



APS VILLA BEMBO

presenta

SPEZIE, ERBE E AROMI

a cura del dott. Ennio Caggiano e della dott.ssa Anna Paola De Iazzari



Relazione allegata alla conferenza "spazio alle spezie" tenutasi sabato 12 maggio 2012 a Pianiga

www.villabembo.it info@villabembo.it

A parte il sale e il pepe o per qualche ardito una fogliolina di alloro nell'arrosto, pochi conoscono le spezie. Profumi aromi spezie sono per molti la stessa cosa, le comprano in vasetti precostituiti dai quali l'aroma se né già andato da tempo. Eppure le spezie hanno spinto navigatori a trovare nuove rotte, stati a combattere guerre, medici a scoprire nuovi farmaci, Venezia stessa basava i suoi commerci con l'oriente sulle spezie. Per secoli le spezie hanno mosso l'economia dell'Europa: le navi si costruivano per viaggiare, si viaggiava per scoprire nuove terre e si cercavano nuove terre trovare le spezie.

Il termine "spezie" deriva dal latino "species" che indica una merce speciale, di valore, che si differenzia dalla merce ordinaria. Il termine venne via via significando le nostre spezie, cioè sostanze vegetali di origine orientale usate soprattutto in cucina: sostanze nobili, riservate a ricchi e potenti, avvolte da un certo mistero, a cui venivano attribuite perfino virtù magiche. Gli antichi sostenevano che gli odori "sono quelle minute particelle che dalla terra ascendono al cielo". Le spezie, infatti, sono state conosciute, usate, amate fin dall'antichità non solo per conferire sapore ai cibi, ma anche per rendere efficaci e gradevoli i medicinali, profumati i cosmetici e per onorare gli dei.

Indispensabili per dare gusto e profumo ai piatti, le erbe e le spezie sono ingredienti preziosi per una cucina tradizionale e genuina; esaltano i sapori di molti piatti e, in molti casi, permettono di ridurre i condimenti e l'apporto di sale: consumate crude sono ovviamente molto più aromatiche. Purtroppo oggi hanno assunto il ruolo di polveri (spesso chimiche) miracolose per insaporire cibo spazzatura! Vale la pena conoscerle per restituire loro il ruolo "speciale" che gli spetta nella cucina e nella terapia.

Spesso le spezie vengono confuse con gli aromi, ma non sono la stessa cosa:

- le **spezie** sono di norma le sostanze ricavate da alcune varietà di piante aromatiche, provenienti per lo più da paesi tropicali; di queste si utilizzano parti diverse secondo il tipo di spezia che si desidera ottenere: la corteccia (per la cannella), i bottoni floreali (per i chiodi di garofano), gli stimmi (per lo zafferano) e i semi (per il pepe);
- gli **aromi**, o **erbe aromatiche**, sono erbe o verdure (foglie e steli) generalmente coltivate negli orti ma presenti anche allo stato selvatico, normalmente consumate fresche o più raramente essiccate; di queste fanno parte, ad esempio, il basilico, il cerfoglio, il coriandolo, il dragoncello, il prezzemolo, il rosmarino, la salvia ed il timo.

Principali **ERBE AROMATICHE:**

- **Aglione**
- **Alloro**
- **Aneto**
- **Basilico**
- **Cappero**
- **Cerfoglio**
- **Cipolla**
- **Crescione**
- **Dragoncello**
- **Erba cipollina**
- **Maggiorana**
- **Menta**
- **Origano**
- **Peperoncino**
- **Prezzemolo**
- **Rosmarino**

- **Salvia**
- **Santoreggia**
- **Scalognò**
- **Timo.**

Principali **SPEZIE**:

- **Anice**
- **Cannella**
- **Cardamomo**
- **Chiodi di garofano**
- **Coriandolo**
- **Cumino**
- **Curcuma**
- **Curry**
- **Finocchio selvatico**
- **Ginepro**
- **Nigella sativa**
- **Noce moscata**
- **Paprika**
- **Pepe**
- **Senape**
- **Vaniglia**
- **Zafferano**
- **Zenzero.**

Nella conservazione dei cibi l'uso di particolari erbe e spezie ha lo scopo d'impedire il proliferare della flora batterica, come ad esempio il pepe nel salame ed i chiodi di garofano o la cannella per non far irrancidire le mele.

