

Curcuma et Gingembre Cru Déshydratés en poudre



Fabriqué par Croc'en Vie à Ploemeur 56270
crocenvie@yahoo.com - 02 97 35 10 66

Gingembre Cru Déshydraté

Le gingembre et le curcuma sont des plantes herbacées rhizomateuses vivaces de la famille des Zingibéracées originaires d'Inde et de Malaisie.

Les rhizomes (tiges souterraines remplies de réserve alimentaire) de ces plantes sont utilisés en cuisine et en médecine traditionnelle.

Le gingembre et le curcuma sont connus dans de nombreux pays du monde, depuis plus de 3000 ans, pour leurs valeurs culinaires ainsi que pour leurs vertus thérapeutiques.

En Inde, ce sont des plantes médicinales très utilisées dans la médecine ayurvédique.

Utilisés ensemble, la synergie de leurs principes actifs multiplie leurs bienfaits respectifs.

Le gingembre et le curcuma possèdent des propriétés anti-oxydantes, anti-bactériennes et anti-inflammatoires.

Le gingembre peut être utilisé pour combattre les infections, la fatigue, les douleurs musculaires, les troubles digestifs, (nausées, vomissements, douleurs intestinales).

Il renforce également le système respiratoire et stimule la circulation sanguine d'où sa renommée en tant qu'aphrodisiaque.

Curcuma Cru Déshydraté

Le curcuma est reconnu pour booster le système immunitaire.

Il a un effet extrêmement protecteur sur les cellules (top 5 des plantes les plus anti-oxydantes au monde).

Le principe actif majeur est la curcumine qui contient de puissantes propriétés médicinales.

Lorsqu'il est associé au poivre noir, le taux d'absorption de la curcumine dans le corps augmente de manière significative. Le curcuma en poudre va se dissoudre parfaitement dans l'huile.

A la différence du gingembre et du curcuma courants qui sont chauffés, bouillis et dénaturés, notre gingembre et notre curcuma sont déshydratés à basse température (42°) et conservent toutes leurs propriétés et principes actifs.

Lors du processus de déshydratation à 42° qui dure 50 heures, l'eau de la plante s'évapore complètement et il reste environ 12 % du poids d'origine: les principes actifs sont ainsi préservés et disponibles.

Ainsi un sachet de 40 g correspond à 350 grammes de produit frais.

Le goût et l'odeur sont complètement préservés et sont ceux de la plante fraîche.

Ces deux produits sont disponibles en conditionnement de 40 grammes.

A conserver dans un endroit sec et à l'abri de l'humidité.

Conseils d'utilisation du Curcuma cru déshydraté

Pour optimiser la bio-disponibilité et une meilleure absorption des principes actifs, il est recommandé de rajouter au Curcuma les 2 ingrédients suivants : du poivre noir ou du gingembre cru ainsi que des lipides - huile d'olive, huile de coco ...

Le curcuma est liposoluble, il se dissout dans un corps gras.

La quantité quotidienne recommandée est de l'ordre de 2,5 à 3 grammes par jour, soit l'équivalent d'une cuillère à café bombée.

En cuisine:

À rajouter dans un plat cru ou cuit, après la cuisson pour ne pas altérer les principes actifs.

Huile au curcuma et gingembre:

Incorporer dans une bouteille d'huile d'olive de 75 cl un sachet entier de 40 grammes de curcuma avec une pincée de gingembre et de poivre noir. On obtient un macérât huileux de curcuma de haute densité qui se rajoute aux assaisonnements à raison de quelques gouttes.

Lait d'Or:

Mélanger à un litre de lait, de préférence végétal, une cuillère à café de curcuma cru et rajouter les ingrédients suivants:

- poivre noir, gingembre cru, cannelle, cardamome, miel...

Boisson médicinale:

Mélanger à un verre d'eau tiède, ou à un lait végétal, une cuillère à café de curcuma et y ajouter:

- Huile de coco, Gingembre cru, Poivre, Citron pressé, Vinaigre de cidre non pasteurisé, Acérola, Miel. A boire le matin à jeun.

Gélules:

Faire soi-même ses gélules avec une petite machine à moins de 30 euros (ex: « the capsule machine » chez *ABC de la nature*).

Conseils d'utilisation du Gingembre cru déshydraté

En plus des conseils d'utilisation relatifs au curcuma, le gingembre cru déshydraté peut être utilisé en association avec des boissons froides ou chaudes, infusions, thés et cafés.

Il peut être également utilisé en cuisine dans les plats ou desserts en l'incorporant après la cuisson.

Compte tenu de la grande intensité de ce gingembre cru, il est recommandé de bien le doser afin d'éviter le feu!