du Sud-Est (Chine, Thaïlande). Fleurs larges de 10-15 cm entourées d'une feuille blanche tachée de pourpre. Rhizome employé comme celui du Gingembre (surtout pour parfumer le riz) ; utilisé pour soigner gorge, yeux, rhumatismes, il y a fort longtemps que, dans ses pays d'origine, sa poudre a la même haute réputation que le clou de Girofle (voir) contre les douleurs des caries dentaires et ce n'est pas usurpé : " *il suffit de serrer les dents sur une petite quantité de cette poudre pour être soulagé au bout de quelques minutes* ", dit la tradition...