Per il loro gusto piuttosto intenso e molto penetrante, vanno utilizzate con parsimonia, per non coprire il sapore della vivanda stessa.

Le spezie e gli aromi si possono trovare in commercio sotto forme diverse:

- **intere**: le erbe sprigionano ovviamente il meglio quando sono fresche, mantenendo a lungo il loro aroma;
- **in polvere**: sono le più pratiche, ma anche le più veloci a perdere l'aroma; quando si acquistano è bene controllare che non contengano grumi: è segno che sono vecchie;
- **in pasta**: anche queste ultime pratiche nell'utilizzo, mantengono a lungo il sapore ma sono piuttosto deperibili;
- **estratte**: comode da dosare, ma spesso riprodotte sinteticamente; in quest'ultimo caso il profumo risulta essere eccessivamente penetrante o con sentore vagamente metallico.

E' possibile supplire alla mancanza di erbe fresche utilizzando il freezer; basta raccogliere l'erba aromatica nella stagione giusta, lavarla, asciugarla bene e metterla in congelatore all'interno di un foglietto di alluminio a foglie intere o tritate. Basilico, prezzemolo, timo ed erba cipollina si prestano bene a questo trattamento.

Spesso le erbe vengono mescolate per aromatizzare più riccamente minestre, stufati ed arrostiti:

- il **bouquet Garni** (mazzetto guarnito) è un mazzetto di erbe aromatiche ben legate con un sottile spago da cucina, per poterlo a fine cottura togliere dal cibo più facilmente ed ottenere salse e condimenti più vellutati ed omogenei, privi delle foglie e dei residui di erbe; la base di un bouquet Garni è solitamente costituita da tre rametti di prezzemolo, un ciuffo di timo e una foglia di alloro, ai quali si può aggiungere altri odori secondo il gusto personale e la ricetta da preparare (buccia di

limone, gambo di sedano, strisce di porro o fettine di carota ecc.);

- il **berberè** è una miscela piccante usata in Etiopia per la preparazione di umidi, di carni e minestre; raccoglie circa 15 spezie tritate tra le quali zenzero, coriandolo, cardamomo, noce moscata, chiodi di garofano, cannella, pepe nero e abbondante peperoncino piccante;

- il **curry** è una miscela di spezie, proveniente dall'Estremo Oriente ed utilizzata per preparazioni in umido; esistono tante miscele di curry che variano secondo la regione di provenienza e che possono contenere una decina di spezie, tra le quali la foglia delle piante omonime (*Murraya koenigii*).

- esistono altre miscele precostituite di erbe essiccate, facilmente reperibili nei supermercati: sulle carni o sui pesci alla griglia sono fantastiche per migliorare una cucina scadente! Vanno bene per chi è di fretta e ha bisogno di aggiungere della "polvere" per insaporire un cibo spazzatura.

AGLIO



L'aglio appartiene alla famiglia delle Liliaceae ed è il bulbo di una pianta simile al giglio le cui foglie crescono fino a 50-60 cm; il bulbo è costituito da diversi spicchi ciascuno dei quali è ricoperto da una pellicola bianca cartacea. Cresce negli orti e si propaga per mezzo degli spicchi che vanno piantati all'inizio della primavera o in autunno in terreno ben drenato e soleggiato. Gli spicchi vanno interrati ad una distanza di 15 cm ed il raccolto si fa dopo 5-6 mesi. I bulbi

infine vanno conservati in luogo fresco ed asciutto e ben ventilato, per poterli conservare fino al raccolto dell'anno successivo. Esistono diverse varietà di aglio, a seconda della grandezza, del numero degli spicchi e del colore della buccia.

