

Ciao

spesso mi chiedono se conviene usare la curcuma fresca o in polvere e quale sia il modo migliore per trarne davvero i benefici. La risposta non è semplice, perché ogni forma ha le sue qualità e può agire in modo leggermente diverso sul corpo e sulla mente.

La curcuma è straordinaria: aiuta a modulare l'infiammazione, protegge le cellule dallo stress ossidativo, supporta il metabolismo e rinforza il sistema immunitario. È una di quelle piante che, se inserite nella routine quotidiana, diventano un piccolo grande alleato per corpo e mente.

Oggi vorrei darti alcune ricette da provare, ma prima vorrei spiegarti una cosa molto importante, ovvero come il corpo assorbe la curcumina, il suo principale principio attivo.

La curcumina è liposolubile e il suo assorbimento aumenta notevolmente se associata al pepe nero, grazie alla piperina: pensate che questa sostanza può aumentare l'assorbimento della curcumina fino al 2000%, modulando efficacemente l'effetto della curcuma sulle cellule, sul metabolismo e sullo stato infiammatorio dell'organismo!

Questo significa che anche quantità minime di curcuma, se abbinate al pepe, diventano potenti alleate quotidiane!

Quali sono le sue proprietà?

- **Antiossidante:** protegge le cellule dai radicali liberi e rallenta l'invecchiamento.
- **Antinfiammatoria:** modula i processi infiammatori e supporta articolazioni e tessuti.
- **Metabolica:** favorisce metabolismo di zuccheri e grassi, energia e vitalità.
- **Digestiva:** stimola la secrezione dei succhi digestivi e l'assimilazione dei nutrienti.
- **Neuroprotettrice ed energetica:** invia segnali positivi al sistema nervoso, modulando attenzione, concentrazione e tono emotivo.

Sei curiosa di capire come poterla consumare?
Ti lascio qui 3 ricette facili facili:



Golden Milk

Ingredienti (1 tazza):

- 250 ml di latte vegetale (mandorla, avena o riso)
- ½ cucchiaino di curcuma in polvere
- ½ cucchiaino di cannella in polvere
- 1 cucchiaino di olio di cocco
- 1 pizzico di pepe nero
- Dolcificante a piacere (miele, sciroppo d'acero o stevia)

Procedimento:

Scalda il latte senza portarlo a ebollizione.

Aggiungi curcuma, cannella, olio di cocco e pepe nero.

Mescola fino a ottenere una bevanda calda e vellutata.

Dolcifica a piacere e gusta lentamente.



Crema pasticcera vegana

Ingredienti (2-3 porzioni):

- 250 ml di latte di soia
- 1 cucchiaio di amido di mais
- ½ cucchiaino di curcuma in polvere
- ½ cucchiaino di agar agar in polvere
- 2 cucchiaini di zucchero di cocco o altro dolcificante
- Estratto di vaniglia a piacere
- 1 pizzico di pepe nero (facoltativo)

Procedimento:

In un pentolino, mescola amido di mais, agar agar, zucchero e curcuma in polvere.

Aggiungi lentamente il latte di soia continuando a mescolare per evitare grumi. Porta a fuoco basso e mescola continuamente fino a ottenere una crema densa e vellutata.

Togli dal fuoco, aggiungi estratto di vaniglia e, se vuoi, un pizzico di pepe nero. Versa in coppette e lascia raffreddare; la crema si addenserà ulteriormente grazie all'agar agar.



Riso al latte di cocco, curcuma e verza

Ingredienti (2 porzioni):

- 150 g di riso basmati o integrale
- 200 ml di latte di cocco
- 1–2 cm di curcuma fresca grattugiata
- 1 cucchiaino di olio di cocco o olio extravergine d'oliva
- 100 g di verza tagliata a striscioline
- 30 g di anacardi tostati
- Sale, pepe nero e spezie a piacere (cumino o coriandolo)

Procedimento:

Scalda l'olio in una padella ampia e spadella la verza con un pizzico di sale fino a renderla morbida ma ancora croccante.

Aggiungi la curcuma fresca grattugiata e le spezie, mescolando per insaporire le verdure.

Versa il riso e tostalo leggermente per 1-2 minuti, mescolando.

Aggiungi il latte di cocco, copri e cuoci a fuoco basso fino a completo assorbimento del liquido e cottura del riso.

Togli dal fuoco, unisci gli anacardi tostati e aggiusta di sale e pepe. Servi caldo.

Ora tocca a te! Sperimenta queste ricette con la curcuma e scopri come piccoli gesti quotidiani possono trasformare la tua energia, il tuo benessere e il tuo equilibrio.

Non dimenticare di **scrivermi le tue impressioni**, condividere i tuoi esperimenti o i tuoi piatti preferiti: mi piace vedere come queste idee prendono vita nelle vostre cucine!

A presto,
Dott.ssa Elisa Galtineri



Dott.ssa

Elisa Galtineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata

Corso Padova 42, Vicenza,

Questa email è stata inviata a {{ contact.EMAIL }}.
Hai ricevuto questa email perché sei iscritto/a alla nostra newsletter.

[Annulla iscrizione](#)