

**GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon**



# Curry

Es gibt schier unendliche Variationen bei der Komposition einzigartiger Currymischungen. Das beliebte Pulver ist nicht nur geschmacklich, sondern wegen seiner kräftigen Farbe auch optisch ein absolutes Highlight.

## Curry - Faszinierende Geschmacksvielfalt

### Woher kommt Curry?

Curry ist kein einzelnes Gewürz, sondern eine Gewürzpulver-Mischung. Der Begriff Curry stammt ursprünglich vom tamilischen „kari = Soße“ ab und bezeichnet Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichte, die in Soße eingekocht werden. Die Engländer leiteten aus dieser Würzsoße („kari“) das heute allgemein bekannte Curry ab. Die geschmackvollen Currypulver-Mischungen haben längst Einzug in die Küchen der Welt gehalten, in Indien finden sie vor allem im südlichen Teil des Landes Verwendung.

Farbnuancen von warmem Ocker bis hin zu kräftigem, hellem Orange macht das beliebte Pulver nicht nur geschmacklich sondern auch optisch zu einem Highlight. Verantwortlich für die Farbe ist der in den meisten Mischungen enthaltene **Kurkuma**.

### Woraus besteht Curry?

Es gibt schier unendliche Variationen bei der Komposition einzigartiger Currymischungen. In kaum einem Land wird so virtuos mit Gewürzen umgegangen, wie in Indien. Je nach individuellen Geschmacksvorlieben, Gerichten und Regionen werden bis zu 20 oder gar 36 verschiedene Einzelgewürze in den hoch aromatischen Gewürzmischungen vereint. In der Regel werden die Geschmacksrichtungen lieblich-süß, würzig-herb, fruchtig-frisch und beißend-scharf mit einer neutralen Geschmacksnote verbunden. **Bockshornklee, Kardamom, Senfsamen, Pfefferkörner, Kreuzkümmel, Ingwer, Fenchel, Koriander, Kurkuma, Gewürznelken** und **Zimt** sind häufig Bestandteil harmonischer Currypulver-Mischungen.

### Wie wirkt Curry?

Durch seine verschiedenen Bestandteile, werden dem Currypulver auch verschiedene Wirkungen zugeschrieben. Die enthaltenen Gewürze wie **Kurkuma** und **Koriander** wirken beispielsweise entkrampfend und sind gut bei Magen-Darm-Beschwerden sowie bei Entzündungen. Außerdem wirkt Curry appetitanregend und steigert die Bekömmlichkeit.

### Wozu passt Curry?

Das Currypulver, das hier am meisten verbreitet ist, ist das sogenannte Madras Currypulver. In Kombination mit Meeresfrüchten und frischem Obst entfaltet es seinen Geschmack am besten, aber kann natürlich auch für andere **Rezepte** verwendet werden. Curry passt gut zu **Kartoffeln**, Nudeln und Reis, Cremesuppen, Gemüse wie **Karotten, Blumenkohl, Spinat**, Hülsenfrüchten, Fisch, Fleisch, Geflügel, Eierspeisen und würzt Dips, Marinaden und Soßen.

### Curry-Tipp:

In kalten **Soßen** oder Dips entfalten Currymischungen ihr Aroma am besten, wenn das Pulver in heißem Wasser angerührt wird, bevor es an die Speisen gegeben wird.

Curry als Zutat ist beispielsweise in folgendem GEFRO-Produkt enthalten: **GEFRO Kräuterwürze, GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry**