



Frais ou en poudre, comment utiliser et consommer le curcuma

Frais ou en poudre, comment utiliser et consommer le curcuma Utilisation appropriée du curcuma en poudre et frais L'utilisation du curcuma est reconnue dans la médecine indienne (Aryurveda) pour ses pouvoirs de guérison sur de nombreux troubles physiques et psychiques. Chez de nombreux sujets, le curcuma a l'avantage d'être bien toléré en tant qu'alternative aux médicaments synthétiques, de plus, sa consommation comporte très peu d'effets secondaires en appliquant un dosage correct. Seules les femmes enceintes, les mères allaitantes et les personnes atteintes de calculs biliaires doivent s'abstenir de consommer du curcuma en quantité. Vous le savez certainement, de nombreuses études scientifiques ont examiné les effets de la curcumine sur des maladies comme le cancer, l'arthrite (douleurs arthritiques), les problèmes digestifs (maux d'estomac), les infections, la maladie d'Alzheimer, les rhumes, le diabète, la peau (furoncles…) le cuir chevelu et bien d'autres. Vous trouverez sur cet article l'applicabilité polyvalente des bienfaits du curcuma. Cependant, pour que le rhizome jaune soit pleinement efficace, quelques points doivent être pris en compte dans l'application et le dosage. Comment utiliser de manière efficace le curcuma ? Pour exploiter les bienfaits de la curcumine contenue dans le curcuma, plusieurs solutions s'offrent à vous, il faut savoir que la curcumine n'est pas soluble dans l'eau et peut donc être difficilement absorbée par le corps. En outre, quand elle est absorbée, elle reste très peu de temps dans le sang. Afin d'améliorer sa biodisponibilité, vous pouvez mettre à profit les techniques

ci-dessous et ainsi exploiter au maximum les ingrédients actifs contenus dans le curcuma. 1/ Toujours le prendre avec le poivre noir La pipérine contenue dans la poudre de poivre noir assure selon de nombreuses études que la curcumine soit absorbée par le corps 20 fois mieux. De grandes quantités de poivre ne sont pas nécessaires, car le poivre noir contient environ 6 à 9 % de pipérine. Employer 1 mg de pipérine pour 100 mg de curcumine conduit déjà à l'effet mentionné. Pour ce faire, une pincée de poivre est généralement suffisante. Avoir recours au gingembre et à d'autres épices est également susceptible d'augmenter la biodisponibilité du curcuma frais ou en poudre. 2/ Le consommer avec de la graisse Se servir d'huile d'olive, d'huile de coco ou d'autres matières grasses améliore la biodisponibilité du curcuma. Par conséquent, la poudre de curcuma ou le rhizome de curcuma râpé devrait être utilisé aussi souvent que possible mélangé à des recettes telles que la vinaigrette, mayonnaise… Pourquoi : l'épice se mélange mieux à l'huile que si il était avalé ou ajouté au plat en dernière minute. De plus, lors de l'utilisation de rhizome de curcuma frais, les huiles végétales naturelles aident à l'absorption de la curcumine. 3/ Astuce supplémentaire : chauffer le curcuma Bien souvent, dans toutes les recettes des pays asiatiques, toutes les épices sont chauffées avant l'ajout d'autres ingrédients. Certes, cela libère un meilleur développement des arômes, mais cela est-elle la seule raison ? Une autre raison pourrait être que de nombreux ingrédients actifs contenus dans les épices sont mieux absorbés par l'organisme quand ils sont soumis à la chaleur et à la graisse. Cela s'applique en particulier à la curcumine que contient le curcuma. Alors la prochaine fois que vous cuisinez avec cette épice, peu importe qu'il soit frais ou en poudre dans vos recettes, chauffez-le d'abord quelques minutes dans de l'huile végétale chaude. Afin d'utiliser au mieux le curcuma dans vos recettes chaudes, préférez les huiles saturées et résistantes à la chaleur telles que l'huile de noix ou de coco, évitez les huiles végétales riches en graisses mono-insaturées telle que l'huile d'olive. Pour vos recettes, si vous n'avez pas de curcuma frais sous la main mais que des gélules, ouvrez tout simplement les gélules et ajoutez la poudre dans une casserole ou une poêle afin de faire chauffer l'ensemble dans un peu d'huile de noix de coco. Avec cette façon, il est très simple de fabriquer des oeufs sur le plat au curcuma pour votre petit déjeuner. Incorporer du curcuma dans vos recettes Dans diverses recettes, je vais maintenant vous montrer avec quoi utiliser le curcuma quotidiennement dans votre alimentation. 1/ Recette du riz parfumé pour consommer le curcuma frais Pour 2 personnes, ingrédients: 200 g de riz complet au jasmin 1 cuillère à café de poudre de cannelle 2 gousses d'ail 1 cuillère à café de curcuma en poudre ou pour son utilisation fraîche 30 g de curcuma frais râpé 1 pincée de poivre et de sel 2 cuillères à soupe d'huile de coco Eau Préparation : Laver le riz et l'égoutter, dans une casserole faire chauffer l'huile de coco avec le curcuma en poudre ou frais, le poivre, la poudre de cannelle et l'ail haché, attention l'huile ne doit pas fumer et le mélange ne doit pas se colorer. Ensuite, ajouter le riz et arroser avec de l'eau (environ deux fois son volume), couvrez et laissez mijoter pendant 10 minutes. En fin de cuisson, ajoutez le sel. 2/ Recette du steak de chou-fleur Végan pour cuisiner le curcuma frais Pour 2 personnes, ingrédients: 1 tête de chou-fleur (qui peut être facilement coupé en 4 tranches) 1 pincée de sel 1 pincée de poivre 2 cuillères à soupe d'huile de coco 1 cuillère à café de gingembre entier râpé frais 1 cuillère à café de curcuma entier râpé frais 1 demi-cuillère à café de cumin en poudre 1 demi cuillère à café de graines de chia ou de chanvre Préparation : Laver le chou-fleur, le couper dans le sens de la longueur en quatre tranches épaisses. Badigeonner les tranches d'huile de coco et assaisonner les tranches de sel, poivre et cumin des deux côtés. Dans une poêle, ajoutez une cuillère à soupe d'huile de coco, faites frémir légèrement puis ajoutez le curcuma et le gingembre frais râpé, laissez dégager les arômes des épices cinq minutes. Remettre un peu de huile dans la poêle et cuire les tranches de chou-fleur, à la fin de la cuisson ces dernières doivent être croquantes. En dernière minute, saupoudrer le chou-fleur de graines de chia ou de chanvre. Cette recette peut être

