



CÚRCUMA: UN VIAJE MILENARIO ENTRE LA INDIA Y BOJAYÁ

Reconciliación Colombia
2020

CÚRCUMA: UN VIAJE MILENARIO ENTRE LA INDIA Y BOJAYÁ

I. LA CÚRCUMA EN LA COCINA, Y EN JAMAICA

Desde hace al menos **cuatro mil** años, la cúrcuma forma parte de las tradiciones de varios lugares del mundo, en especial del sur de Asia. Se trata de una planta herbácea de grandes hojas oblongas (*Curcuma longa*), originaria del suroccidente de la India, que crece con facilidad en zonas tropicales lluviosas y cuyos tallos –rizomas– se encuentran bajo la tierra apiñados como dedos. Al pelarse, revelan un color naranja intenso, razón por la cual también se le conoce como la hierba dorada.

La cúrcuma es apreciada por **los efectos** que puede tener en la salud, los sentidos y la mente. Esto ha llevado a que varias culturas hayan incorporado la harina que se produce tras secar y moler los rizomas en sus rituales religiosos y en sus repertorios sociales y medicinales. Como **escribió** hace poco un periodista de *The New York Times*: “Aplice la cúrcuma en una herida, y combatirá la infección. Mézclela con leche, y le calmará la mente. Pinte la entrada de su casa con la pasta, y espere prosperidad”.

En India, **máximo productor mundial**, la cúrcuma forma parte de la vida cotidiana desde el apogeo de la cultura védica, unos mil años antes del nacimiento de Cristo. Al este de África y a China –donde Marco Polo la conoció en sus viajes (**ver aquí cáp. 73**)– llegó entre el siglo VII y VIII después de Cristo. Luego, se expandió por los pueblos austronesios, llegando hasta la Polinesia, y por el resto de África. Con el tiempo subió masivamente a Europa, y hacia el siglo XVIII alcanzó finalmente el Caribe, probablemente a bordo de un barco que atracó en Jamaica o Haití cargado de la especia.

Hoy, en todas las regiones del mundo la cúrcuma es usada en la cocina cada vez con más frecuencia, pues es el ingrediente que le da color y sabor al curry. También tiene aplicaciones propias en la gastronomía de otros países del sur de Asia, en Japón, donde se sirve con el té, y en Oriente Medio. En la cocina de Etiopía y Sudáfrica, los cocineros la usan para darles un tinte dorado a algunos platos típicos, en especial a los arroces.

Como pigmento, la cúrcuma también es esencial en la industria alimentaria. Hoy es uno de los suplementos nutricionales cuyo consumo más crece en el mundo, pues se usa como colorante para quesos, mantequillas, bebidas, helados, tortas, yogures y salsas, entre muchos otros productos. Solo en Estados Unidos, en 2019 produjo **ventas** por más de 375 millones de dólares, más del doble de lo que generó cinco años atrás.



II. UNA MEDICINA ANCESTRAL Y ALTERNATIVA

Aquí, sin embargo, la expansión de la cúrcuma no se detiene. Pues en varias culturas ha jugado **un rol esencial** en el tratamiento de enfermedades. La medicina tradicional china, la medicina unani y el sistema médico ayurveda han observado en ella propiedades, entre otras, de antioxidante, antiviral, antibacterial, antiinflamatorio y antiartrítico, y **la han usado** para tratar problemas digestivos, disminuir los síntomas premenstruales y combatir males de origen inflamatorio como la gastritis, la colitis, la artritis reumatoide, la uveítis y la conjuntivitis, así como el cáncer en la piel, la viruela, la varicela, las infecciones urinarias, las enfermedades hepáticas y la demencia.

Este historial de uso en la medicina tradicional respalda su posible eficacia y su baja toxicidad, según **escribió** hace unos años la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Y viene despertando de manera creciente la curiosidad de la investigación científica. Según un estudio consignado en el Centro Nacional para la Información en Biotecnología (NCBI) de Estados Unidos, en los últimos veinticinco años ha habido más de **3.000 publicaciones científicas** sobre la cúrcuma. Y otra agencia de ese país, el Centro Nacional para la Salud Complementaria e Integrativa (NCCIH), ha llevado a cabo **estudios** sobre los efectos de la hierba y sus componentes en el tratamiento del mal de Alzheimer y el cáncer de próstata y colón.

En **una entrevista** con la BBC, la nutricionista **Jo Lewin** dijo al respecto hace pocos meses: “Uno de los beneficios potenciales de la cúrcuma son sus propiedades antiinflamatorias, que se han comparado con las de los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (como el ibuprofeno o la aspirina). Los ensayos clínicos han concluido que es más efectiva que un placebo para aliviar el dolor y la hinchazón en personas con osteoartritis y artritis reumatoide. (...) Sin embargo, se necesitan más investigaciones bien diseñadas para determinar y documentar su eficacia”.

En efecto, todavía no se cuenta con **suficiente evidencia confiable** que permita demostrar científicamente que la cúrcuma tiene efectos médicos. Por esto, algunos sectores de la ciencia rechazan **con vehemencia** su uso. “Los anuncios de que puede curar todo son, en mis ojos, más bien una advertencia”, le dijo a *The New York Times* uno de los autores de **un reconocido estudio** publicado en 2017 en el *Journal of Medical Chemistry*.



Edwin Allin

III. COLOMBIA: EL AZAFRÁN DE RAÍZ

Sobre el primer arribo de la cúrcuma a América no hay noticias concretas. Pero se cree que sus primeros usos se dieron en el Caribe, quizás en Jamaica y Haití, cuyas cocinas tradicionales cuentan con abundantes salsas y sopas preparadas con la especia. En cualquier caso, en el transcurso de los últimos dos o tres siglos, esta se extendió en la zona del Caribe, en Norte, Centro y Sudamérica, donde fue encontrando espacios para **su cultivo y producción** en Jamaica, Haití, Costa Rica, Perú y Brasil, así como adoptando **diferentes nombres**: en Cuba llaman a la cúrcuma “yuquilla”; en Puerto Rico, “jengibrillo”; Perú y Bolivia, “palillo”, y en Colombia, “azafrán de raíz”.

Además, a medida que la oferta gastronómica en las ciudades fue creciendo, la cúrcuma empezó a volverse una moda. No solo en los restaurantes en América Latina llegó a venderse café *latte* con una pizca de la hierba dorada sobre la espuma de la leche, sino que también en las cocinas de las casas comenzó a usarse más comúnmente el curry para experimentar con recetas de comida india o para preparar alimentos cotidianos.

En las ciudades de Colombia, la cúrcuma se volvió popular por medio del curry. Pero también se abrió paso, en silencio y con otros fines, en lugares más bien recónditos del país. Según Carmen Posada, de **la app** Mucho Colombia, que permite comprar mercados a los productores en todo el territorio por un precio justo, hoy hay cultivos de cúrcuma en Putumayo, Caquetá, la Sierra Nevada de Santa Marta y Bojayá. Allí la hierba llegó porque atrajo la atención de comunidades indígenas que rápidamente entendieron lo que, cuatro milenios atrás, habían comprendido en la India: que sus poderes medicinales y otras propiedades de sus derivados podían ser útiles para la vida.

“Aquí todo el mundo conoce a la cúrcuma como azafrán”, dice Edwin Allín, habitante de Bojayá, en Chocó, y presidente de Asovivu, **una de las dos organizaciones** que desde hace nueve años producen harina, aceite y rizoma de cúrcuma en el municipio. “El uso es ancestral, porque aquí llegó hace muchos años y los indígenas la han usado siempre. La usan para la pintura, para las artesanías, para evitar que los mosquitos les laceren la piel y para curarles la hepatitis a los niños”.

Los indígenas que viven en los trece resguardos que tiene Bojayá forman parte del pueblo

El uso es ancestral, porque aquí llegó hace muchos años y los indígenas la han usado siempre. La usan para la pintura, para las artesanías, para evitar que los mosquitos les laceren la piel y para curarles la hepatitis a los niños.

embara dóbida. Poseen casi la mitad de la tierra de Bojayá, la mayor parte en una zona rural de humedales, atravesada por ríos y quebradas, uno de los cuales es el río Bojayá, afluente del río Atrato.

Una manifestación emblemática de su cultura, que florece en fiestas tradicionales, cantos de curación, fiestas de iniciación y ceremonias, es la pintura facial y corporal. Esta les permite exigir reconocimiento, expresar estados y ciclos vitales, y establece y transforma actitudes en la comunidad. Para ello, así como para la pintura de casas y artesanías, la cúrcuma ha sido esencial.

Y también lo ha sido en el tratamiento de enfermedades. Una de las **figuras más importantes** de la cultura embara es el jaibaná, hombre de conocimiento, médico y autoridad de la comunidad, que con la ayuda del borrachero se comunica con los espíritus de los otros mundos, ejerce control social y administra el territorio. Tiene el deber de mantener la armonía y el poder de curar, y en sus rituales se rodea de objetos y exige que los participantes se pinten la cara y el cuerpo. Cuando están enfermos, los embara acuden al jaibaná y a los tongueros, que le sirven a este y saben adivinar la causa de una enfermedad por medio del uso de las plantas. En este contexto, el “azafrán de raíz” fue incorporado a las tradiciones de los embara.

Edwin Allín, que es afrocolombiano, cuenta que hace casi diez años él y su esposa advirtieron que el uso local de la cúrcuma era una oportunidad para el municipio. Las comunidades rurales sufrían cambios que afectaban sus sistemas productivos: se estaban perdiendo las etnotécnicas, abandonando las variedades de cultivos y explotando excesivamente los ecosistemas. Buscaron a un amigo embara, Baldolovino Dumaza, y le propusieron asociarse para sacar a la cúrcuma del encierro de los resguardos, cultivar la planta en cultivos mixtos entre los campos de plátano y convertirla en un producto masivo para el beneficio de toda la comunidad.

Hoy tienen una organización que genera oportunidades para más de 280 personas, tanto indígenas como afros, y produce más de tres toneladas de cúrcuma al mes. Aunque los desafíos son grandes, pues las organizaciones no tienen cómo aumentar la producción y comercializar mejor la cúrcuma para venderla en todo el país, el proyecto ya casi cumple una década. Y con un éxito potencialmente similar al que la hierba dorada ha tenido en el resto del mundo ha puesto a los indígenas a trabajar en equipo con el resto de los pobladores de Bojayá.

BOJAYÁ RENACE CON LA CÚRCUMA



Esta publicación fue posible gracias al generoso apoyo del pueblo de Estados Unidos a través de su Agencia para el Desarrollo Internacional (USAID). Los contenidos son responsabilidad de la Corporación Reconciliación Colombia y no necesariamente reflejan las opiniones de USAID o del gobierno de Estados Unidos.