

Collection dirigée par **CAROLE MINKER**
DOCTEUR EN PHARMACIE

GINGEMBRE ET CURCUMA



Un concentré de bienfaits
pour votre santé et votre beauté

EYROLLES

GINGEMBRE ET CURCUMA

Un concentré **de bienfaits**
pour des aliments 100 % naturels



Le gingembre, le curcuma et les autres Zingibéracées (galanga, cardamome, zédoaire...) ont de nombreuses vertus que vous pouvez mettre à profit :

- **Pour votre santé** : profiter de leurs propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et antimicrobiennes, prévenir certaines maladies (cancers, diabète, maladies neurodégénératives et cardiovasculaires...), apaiser les douleurs articulaires, bénéficier de leurs vertus digestives et antinausées, retrouver du tonus...
- **Pour votre beauté** : purifier votre peau, prendre soin de vos mains et de vos pieds, vous donner un teint lumineux, faire des masques capillaires...
- **Dans votre maison** : réaliser un nettoyeur universel, désodoriser, faire un colorant alimentaire naturel...

Cet ouvrage combine **astuces, conseils, recettes culinaires et modes d'emploi testés et validés**.

.....

Claire Pinson est auteur, spécialisée dans le domaine de la diététique et de la santé. Elle est l'auteur d'un grand nombre d'ouvrages parus aux éditions Marabout et Leduc.s et du livre *Grenade et autres superfruits* dans la même collection.

L'ouvrage a été validé par **Carole Minker**, directrice de la collection, Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie.

.....

Gingembre et curcuma

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Dans la même collection :

- N. Palangié, *Bicarbonate*
S. Chapin, *Vinaigre*
Dr L. Lévy-Dutel et F. Sabas, *Aliments minceur*
C. Minker, *Myrtille et autres fruits rouges*
C. Minker, *Ail et autres Alliées*
C. Virbel-Alonso, *Citron et autres agrumes*
C. Pinson, *Grenade et autres superfruits*
N. Cousin, *Brocoli et autres Crucifères*
P. Reggiani, *Café, thé, cacao*

Collection dirigée par Carole Minker
Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-55419-9

Claire Pinson

Gingembre et curcuma

Un concentré de bienfaits
pour votre santé et votre beauté

EYROLLES

The logo for EYROLLES features the brand name in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small grey circle centered on it, creating a stylized underline.

Remerciements

Je remercie Hugo Pinson qui m'a aidée dans mes recherches pour l'élaboration de cet ouvrage.

Avertissement

Le contenu de ce livre ne peut en aucun cas constituer un traitement pour quelque affection ou pathologie que ce soit. La consommation de gingembre et de curcuma doit s'inscrire dans une hygiène de vie saine, notamment un régime alimentaire équilibré et une pratique sportive régulière. Toute affection ou pathologie nécessite la consultation d'un médecin. N'arrêtez en aucun cas votre traitement sans avis médical.

Introduction

Les Zingibéracées... quèsaco? Un nom bien compliqué pour désigner une famille de plantes dont beaucoup nous offrent une multitude de vertus et de bienfaits. Cette famille comprend environ cinquante genres, et près de mille espèces. Nous n'allons bien sûr pas toutes les citer, mais nous intéresser à celles que nous pouvons utiliser au quotidien pour jouir des propriétés qu'elles nous procurent, en cuisine, pour des usages domestiques, et bien plus encore...

Les Zingibéracées sont des plantes herbacées vivaces, à rhizome souterrain muni de racines présentant des tubercules. Ce sont ces rhizomes qui sont le plus souvent utilisés pour parfumer nos assiettes, nous soigner et embellir notre maison, entre autres.

Un rhizome est une tige souterraine garnie de nœuds, de racines adventives et des tiges aériennes qui peuvent porter des feuilles à la structure d'écaillés. Il fait office de réservoir d'énergie de la plante – c'est ce réservoir qui nous intéresse et dans lequel nous puisons d'innombrables substances santé et beauté. Sa structure interne est différente de celle des racines.

Les stars de ces Zingibéracées, dont on utilise le rhizome sous diverses formes, et qui vont être au cœur de notre ouvrage, vous les connaissez sûrement ou vous en avez sans doute déjà entendu parler. Il s'agit principalement du gingembre et du curcuma. Mais nous allons également vous faire découvrir des épices un peu moins connues telles que la cardamome, le galanga, le zédoaire, le gingembre mangue ou encore la maniguette... autant de noms musicaux et poétiques qui invitent au voyage et à la découverte de nouveaux plaisirs !

