

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

La dieta della zia 10: i tuberi di curcuma fresca

Redazione · Wednesday, September 15th, 2021

Ora dirvi se mi prendano in giro... se cerchino semplicemente di scroccare il solito invito a cena o se pensino a me seriamente non lo so... però devo ammettere che i miei nipoti hanno sempre un pensiero per me quando rientrano dai loro viaggi.

Chi arriva con le **spezie dalla Spagna...**

– perché così zia una sera ci fai la paella!

Chi arriva con **un foglio scritto a penna** con un improbabile ricetta

– perché così zia una sera provi a farla anche tu!

Chi ti porta una **cassa di mele...**

– perché la torta che mangiavo la a colazione... me la fai anche tu?

Chi prende **i campioncini di shampoo** negli hotel di lusso

– Zia ho trovato uno shampoo buonissimo te lo porto domani e mi fermo a cena!

E poi c'è chi quest'anno è stato a Marrakech e mi ha portato dei **tuberi di curcuma fresca**

– Zia ti ho portato questa perché mi hanno detto che fa molto bene per la dieta e per dimagrire!

Partendo dal presupposto che se devo dimagrire lo posso dire solo io e non voglio commenti a riguardo... anche perché poi se non dimagrisco è colpa vostra che ve inventate sempre una nuova...

Devo dire che.. sì! **La curcuma è una spezia che fa bene**

È un ottimo rimedio per il buon funzionamento della cellula epatica: aiuta l'eliminazione delle tossine in eccesso.

È preziosa per il cuore perché grazie alla curcumina contrasta le malattie cardiache, rafforza il rivestimento dei vasi sanguigni e svolge azione antinfiammatoria.

La curcuma è uno stimolo costante per il cervello, rallenta l'invecchiamento delle cellule cerebrali e previene infiammazioni a carico del sistema nervoso centrale.

Si dice sia coadiuvante nella perdita di peso perché ha un alto potere digestivo e favorisce la digestione nel suo complesso; inibisce inoltre la capacità delle cellule adipose di formarsi o di assorbire sostanze nutritive.

Infine posso dirvi che la curcuma miscelata al miele e al limone è un ottimo rimedio per le infiammazioni del cavo orale, raffreddore e mal di gola.

Loro avranno solamente pensato a cosa si mangia.. comunque il pensiero è stato gradito.



Stasera ho deciso di usarla in 3 preparazioni

Una frittata fatta con uova parmigiano sale pepe ed un mix di erbe aromatiche.

Poi l'ho aggiunta ad una vellutata di zucca e patate

250g di zucca pulita

250g di patate

1/4 di cipolla

Olio

Sale pepe

300g di brodo

Parmigiano

Ho aggiunto la curcuma al brodo e poi ho fatto cuocere con patate cipolla e zucca.

Ho frullato il tutto e aggiunto un po' di parmigiano

Stasera la servirò con una tartare di gambero crudo e una quenelle di formaggio di capra.

Infine l'ho utilizzata per preparare una schiacciata con semi di sesamo che andrà a sostituire il pane.

Impastate

210 g di farina 00

100g di latte

10g olio di oliva

90g di burro

1/2 cucchiaino di sale

1 cucchiaino di curcuma in polvere

Stendere una sfoglia di circa 2 mm cospargere con sesamo nero e cuocere in forno a 180 gradi per 15 minuti.

Con i quantitativi a mia disposizione la utilizzerò sicuramente in altre preparazioni...

Alla prossima!

This entry was posted on Wednesday, September 15th, 2021 at 11:53 pm and is filed under [Legnano](#), [Rubriche](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.