L'aglio si può trovare in bulbi interi, in polvere o in granuli, in spicchi ed in pasta conservato in vasetto o in tubetto. È preferibile acquistare il bulbo intero ed usare gli spicchi, dopo averli privati della pellicola, interi, pestati nel mortaio o nell'apposito spremi aglio oppure tritati;

L'aglio può essere utilizzato sia crudo che cotto; per essere più digeribile, deve essere sbucciato e privato del germoglio verde interno; si può usare anche "in camicia", ossia senza essere spellato, con il vantaggio di dare sapore alle ricette rimanendo più delicato.

E' ottimo per minestre, minestroni, pesci arrostiti e carni in generale; nelle verdure saltate o in altre ricette per dare sapore all'olio e venire poi eliminato per essere più digeribile; è anche molto indicato per profumare un'insalata: sbucciate uno o più spicchi, schiacciateli e metteteli a macerare nell'olio che userete per condire l'insalata.

Le sue **virtù salutari** comprendono un potente effetto antibatterico e ipotensivo. Le sostanze a base di zolfo, che conferiscono all'aglio il caratteristico aroma ed il gusto pungente, danno all'alito sfumature non del tutto gradevoli: per ovviare a ciò basta mangiare un pò di prezzemolo fresco o masticare subito dopo qualche chicco di caffè o di semi di finocchio!

ALLORO



L'alloro, detto anche Lauro, è una pianta sempreverde appartenente alla famiglia delle Lauracee che cresce spontanea nelle regioni mediterranee; dell'alloro vengono usate le foglie, che si raccolgono tutto l'anno; tuttavia, affinché la fragranza non vada persa con la conservazione, è meglio raccogliercle a marzo-aprile durante la fioritura. Possono essere utilizzate sia fresche che essiccate; l'essiccazione deve avvenire all'ombra, in un luogo asciutto e ben areato. Le sue foglie amare e dal gusto pungente vengono generalmente utilizzate secche, tuttavia in alcuni piatti è richiesto

il loro uso appena colte dalla pianta. Le foglie essiccate perdono il caratteristico gusto amaro delle foglie fresche, diventando notevolmente più dolci.

Si conservano poi in recipienti di vetro chiusi ermeticamente, ma è bene non conservarle troppo a lungo: tendono a perdere il loro aroma.

Fra i principi attivi contenuti nell'alloro è presente un olio essenziale molto usato in profumeria ed in medicina naturale (come stimolante ed antisettico; inoltre, un infuso delle sue foglie aiuta la digestione).

Viene usato in cucina soprattutto per aromatizzare zuppe, selvaggina, brasati, stufati, pesci e castagne lessi e olive marinate; si presta inoltre all'aromatizzazione dell'aceto o per la salamoia. Come per tutte le erbe aromatiche in generale, non bisogna comunque eccederne con l'uso: avendo un profumo molto intenso, bastano una o due foglie per la preparazione, ricordando di eliminarle sempre a fine cottura.

ANETO



L'aneto (*Anethum graveolens*) è una pianta erbacea annuale che appartiene alla famiglia delle Ombrellifere.

Dell'aneto si usano i frutti e le sommità; i primi si raccolgono a fine estate, poco prima della loro maturazione; le sommità si raccolgono invece in Agosto quando i frutti non sono ancora maturi. Per l'essiccazione si dispongono sia i frutti che le sommità su di un telo, in un luogo areato; i frutti si setacciano e le sommità si tagliano a pezzettini.

Entrambi si conservano in vasi di vetro. **Si usano** come condimento sia le foglie che i frutti. Le foglie sono simili a quelle del finocchio (del quale l'aneto ricorda l'odore) ed i suoi frutti contengono un olio essenziale che dà un gusto assai caratteristico.

In erboristeria viene utilizzato contro la nausea, per agevolare la digestione e per le sue proprietà diuretiche.

In cucina, viene utilizzato per insaporire minestre, salse, intingoli ed è particolarmente indicato sul pesce; si accompagna bene a yogurt, panna acida e uova.