Ces plantes au nom de famille, avouons-le, quasi imprononçable, sont également connues comme plantes d'ornement. Les fleurs qu'elles nous offrent sont très recherchées, et certains nous ont même confié avoir planté leur rhizome de gingembre ou de curcuma germé, qui leur ont donné par la suite de magnifiques fleurs...

10

La plupart des Zingibéracées seraient originaires d'Asie tropicale et subtropicale. Elles auraient été découvertes et exportées vers nos contrées à l'occasion de divers événements – guerres hélas, mais également explorations, commerces et missions. Sur place, elles étaient – et sont – utilisées depuis des millénaires dans la gastronomie, mais également pour soigner au quotidien les petits tracas. Leur usage est courant et naturel, et les recettes miracles se transmettent de génération en génération. Dans nos contrées occidentales, le gingembre a longtemps été réduit

à ses seules propriétés aphrodisiaques. C'est bien réducteur pour ce magnifique rhizome doté, nous allons le voir, de tant d'autres vertus ! Depuis quelque temps, la réputation du curcuma à la belle couleur chaude jaune orangé, prend également de l'ampleur, et c'est tant mieux, quand on sait les propriétés santé infinies qu'il détient.

Que ce soit en tronçons, en rondelles, moulus, râpés ou hachés, crus ou cuits, en cuisine, dans une infusion ou sous forme d'huiles essentielles, le gingembre, le curcuma et toute leur belle famille ont tout à nous offrir... Il ne nous reste qu'à ouvrir nos esprits pour profiter de leurs bienfaits !

Deux rhizomes et de multiples utilisations

En cuisine, chacun a eu l'occasion de consommer du gingembre ou du curcuma, que ce soit dans les restaurants indiens ou asiatiques, ou encore à la maison dans de bons petits plats concoctés avec amour. On les utilise alors :

- frais : hachés, râpés, tronçonnés ou détaillés en julienne ;
- séchés : en poudre ou même entiers pour parfumer un plat par exemple (on ôte ensuite le rhizome quand on présente le mets sur la table, exactement de la même manière que lorsqu'on ôte un bouquet garni).

On peut aussi utiliser leurs huiles essentielles pour parfumer ses mets.

Pour améliorer son bien-être et sa santé, à titre préventif ou curatif, on peut avoir recours au gingembre et au curcuma quotidiennement. On les utilise alors sous de nombreuses formes :

- en huile essentielle : par voie orale, en onction mélangée à une huile végétale ou en diffusion ;

.../...

.../...

- en poudre sèche: en gélules (on remplit des gélules vides de poudre de gingembre ou de curcuma). Ce mode d'utilisation vaut lorsqu'on a une quantité importante de poudre à absorber (pour les effets anti-inflammatoires du curcuma, par exemple), mais que l'on ne souhaite pas en avoir le goût à chacun des repas (même si sa saveur est agréable, il peut y avoir, à la longue, lassitude);
- en teinture mère: on laisse macérer plusieurs semaines du rhizome en tronçons dans de l'alcool (généralement à 40/45 ° pour un rhizome frais, et à 95 ° pour un rhizome séché). Ensuite, on décante, on exprime le marc, puis on filtre.
- en pommade, baume, onguent, crème, contenant les principes actifs de la plante, avec un corps gras, de la gomme arabique ou du latex;
- en infusion: la plante fraîche est plongée dans de l'eau bouillante hors du feu;
- en élixir: comprenant la teinture mère, l'huile essentielle et les sels minéraux sous forme assimilable de la plante.

Cette liste n'est pas exhaustive, et chaque thérapeute, chaque peuplade, possède ses propres recettes et remèdes utilisant les plantes en général, et le gingembre et le curcuma (ainsi que d'autres plantes de la famille des Zingibéracées) en particulier.

À la découverte du gingembre

Tout le monde a déjà entendu parler un tant soit peu du gingembre, qui doit être la plus connue des Zingibéracées, notamment pour ses vertus aphrodisiaques. Mais ce n'est pas la seule propriété du gingembre, bien au contraire ! Cette épice est utilisée en cuisine depuis des siècles et ses qualités médicinales sont considérées comme un acquis depuis des millénaires en Asie et en Orient.

