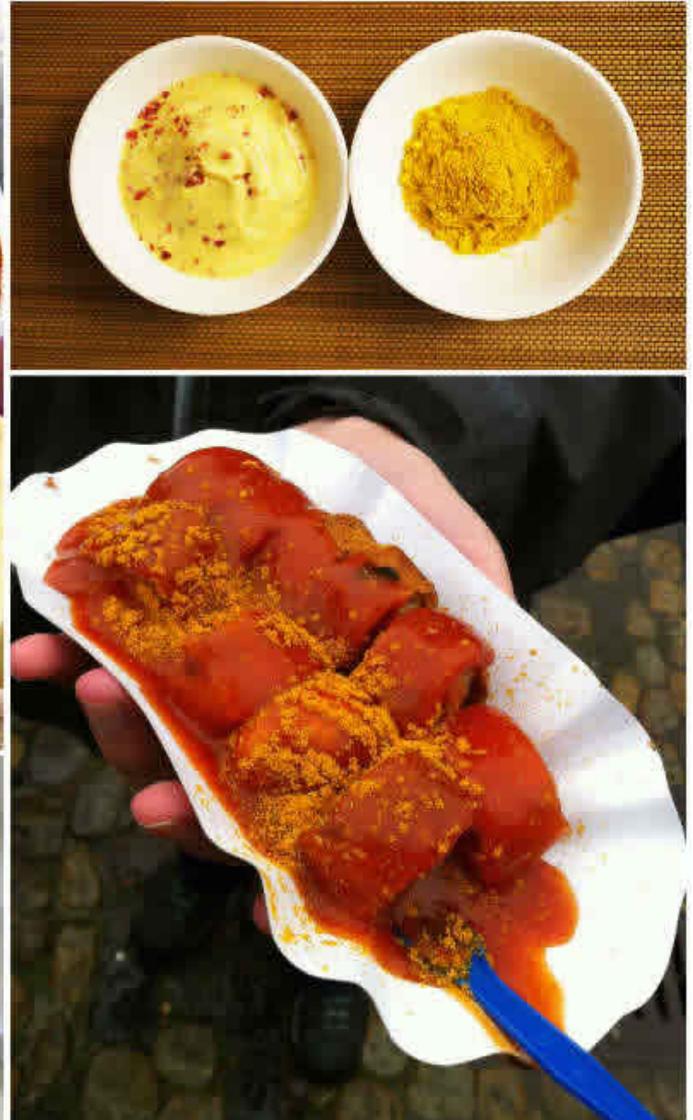


Curry e Currywurst: tutti i segreti

scritto da Anna De Francesco | 25/07/2015



Curry e Currywurst: una ricetta in cui si usa questa irresistibile spezia.

Il curry è una delle spezie più conosciute in tutto il mondo anche se ha avuto origine in India uno dei paesi più colorati e patria della maggior parte delle spezie. Tra queste spicca il curry che, in quel paese è conosciuto con il nome originario di “**masala**”. Forse non tutti sanno che gli inglesi la chiamarono così dalla parola “*Cari*” che, in indiano, significa zuppa.

Oltre al sapore piccante ed al profumo irresistibile, il curry possiede innumerevoli proprietà benefiche per il nostro organismo grazie al suo contenuto di curcumino, un polifenolo altamente curativo.

Proprietà del curry

- Regola l'attività intestinale con effetti benefici sulla regolazione del metabolismo;
- ha qualità antinfiammatorie e antiossidanti che proteggono il fegato dalle tossine e ne

- alleviano l'affaticamento;
- contrasta i fastidi legati a reumatismi e artrite;
 - regolarizza i ritmi cardiaci e la circolazione sanguigna e quindi giova nelle malattie cardiovascolari;
 - ha effetti benefici nella prevenzione dell'arteriosclerosi e contribuisce al contrasto delle malattie neurodegenerative come l'Alzheimer;
 - stimola la reazione del sistema immunitario contro l'aggressione delle cellule cerebrali da parte delle placche;
 - è un rimedio naturale all'invecchiamento e alla morte neuronale;
 - secondo alcuni studi, gioverebbe anche a contrastare il diabete, a ridurre i livelli di colesterolo e a regolarizzare l'indice glicemico.

Composizione del curry e varietà

Il Curry più che una vera e propria spezia è un **insieme di varie spezie ed erbe aromatiche** essiccate e ridotte in polvere, riconoscibile dal sapore deciso e da un profumo penetrante e stuzzicante. Comunemente viene preparato unendo cumino, coriandolo e curcuma, da cui deriva il tipico colore dorato, cardamomo, cannella, anice, zenzero, noce moscata, chiodi di garofano, pepe e peperoncino, da cui dipende la piccantezza. Tra tutti questi ingredienti, quello principale è la curcuma.

Esistono molte **varietà di curry**, a seconda delle regioni e dei piatti cui è abbinato; il colore ne definisce il sapore più o meno deciso, il **curry dorato** è per i palati delicati, il **curry rosso** per i palati più forti. Tra i molti piatti in cui viene adoperato il curry, uno dei miei preferiti è il **Currywurst**.

Il Currywurst: uno squisito "Cibo di strada"

Questo piatto di origine tedesca, più precisamente di Berlino, è definito "**cibo di strada**" ed infatti si può degustare nei vari chioschi sparsi per la città. E' talmente buono che mi sono fatta regalare la ricetta da uno degli ambulanti berlinesi ed ora la regalo a voi.

Ricetta del Currywurst

Categoria: Secondi piatti

Difficoltà: Bassa

Costo: Basso

Dosi: per 4 persone

Tempo totale di preparazione: circa 40-45 minuti.



Per questo piatto cosa possiamo bere se non una buona **birra**?

Ingredienti

- 100 grammi di zucchero;
- 4 wurstel;
- 4 cucchiaini di aceto di vino rosso;
- 2 cucchiaini di olio di semi;
- 2 cucchiaini di curry in polvere;
- 2 barattoli di pomodori pelati;
- 1 cipolla finemente tritata;

- 1 cucchiaino di paprika piccante;
- sale q.b.;
- pepe q.b..

Preparazione

1. In un tegame scaldare l'olio a fuoco medio e fare soffriggere la cipolla fino ad ammorbidirla;
2. continuare la cottura per un paio di minuti dopo aver aggiunto curry e paprika;
3. Unire al soffritto i pomodori spezzettati, zucchero, aceto, sale e pepe e portare il tutto a bollore. Abbassate la fiamma e addensate mescolando di tanto in tanto; quindi continuate la cottura per circa 25 minuti;
4. Togliete la salsa dal fuoco e frullate il tutto, passatela al setaccio per eliminare ogni residuo solido.
Grigliate i wurstel, affettateli ed impiattate ricoprendo il tutto con una generosa cucchiainata di salsa calda.