BASILICO



Il basilico (*Ocimum basilicum*) è una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle Labiate, originaria dell'Asia e poi diffusasi in tutta Europa. Il fusto eretto e ramificato, la cui altezza varia dai 20 ai 60 cm, ha foglie ovoidali lanceolate di colore verde intenso nella parte superiore e verde-grigio in quella inferiore, e, da giugno ad agosto, presenta fiori piccoli di colore bianco riuniti in spighe. È una pianta che può essere coltivata facilmente in vaso, purché collocata in

posizione soleggiata ed innaffiata regolarmente, proteggendola nei mesi più freddi (per far crescere la piantina in modo vigoroso è bene asportarne spesso i germogli apicali).

Esistono diverse varietà di basilico:

- il **genovese**, dal profumo intenso e penetrante, al quale è stato riconosciuto la denominazione D.O.P.;

- il **napoletano**, dal profumo più delicato ed un lieve sentore di menta;

- il **fine verde compatto**, con foglie piccole;

- il **mammouth**, con foglie larghissime che si prestano all'essiccazione ed al congelamento.

Esclusivamente coltivate a scopo decorativo sono invece le varietà colorate, quali il basilico dalle foglie rosse dentellate e quello opale scuro.

L'aroma è dolce e fragrante: le foglie più profumate sono quelle giovani, mentre le più vecchie tendono ad avere un sapore più piccante. Anche se fresco è indubbiamente il modo migliore per apprezzarne il gusto, il basilico può essere conservato sott'olio (al quale è consigliabile aggiungere anche qualche grano di sale grosso), oppure con l'essiccazione (le foglie vanno prima lavate delicatamente, fatte essiccare in un luogo buio ed asciutto e tenute in un vasetto di vetro) o con la congelazione: quest'ultimo è senz'altro il metodo migliore per mantenerne meglio l'aroma.

In cucina, il basilico è tra le erbe più usate, e rappresenta il principale ingrediente base del pesto alla genovese, il piatto tipico della Liguria (pestato nel mortaio libera tutto il suo aroma, sprigionandone gli oli essenziali contenuti nelle sue foglie); è ottimo anche nella preparazione di minestrone, frittate e sughi a base di pomodoro (come per la maggior parte delle erbe aromatiche, va aggiunto a fine cottura), nelle insalate ed in genere con verdure (aggiunto crudo e spezzettato a mano, in quanto l'uso del coltello ne farebbe perdere gran parte del sapore e della fragranza) e nel confezionamento di oli ed aceti aromatizzati.

Per quanto riguarda le, il basilico ha proprietà stimolanti ed antispasmodiche (è ottimo per i crampi), diuretiche, tonico-digestive (riduce l'acidità di stomaco), antisettiche ed antinfiammatorie (combatte l'alitosi e le infiammazioni del cavo orale); inoltre, l'olio essenziale di cui il basilico è ricco, allontana mosche e zanzare.

CAPPERO



I caperi si ricavano dalla *Capparis Spinosa*, una pianta facente parte della famiglia delle *Capparidacee*, una rampicante spinosa che cresce allo stato selvaggio e che adora il sole, il caldo ed un terreno arido e pietroso. Viene coltivato nelle isole italiane, sulle coste francese, in Spagna e in Grecia; in Italia, i caperi prodotti nell'isola di Pantelleria, dal sapore e dall'aroma inconfondibile, godono del marchio IGP.

Tra la fine di aprile e i primi di agosto inizia la fioritura ed è allora che si pratica la raccolta dei caperi, prima che questi sboccino e diventino gastronomicamente inutilizzabili. Infatti il capero, non è il frutto ma il bocciolo della pianta colto appena nato (in genere non si fanno trascorrere più di 5 giorni). S'è vero che il capero non richiede particolari cure per crescere, la raccolta è particolarmente impegnativa: appena raccolti i primi boccioli, il ramo continua regolarmente e con costanza la propria crescita, così in ogni raccolta vengono a trovarsi sulla pianta caperi di diverse dimensioni, che i contadini raccolgono e dividono manualmente; un lavoro faticosissimo che in alcune zone si tramanda da secoli. I caperi sono divisi in sette classi di dimensioni diverse: i più piccoli, pregiati e molto richiesti, misurano 7 millimetri di diametro e i più grandi arrivano a 14, con differenze di un millimetro da una classe all'altra; i migliori sono quelli di minor diametro da consumare interi, mentre i più grandi e soffici vanno usati preferibilmente tritati per salse e ripieni.

I caperi si trovano in commercio sia in salamoia sia sott'aceto. In generale è meglio utilizzare quelli sotto sale per pietanze, ripieni, pizze e sughi di pasta; quelli sott'aceto per esaltare il sapore delle insalate o per completare e ravvivare le salse a base di uova. I caperi sotto sale vanno sciacquati a lungo sotto l'acqua corrente, messi a bagno in acqua fredda per circa 10 minuti e poi scolati, strizzati e asciugati con carta assorbente da cucina; anche quelli sott'aceto vanno passati sotto l'acqua per eliminare l'acidità.

Vanno aggiunti alle pietanze solo a fine cottura per evitare che il calore li renda amari.

Prima di amalgamarli alle salse pestateli nel mortaio, invece se li tritate a mano, fatelo con un coltello affilato, in modo da tagliare la polpa senza schiacciarla, lasciandola morbida e ricca di sapore. Danno un tocco unico ad insalate e sono insostituibili nel famoso vitello in salsa tonnata.

CERFOGLIO



Il cerfoglio è un'erba aromatica annuale, facile da coltivare soprattutto nei climi freschi e umidi.

È una pianta simile al prezzemolo, con un colore più spento rispetto a quest'ultimo, e dall'aroma leggermente più delicato. È molto diffuso nella cucina francese, contiene vitamina C e di solito viene usato a crudo, come il prezzemolo, per insaporire moltissime preparazioni: è ideale per pesce, crostacei, salse delicate (la Bearnaise e la Tartare), uova, verdure e pollo.

CHIODI DI GAROFANO



Eugenia caryophyllata (conosciuto anche come *Syzygium aromaticum*) è un albero sempreverde alto 10–15 m della famiglia delle Myrtaceae che cresce spontaneamente nelle Molucche, Isole Reunion, Antille, Madagascar e Indonesia. La chioma è a forma tondeggianti e le foglie sono ovato-lanceolate, opposte, di color rossastro da giovani che man mano diventano di una tonalità verde scuro che, se viste in trasparenza, presentano numerosi puntini traslucidi ricchi di olio essenziale. Le infiorescenze a pannocchia sono composte da

numerosi fiori ciascuna che variano dal cremisi al giallo.

I boccioli fiorali vengono raccolti ed essiccati e costituiscono la spezia chiamata chiodi di garofano (per la forma simile a un garofano che i boccioli assumono una volta essiccati). Un singolo chiodo di garofano è quindi formato dal lungo calice gamosepalo, formato da 4 sepali e da 4 petali ancora chiusi che formano la parte tonda centrale. Le principali aree di coltivazione sono: Zanzibar, Indonesia e Madagascar. Non è da confondere col pepe garofanato che è un'altra spezia: il pimento. Diffusissimi in tutto l'Oriente, erano usati come ingrediente dei profumi e principio medicamentoso già nella Cina di 2200 anni fa. Arrivavano in Occidente tramite le vie carovaniere e già nel XVIII secolo a.C. ci sono tracce archeologiche in Siria di questa spezia. Divenne una spezia rara ma conosciuta in Europa tramite la via dell'incenso, fin dal medioevo, e Dante stesso, ne parla come fossero un bene di assoluto lusso (Inf. XXIX, 127-129) usato dai vani scialaquatori senesi per far la brace per arrosti milionari.

Nel 1500 iniziarono a essere importati direttamente dagli europei, grazie ai portoghesi di ritorno da Timor Est e gli olandesi, che ne scoprirono un'ottima fonte nell'isola di Zanzibar e alle Maldive: come già per la Cannella, divennero i principali importatori di una spezia tra le più amate e tra le più care. Gli olandesi e i belgi ne ricavarono successivamente l'olio essenziale che divenne un componente molto amato dalla cosmesi, che nei due paesi fiorì anche grazie a questo.

Questa spezia ha un potere antiossidante (ORAC) tra i più elevati in assoluto, un indice di valore 314.446, circa 80 volte più potente di una mela, che notoriamente viene considerata un ottimo antiossidante. I chiodi di garofano hanno un profumo forte, dolce e fiorito, con una punta di pepato e di "caldo". Il composto maggiormente responsabile di questo aroma è l'eugenolo. Il gusto dei chiodi di garofano può ricordare gli infusi di carcadè. Si presentano con la caratteristica forma di chiodo che gli ha tributato il nome. Si acquistano interi in vasetti, e si utilizzano per infusione. Si usano sia nel dolce sia nel salato. Tra i piatti più noti alcuni dolci di frutta, specie di mele, pandolci e panpepati, biscotti, creme e farciture, liquori e vini aromatizzati; nel Nord Italia è notissimo il vin brulé. Nel salato accompagnano marinate di selvaggina, arrosti, brodi (specie di pollo o gallina) e talvolta formaggi stagionati. Si sposano bene con alcune verdure dolci, come cipolle, cipolline, carote che spesso vengono riposte in conserva con l'accompagnamento di un paio di chiodi di garofano. Sono frequentemente usati per aromatizzare il tè o alcuni infusi.

Fuori della cucina trovano ampio spazio come già accennato nella cosmesi, e nell'oggettistica, come pot-pourri e deodorante naturale per ambienti.

I chiodi di garofano inseriti in un'arancia sono usati come alternativa naturale alla canfora e altre sostanze chimiche contro le tarme, per i vestiti del guardaroba.

Hanno uno spiccato potere anestetico locale tanto che erano usati per lenire i dolori ai denti e tutt'oggi l'essenza (eugenolo) viene usata in medicina nei disinfettanti orali.

ERBA CIPOLLINA



L'erba cipollina (*Allium schoenoprasum*) è una pianta erbacea perenne, appartenente alla famiglia delle Liliacee.

Può essere raccolta in ogni periodo: le foglie sono sempre profumate e molto aromatiche e ricordano un pò la cipolla pur essendo molto più delicate. Sopporta molto male l'essiccazione, e perciò è preferibile surgelarla in sacchetti di plastica sigillati, anche se se ne consiglia sempre

l'uso fresco. Anziché tritarla, è preferibile raccoglierla a mazzetti e tagliuzzarla con delle forbici da cucina, perché il trito risulterebbe piuttosto inconsistente.

In cucina si può usare l'erba cipollina in qualunque preparazione che richieda l'uso della cipolla cruda, ma dove si voglia un sapore meno deciso e coprente; la digestione è assicurata, anzi facilitata, e inoltre l'alito non darà problemi: è ottima cruda in salse, con le uova, nelle frittate, sulle patate, per aromatizzare minestre, sughi e torte salate, nelle insalate verdi o di pomodoro, nel soffritto al posto della cipolla (nei sughi e nelle minestre è bene aggiungere l'erba cipollina sempre all'ultimo momento). Anche i fiori di colore rosa-lilla sono commestibili e hanno un delicato sapore di cipolla; possono essere utilizzati per decorare insalate.

Il componente principale dell'erba cipollina è un olio essenziale che possiede proprietà stimolanti per l'appetito, digestive, antisettiche, lassative e cardiotoniche.

MAGGIORANA



La maggiorana (*Origanum Majorana*) è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Labiate; originaria dell'Africa settentrionale, si è diffusa poi in Europa e in Italia come pianta aromatica. Si usano le estremità fiorite e le foglie che sono, per forma e fragranza, molto simili a quelle dell'origano, ma con un profumo più dolce e speziato. Le foglie vengono essiccate disponendole in strati sottili, mentre le sommità fiorite, raccolte ad agosto all'inizio della fioritura, vengono

riunite in piccoli mazzi che si appendono in luogo areato e all'ombra; le foglie vanno poi conservate in sacchetti di tela o di carta, mentre le infiorescenze devono essere tenute in recipienti di vetro o di porcellana.

