

**Nombre común:** Cúrcuma

**Nombre científico:** *Curcuma Longa*

**Familia:** *Zingiberaceae*



Original de los países del sur asiático, traída y adaptada a las zonas tropicales. Conocida también como “el sabor del oro”. Usada como colorante no solo para comida, sino también para textiles. Es un rizoma y se reproduce de forma asexual. Muchos agricultores y agricultoras puertorriqueñas lo siembra en sus talas ya que es un cultivo de poco mantenimiento y gran consumo. La cúrcuma es la sustancia natural más estudiada clínicamente en el mundo. Con más de 4,000 publicaciones hasta la fecha, sus probados beneficios terapéuticos son enormes. Los estudios han confirmado que tiene potentes propiedades antioxidantes, antimicrobianas, antiinflamatorias y antitumorales (Ireson et al., 2001; Sandhur et al., 2007).

## ¿Qué hacer con la Cúrcuma?

### Leche Dorada

Ingrediente	Cantidad
Cúrcuma en Polvo	¼ de cucharadita
Leche de su preferencia	1 taza
Pimienta negra en polvo	pizca
Canela	1/8 de cucharadita
Azúcar, miel o agave	½ cucharadita

#### Proceso:

- Calienta la bebida vegetal a fuego alto.
- Cuando comience a hervir añade la cúrcuma y remueve rápidamente 1 minuto.
- Retíralo del fuego, añade la pimienta y el azúcar y remuévelo bien.
- Sírvelo caliente o templado