accompagnée de riz, semoule couscous ou quinoa. 3/ Smoothie détox au curcuma pour l'utiliser en poudre Pour 1 personne, ingrédients: 1 poignée de légumes à feuilles vertes, chou kale, épinards… 1 tasse d'eau de coco non sucrée 2 cuillères à soupe de noix de coco râpée 1 cuillère à soupe d'huile de lin 1 banane congelée et épluchée coupée en morceaux 2 pincées de poudre de cannelle ¼ d'une cuillère à café de curcuma en poudre Préparation : Mélangez tous les ingrédients dans un mélangeur à smoothie et consommez immédiatement Recette de l'infusion au gingembre et curcuma frais Pour 1 personne, ingrédients: 200 ml d'eau La valeur d'une cuillère à café de curcuma frais râpé La valeur d'une cuillère à café de curcuma de gingembre râpé 1 pincée de poivre noir 2 pincées de farine d'avoine Sirop d'agave, stévia ou miel selon votre goût. Préparation: Faites bouillir l'eau dans une casserole ou utilisez une bouilloire Ajoutez l'eau chaude avec les épices et la farine d'avoine, bien mélangée (l'eau ne doit plus bouillir) Laissez infuser pendant trois minutes sucrez à votre goût l'infusion, puis versez dans la tasse et consommez bien chaud. Rappelez-vous que la curcumine est liposoluble, elle doit toujours être prise avec un repas gras, une collation grasse ou une boisson grasse (d'où la farine d'avoine dans l'infusion ci-dessus). Comment utiliser le curcuma et à quelle dose ? Il faut d'abord distinguer sous quelle forme les ingrédients actifs du curcuma sont consommés: Quelle dose journalière pour le rhizome de curcuma frais ? - Le curcuma frais: souvent utilisé haché dans des recettes, contient de nombreuses huiles essentielles, il peut être utilisé cuit ou sous forme fraîche dans des salades, jus …. Pour le curcuma en poudre - La poudre de curcuma séché : son utilisation et la plus courante, bien que certains ingrédients actifs soient perdus par le séchage, la plupart sont conservés. Pour l'extrait de curcuma - L'extrait de curcuma : sous cette forme, la curcumine extraite à un dosage plus élevé. La plupart des autres ingrédients du curcuma sont éliminés, mais la dose de curcumine obtenue est extrêmement élevée, la plupart du temps c'est l'extrait qui est utilisé dans de nombreuses études. Pour le dosage, il est extrêmement important de faire la distinction entre une utilisation préventive permanente et une utilisation à fortes doses pour certaines maladies et certains symptômes. Selon, le centre médical de l'Université du Maryland, voici la dose quotidienne recommandée pour les adultes : Rhizome frais : 1,5 à 3 g par jour Rhizome séché et en poudre : 1 à 3 g par jour Extrait de curcuma (curcumine): 1,2 à 1,7 grammes par jour Conseil : pour une bonne utilisation, l'apport doit se faire au long de la journée. En effet, la curcumine est rapidement dégradée par le corps, de ce fait l'apport doit être réparti tout au long de la journée. Diviser la dose quotidienne trois fois par jour aux principaux repas semble être la meilleure façon de l'utiliser. Pourquoi est-il mieux d'utiliser des gélules de curcumine ? Il s'avère très difficile de prendre une ou deux cuillères à café de curcuma en poudre ou la même valeur du curcuma frais chaque jour, de plus consommer du curcuma de cette façon, même si cela est bénéfique pour l'organisme, sa teneur en curcumine n'est pas particulièrement élevée en rapport à ce qu'offrent des gélules de curcuma bien dosées de qualité. Quelques conseils pour trouver et acheter des bonnes gélules de curcuma (bonne teneur en curcumine). Pour acheter et choisir les gélules de curcuma, assurez-vous toujours que le fabricant peut réellement prouver la qualité et la pureté de ses produits. Les gélules de Biocurcumax™ présentées ci-dessous, proposent un extrait breveté 100 % curcumine et se passent complètement des matières premières provenant de Chine le plus souvent indésirables, de plus, chaque lot a été analysé dans des laboratoires, preuve de qualité supplémentaire. Conclusion : Dans la généralité, on peut supposer qu'un apport quotidien d'une cuillère à café ou 3 g de curcuma en poudre ou frais peut se faire sans danger. À haute dose, pour certains symptômes et maladies, il est probable que la dose puisse être augmentée, mais un médecin devrait toujours être consulté. Enfin, je rappelle qu'utiliser le curcuma est déconseillé aux femmes enceintes, aux femmes qui allaitent et aux enfants de moins de 12 ans. Source Web: mr-plantes