La maggiorana è indicata in tutte quelle pietanze che richiedono un aroma deciso ma allo stesso tempo dolce: è il condimento ideale per pizze, insalate miste, salse crude, minestre, aceti e oli aromatici e per marinare la cacciagione. Se usata fresca (ma l'aroma risulterebbe così meno intenso) è meglio aggiungerla a fine cottura.

MENTA



La menta (*Mentha*) è una pianta erbacea perenne fortemente aromatica appartenente alla famiglia delle labiate (Lamiaceae). Ne esistono numerosissime varietà, ma quelle di uso comune sono la menta piperita, la menta romana e la mentuccia (assai profumata, ma di minori dimensioni). Le foglie vengono raccolte a Giugno, prima della fioritura, mentre le sommità fiorite in Luglio-Agosto, e vengono essiccate disponendole su dei graticci all'ombra; il prodotto va stagionato per circa un mese e conservato

al riparo dalla luce e dal calore per limitare la perdita di olio essenziale per evaporazione. La conservazione non deve mai superare l'anno.

In erboristeria le preparazioni con essenza di menta hanno funzioni antisettiche, analgesiche, antispasmodiche e stimolanti per lo stomaco (il tè alla menta è digestivo e rinfrescante); per uso esterno, la menta è utilizzata come deodorante e antisettico del cavo orale. Le foglie di menta contengono una miscela di oli essenziali costituiti per l'80% da mentolo, un alcol che ha proprietà anestetiche e che, quando viene applicato su pelle e mucose, produce una sensazione di freddo: agisce infatti sulle terminazioni nervose cutanee, e in particolare sui recettori responsabili delle sensazioni termiche, bloccando quelli sensibili al caldo, a favore di quelli che percepiscono il freddo. Il risultato è che il cervello, non ricevendo più una informazione equilibrata, interpreta il segnale in modo errato e rimanda al resto del corpo una sensazione di freddo.

In cucina l'uso della menta è molto diffuso in India, Medio Oriente ed in Nord Africa; è comune anche in Spagna ed in Italia mentre in Francia viene considerato un aroma un pò rozzo. Per il suo sapore molto intenso, deve essere impiegata con molta moderazione; viene usata soprattutto fresca per la preparazione di alcune salse e piatti di carne (ottima con l'agnello, si abbina a tutte quelle dal sapore deciso come anatra e montone); è inoltre ideale per la preparazione di legumi (ma il suo è un aroma prettamente estivo e si sposa quindi bene con verdure estive come pomodori, cetrioli, patate novelle, melanzane e zucchine); è una gustosa aggiunta alle preparazioni a base di frutta con lamponi, fragole ed altre bacche e spesso è usata per guarnire dolci; viene inoltre utilizzata per il confezionamento di liquori (tipica la bevanda alla menta proveniente dallo stato americano del Kentucky, preparata con il bourbon e servita in una speciale coppa d'argento) e di alcune bevande rinfrescanti (essiccata si presta bene per tisane e tè).

ORIGANO



L'origano (*origanum*, dall'unione delle due parole greche *oros* e *ganos*, "splendore della montagna") è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Labiate, molto simile alla maggiorana. Le foglie sono piccole, ovali, con la base allargata ed il margine intero o interrotto da qualche dentello, e i fiorellini sono rossastri, qualche volta sono chiari e sono riuniti a mazzetti. E' un'erba estremamente aromatica diffusa in tutta Europa ed in

molte varietà, tuttavia solo nelle regioni meridionali riesce ad acquistare piena ricchezza di profumo e a farsi aroma perfetto.

