
Il curry

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Si tratta di una miscela di spezie aromatiche usata per insaporire diverse pietanze.

In India il curry è un condimento diffusissimo ed è denominato masala. Si tratta di una miscela di spezie aromatiche usata per insaporire diverse pietanze.

A seconda delle zone dell'India ci sono varianti sulla composizione del curry e la sua preparazione è spesso un segreto e un vanto del cuoco verso i suoi ospiti.

Gli ingredienti classici di questa miscela sono: la curcuma, responsabile del colore giallo, lo zenzero, il cardamomo, il coriandolo, il pepe nero, il cumino, la noce moscata, il fieno greco, i chiodi di garofano, la cannella, lo zafferano e il peperoncino. Il curry stimola la digestione, disinfetta blandamente l'intestino, ha proprietà antinfiammatorie ed antiossidanti.

Recenti studi hanno confermato che gli ingredienti del curry agiscono sinergicamente, possono avere proprietà benefiche sulla nostra salute e proteggerci da alcune malattie degenerative. È molto significativo che le popolazioni indiane che, come si è detto, ne fanno un forte consumo, mostrano un'incidenza estremamente bassa di Alzheimer e di Parkinson.

Se si acquista in polvere, conviene consumarlo entro breve tempo una volta aperta la confezione perché non manterrà a lungo il suo aroma. Si conserva meglio e più a lungo il curry in pasta.