



## IL CURRY

di Natasha Russo, dietista diplomata

Il curry, o più precisamente MASALA, è un composto speciale di origine indiana; il termine curry è una parola occidentalizzata dal popolo britannico derivante dal sostantivo CARI, che significa zuppa.

Il curry è una spezia ottenuta dal pestaggio con mortaio di diversi ingredienti: il risultato può essere piccante (mild) o molto piccante (sweet; contrariamente al significato inglese della parola). Oltre alla distinzione tra piccante e piccantissimo, esistono molte ricette per la composizione del curry; le più famose sono senz'altro il GARAM ed il TANDOORI.

### Ingredienti del Curry

Nella preparazione del curry non esiste una ricetta esatta (a seconda della regione, in India ci sono infinite varianti), ma gli ingredienti classici sono la curcuma, 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. A seconda della località, poi, questa miscela viene unita a olio o a burro chiarificato oppure a latte di cocco o a yogurt.

L'ingrediente più interessante del curry è la **curcuma**, una pianta appartenente alla famiglia botanica delle Zingiberaceae (famiglia dello zenzero). La spezia della curcuma, che si ottiene dalla polverizzazione della radice e del rizoma della pianta, può vantare una concentrazione in CURCUMINA che raggiunge il 2%.

Questo principio attivo-farmacologico, a dosi concentrate, si è dimostrato molto efficace nella **prevenzione o nel trattamento (singolo o coadiuvato) di alcune patologie**; i risultati più significativi riguardano la prevenzione delle **neoplasie intestinali**, la **prevenzione ed il rallentamento della degenerazione nervosa (come l'Alzheimer)** e la **prevenzione con riduzione dei sintomi dell'artrite reumatoide**.

Il potere preventivo del curry è quindi legato al potenziale anticancerogeno, antinfiammatorio ed antiossidante della curcumina, che quasi non possiede effetti collaterali.

Ideale se consumato in zuppe calde, il curry è un vero toccasana pure per l'apparato digestivo e ha proprietà disinfettanti benefiche per l'intestino. In più regola il metabolismo e fa bruciare grassi.

Il curry svolge anche una importante funzione antinfiammatoria e antiossidante, che contribuisce ad alleviare l'affaticamento del fegato, proteggere lo stomaco e l'intestino e ridurre i fastidi collegati all'artrite e ai reumatismi.

### Controindicazioni

La curcuma presente nel curry, stimola, tra le altre cose, la secrezione di acidi biliari. E' per questo che coloro che soffrono di malattie ostruttive le vie biliari come i calcoli renali non dovrebbero fare uso di curry. Dovrebbe evitarlo anche chi soffre di ulcere gastriche o gastriti, per via della presenza del pepe, così come il peperoncino potrebbe causare irritazioni e infiammazioni a carico dell'apparato urinario.