Fiche technique du gingembre

Nom latin	<i>Zingiber officinale</i>
Nom français	Gingembre
Famille	Zingibéracées
Origine	Sud-Est de l'Asie, sûrement en Inde
Lieux de production	Asie du Sud-Est, principalement en Inde et en Chine (environ 50 % de la production mondiale)
Espèces	<i>Zingiber officinale</i> , <i>Zingiber macradenium</i> , <i>Zingiber spectabile</i> , <i>Zingiber zerumbet</i>
Formes	Moulu, haché, séché, confit, mariné, cristallisé, infusé, en gélule...
Effets principaux	Fortification du système digestif, fébrifuge, anti-nausée, anti-inflammatoire, aphrodisiaque...

Un peu d'histoire

Étymologie

Le mot «gingembre» serait issu du sanskrit *shringavera* traduit par «en forme de corne» ou «en forme de bois de cerf». Il apparaîtra plus tard le terme grec *ziggiberis*, qui serait lui-même issu de l'arabe *zangabil*, puis viendra la forme latine *zingiber*. Celle-ci à son tour donnera en vieux français «gingibre», qui au fil du temps, deviendra le «gingembre» que nous connaissons, et qui fera sa première apparition écrite au XIII^e siècle.

Un long parcours

Selon les informations dont nous disposons aujourd'hui, le gingembre serait originaire d'Asie du Sud-Est, plus précisément d'Inde. Nous savons aujourd'hui grâce à d'anciens textes chinois et indiens que son utilisation par l'Homme remonterait à plus de trois mille ans. Et peut-être même depuis bien plus longtemps que cela ! En effet, le gingembre aurait perdu sa faculté de reproduction par semence et est aujourd'hui cultivable uniquement par le rhizome, signe d'une domestication ancienne de la plante qui daterait des débuts de l'agriculture (tout comme l'ail et le curcuma). L'épice et ses vertus sont connues depuis des millénaires en Asie. La Chine détient un grand savoir

ancestral sur beaucoup de plantes, dont le gingembre, qui est un ingrédient utilisé tout autant en cuisine que pour la médecine traditionnelle chinoise. Des pays voisins, tels que le Japon, savourent ses arômes et jouissent des bienfaits du gingembre depuis tout aussi longtemps. Nous savons que les Égyptiens connaissaient aussi l'épice car ils l'utilisaient dans le procédé de momification. En Grèce et dans la Rome Antique, on profitait de ses bienfaits surtout en cuisine et pour la conservation des aliments.

Les premières apparitions du gingembre en Europe se font dans le bassin méditerranéen vers 400 av. J.-C. L'épice se diffuse dans l'Empire romain *via* le biais des commerçants perses et arabes. On le désigne alors dans le langage courant de l'époque sous le terme de « gingembre d'Arabie ». Il était tout aussi coutume de croire que le rhizome n'était autre que la racine du poivre. Comme il est rare et qu'il vient de loin, il est considéré comme un produit de luxe. Le fameux naturaliste romain Pline l'Ancien (environ 23-79 ap. J.-C.), explique dans son ouvrage *Histoire naturelle* que le gingembre n'est pas la racine du poivre comme il était coutume de croire, mais bel et bien une autre épice avec ses propres saveurs.

On sait qu'au Moyen Âge, les épices étaient utilisées comme monnaie d'échange; le gingembre n'échappe pas à la règle. Ce procédé permet sa diffusion à travers toute l'Eu-

rope où il est déjà réputé pour ses bienfaits, notamment pour son effet aphrodisiaque.

Petit à petit, le gingembre s'exporte dans le reste du monde. Il gagnera l'Afrique orientale et occidentale par le biais des marchands arabes et navigateurs portugais vers le XIII^e siècle.

Au début du XVI^e siècle, le gingembre foule pour la première fois les terres du Nouveau Monde, par les Antilles et le Mexique particulièrement sur l'île d'Hispañola (Haïti), apporté par les colons espagnols et portugais. Le climat chaud et humide permet une implantation de cultures du rhizome dans la région. La production est plus importante que les estimations et les espérances, le gingembre du Nouveau Monde est donc importé en Europe à un prix inférieur au gingembre indien. Aux alentours du XVII^e siècle, la plante s'exporte au Brésil permettant une culture à plus grande échelle, afin de faire profiter les prix attractifs à toute l'Europe.

16

En France, diverses espèces de gingembre étaient commercialisées. Il faudra attendre le XVII^e siècle pour que le rhizome soit officialisé par la lecture d'une notice à l'Académie des sciences. Les botanistes s'y intéressent de près et étudient ses capacités, particulièrement contre les venins et pour la fortification de l'estomac.

Alors que les connaissances sur la plante magique s'étaient enrichies depuis des millénaires en Europe,