

Ασπίδα για τον εγκέφαλο το ...κάρυ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



[4f79af05f253bb585d09d1ada540dc94_L \(1\)](#)

Το κάρυ είναι το κατεξοχήν μπαχαρικό της ινδικής κουζίνας. Το μυστικό στην ευεργετική του δράση βρίσκεται στην κουρκουμίνη που αποτελεί και το βασικό του συστατικό! Είναι ένα μπαχαρικό που εκτός από ιδιαίτερη γεύση που δίνει στα φαγητά έχει και ευεργετικές ιδιότητες για τον οργανισμό.

Το κάρυ περιέχει κουρκουμά, κύμινο, πιπεριές τσίλι, κόλιαντρο, τριγωνέλλα και διάφορα άλλα συστατικά, τα οποία διαφέρουν από μείγμα σε μείγμα. Ουσιαστικά το κάρυ δεν είναι ένα μπαχαρικό, αλλά ένα μείγμα μπαχαρικών.

Οι Βρετανοί άποικοι λέγεται ότι έδωσαν το όνομα αυτό στο μείγμα μπαχαρικών που χρησιμοποιούσαν οι Ινδοί σε όλα σχεδόν τα φαγητά τους. Το κίτρινο χρώμα του το οφείλει στην χρυσόριζα (κουρκουμά). Η αναλογία του πιπεριού καθορίζει και την κατηγορία στην οποία κατατάσσεται το κάρυ: απαλό, μέτριο και καυτερό. Στην αγορά μπορείτε να βρείτε έτοιμα μείγματα κάρυ.

Το μυστικό στην ευεργετική του δράση βρίσκεται στην κουρκουμίνη που αποτελεί και το βασικό του συστατικό. Η κουρκουμίνη σύμφωνα με τους επιστήμονες διορθώνει τις βλάβες στα κύτταρα του εγκεφάλου, οι οποίες προκαλούνται από τέτοιου είδους ασθένειες. Παλαιότερες έρευνες έχουν δείξει ότι το κάρυ έχει και αντιφλεγμονώδη δράση, κάνει καλό στη ρευματοειδή αρθρίτιδα, και βοηθά στην πρόληψη του διαβήτη. Η διατροφή που περιέχει κάρυ μπορεί να συντελέσει στην πρόληψη της γήρανσης του εγκεφάλου, ενώ η κουρκουμίνη που υπάρχει σε αυτό, σκοτώνει τα καρκινικά κύτταρα, σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες. Η κουρκουμίνη αποτελεί εδώ και χρόνια αντικείμενο μελέτης για τις θεραπευτικές ιδιότητές της και μεταξύ άλλων δοκιμάζεται ως θεραπεία για την αρθρίτιδα και την άνοια.

Όπως αναφέρθηκε, σε πολλές κουζίνες της Ανατολής μαγειρεύουν σχεδόν τα πάντα με κάρυ. Στη Δύση, προτιμάται κυρίως στο ψάρι και το κρέας και φυσικά στο ρύζι. Για να φτιάξουμε δικό μας κάρυ, σοτάρουμε τα μπαχαρικά ολόκληρα και μετά τα πολτοποιούμε στο γουδί ή το μπλέντερ. Μην ψήνετε το κάρυ για πολύ ώρα, γιατί καίγεται γρήγορα και πικρίζει.

Πηγή: mothersblog.gr