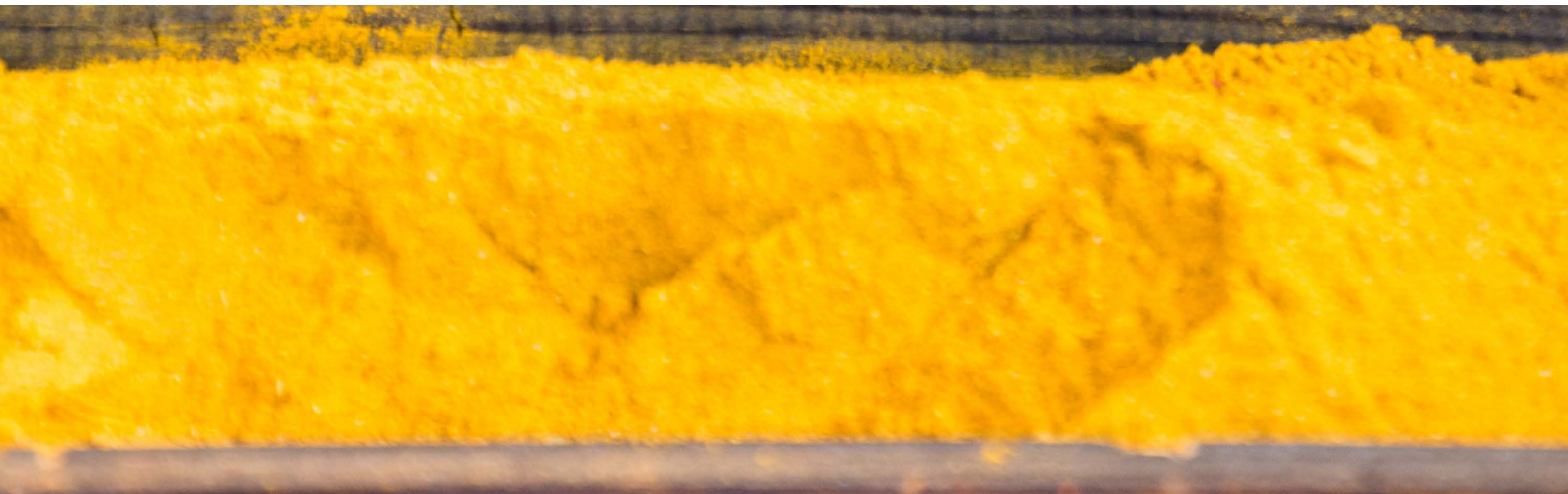


Alimento da scoprire: il **Curry**



COS'È?

La parola **CURRY** è un termine occidentalizzato dal popolo britannico di ritorno dall'**India**. Deriva infatti dalla lingua tamil, **cari o kari**, che significa zuppa o salsa.

Il **curry o masala**, miscela di spezie come viene chiamato dagli indiani, è un **mix di spezie** ottenuto dal pestaggio con mortaio di diversi ingredienti: curcuma, cumino, pepe nero, cannella, coriandolo, chiodi di garofano, zenzero, noce moscata, fieno greco e peperoncino.

L'**ingrediente principale** del curry, quello che gli dà il **colore giallo** che conosciamo, è la **curcuma**, una pianta appartenente alla famiglia botanica delle **Zingiberaceae**. La spezia della curcuma si ottiene dalla polverizzazione della radice della pianta.

COME UTILIZZARE IL CURRY IN CUCINA

Sono tre fondamentalmente i modi per preparare dei piatti al curry: si prepara **carne, pesce o verdure in umido** e poi si unisce una salsa di curry in accompagnamento (di solito anche con **riso in bianco**), si fa un umido in cui il curry viene utilizzato da subito e cuoce insieme a tutti gli ingredienti oppure, terza ipotesi, si aggiunge all'ultimo momento.

EFFETTI BENEFICI DEL CURRY

Il Curry ha numerosi **effetti terapeutici**: è **antinfiammatorio, antibatterico** e si configura come un vero e proprio toccasana per l'intestino perché stimola il metabolismo. Inoltre, favorisce la digestione e stimola la mucosa gastrica lenendo eventuali dolori.

