



Currywurst: l'iconico street food di Berlino

Il Currywurst è una delle specialità della Germania, nata a Berlino nel 1949 grazie a **Herta Heuwer** che sperimentò una **salsa a base di ketchup e curry** per accompagnare i wurstel grigliati.

Oggi è un simbolo della cucina popolare tedesca, servito nei chioschi di tutto il Paese, ma possiamo prepararlo facilmente anche in casa. Scoprirete uno stuzzicante piatto da accompagnare con una birra in una serata con amici davanti alla TV.

Currywurst fatto in casa

Ingredienti per 4 persone

- 4 würstel tedeschi (preferibilmente Bratwurst o Bockwurst)
- 200 ml di passata di pomodoro
- 3 cucchiaini di ketchup
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- 1 cucchiaio di salsa Worcestershire
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- 1 cucchiaino di curry in polvere (più uno per guarnire)

- ½ cucchiaino di paprika affumicata
- ½ cucchiaino di cumino in polvere (opzionale)
- 1 pizzico di peperoncino in polvere (facoltativo)
- Sale e pepe q.b.
- Olio di semi per la cottura

Preparazione

Per preparare la salsa, scaldare in un pentolino un filo d'olio e aggiungete la passata di pomodoro, il ketchup, l'aceto di mele e la salsa Worcestershire. Mescolate bene.

Aggiungete lo zucchero di canna, il curry in polvere, la paprika e il cumino. Regolate di sale e pepe, aggiungete il peperoncino se desiderate un gusto più piccante. Lasciate cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a ottenere una salsa densa e saporita.

Grigliate i würstel su una piastra ben calda oppure in padella con un filo d'olio fino a doratura uniforme. Tagliateli a rondelle e disponeteli su un piatto, quindi versate sopra la salsa calda e spolverizzate con un po' di curry in polvere per intensificare il sapore.

Servite i Currywurst accompagnati con patatine fritte o pane croccante, come da tradizione tedesca.

Proprietà e benefici del curry

Il curry è una miscela di spezie originaria dell'India, con ingredienti variabili ma generalmente a base di curcuma, cumino, coriandolo, peperoncino, zenzero, cannella e chiodi di garofano. Ha numerosi benefici per la salute, e in particolare:

- è un antinfiammatorio e antiossidante per il contenuto di **curcuma e quindi di curcumina**, un potente antiossidante che aiuta a combattere infiammazioni e stress ossidativo;
- migliora la digestione grazie allo zenzero e al cumino che possono ridurre gonfiore e acidità gastrica;
- un consumo moderato di curry può aiutare a **regolare i livelli di [colesterolo](#)** e ridurre il rischio di malattie cardiovascolari;
- ha proprietà antibatteriche e immunostimolanti, presenti nel peperoncino e nello zenzero;
- aiuta il metabolismo e la perdita di peso. Il peperoncino, infatti, contiene capsaicina che può accelerare il metabolismo e favorire la combustione dei grassi.
- l'effetto neuroprotettivo è stato dimostrato da alcuni studi secondo i quali la curcumina può aiutare nella prevenzione di malattie neurodegenerative come Alzheimer e Parkinson.

Controindicazioni e possibili effetti negativi

Nonostante i suoi benefici, il curry non è adatto a tutti:

- può causare **irritazione gastrica**: le spezie piccanti, infatti, possono aggravare problemi

come gastrite, reflusso gastroesofageo e ulcere;

- la curcumina può interagire con farmaci anticoagulanti e antiaggreganti (es. warfarin), aumentando il rischio di sanguinamento;
- effetti lassativi in caso di consumo eccessivo, con diarrea e crampi intestinali;
- reazioni allergiche in alcune persone predisposte;
- problemi alla colecisti: in caso di calcoli biliari, la curcuma può stimolare la produzione di bile, causando dolore o peggiorando la condizione.

Se avete patologie gastriche o assumete farmaci particolari, è consigliabile consultare il medico prima di introdurre il curry nella dieta.

Data di creazione

25/01/2025

Autore

redazione