Va seminato a marzo, all'aperto; se si acquista la piantina, il vasetto va posto in una zona calda e luminosa, con poca acqua e nessun ristagno nel sottovaso. La fioritura avviene da giugno a settembre. Si usa tutta la pianta ma soprattutto le sommità fiorite; le pianticelle si raccolgono durante il periodo della fioritura, vengono legate a mazzetti e si fanno essiccare all'ombra, a testa in giù, in un ambiente a calore normale; si deve evitare il sole che disperderebbe l'efficacia dell'olio contenuto. Le piante devono poi essere battute per separare i fiori che si conservano in vasi di vetro. In cucina l'origano viene utilizzato per aromatizzare pietanze cotte o crude, formaggi, insalate di pomodori, pizze, per preservare il brodo, per conservare ortaggi sott'olio e sott'aceto, nelle salse e nei liquori digestivi. Dell'origano fresco si utilizzano le foglioline, mentre in quello secco si utilizza la sommità fiorita sbriciolata; essiccato mantiene tutte le sue proprietà aromatiche ma va aggiunto a fine cottura.

In erboristeria si usa nei disturbi gastroenterici di origine nervosa perché stimola la secrezione dei succhi gastrici, attenua le contrazioni intestinali dolorose ed elimina i gas. Svolge un'azione sedativa nei confronti della tosse e il suo decotto è indicato per sciacqui e gargarismi che purificano la bocca e la gola. Esternamente si può usare per frizioni contro dolori di natura reumatica. I trattamenti con

l'olio essenziale devono sempre essere controllati da esperti perché ad alte dosi può eccitare il cuore.

PEPERONCINO



Il peperoncino è una pianta erbacea annuale, usata come alimento fin dai tempi antichissimi; reperti archeologici ne testimoniano la conoscenza in Messico 9.000 anni fa e già nel 5.500 a.C. era presente in quelle zone come pianta coltivata; ma nonostante la loro antica origine, i peperoncini furono conosciuti in Europa soltanto alla fine del XV secolo con Colombo, per poi diffondersi anche in India, in Asia e in Africa.

Appartiene alla famiglia delle Solanacee, una famiglia molto numerosa che comprende ben 85 generi e almeno 2.200 specie. Nel genere del capsicum la specie più importante è il *Capsicum Annum* al quale appartengono tutti i peperoncini che conosciamo. Il nome latino capsicum deriva da "capsa" (scatola) per la particolare forma del frutto che ricorda proprio una scatola con dentro i semi; oppure dal greco "kopto" che significa mordere, con evidente riferimento al sapore piccante.

Le parti usate, sia in cucina che in medicina, sono i frutti (le cosiddette bacche, al cui interno sono contenuti i semi bianco giallastri) che si raccolgono in agosto-settembre e si conservano facendoli essiccare all'ombra.

È una pianta molto adattabile e facilmente coltivabile anche in vaso, purché abbia un'esposizione in pieno sole e si faccia attenzione agli sbalzi di temperatura e a non eccedere con le innaffiature; è anche molto ornamentale: i frutti oblungi o globosi, vivacemente colorati, donano infatti all'ambiente una decisa nota di allegria; e grazie alla maturazione scalare si possono avere sulla stessa pianta frutti di due o tre colorazioni diverse.

Le innumerevoli qualità (solo in Messico ne esistono più di 150 specie) si differenziano per forma (esistono bacche rotonde, bislunghe, coniche), colore (le predominanti rosse, quelle gialle, le verdi, le arancioni e le viola), dimensione e sapore (possono essere dolci, piccanti o piccantissimi).

La sensazione di bruciore dipende dalla presenza di un alcaloide, la capsaicina; nel 1912, il chimico Wilbur Scoville mise a punto un metodo per valutare il grado di piccantezza del peperoncino: il "grado Scoville"; i gradi indicano il rapporto di diluizione in acqua necessario a fare perdere la piccantezza al peperoncino analizzato (così, ad esempio, il Thai arriva a 100.000 gradi Scoville, il Wax a 10.000 e l'Habanero tocca addirittura i 300.000 gradi Scoville).

Fra le tante varietà di peperoncino esistenti, ecco qui di seguito le caratteristiche di quelli più noti e diffusi:

Ancho: è a forma di cuore, di colore rosso-arancio, lungo circa 12 centimetri e dal sapore dolce e fruttato; in Messico è sicuramente il peperoncino più popolare, ottimo per farcire i ripieni e per aromatizzare le salse; si trova spesso già ridotto in polvere e, quand'è ancora verde, assume il nome di "Poblano" e può essere consumato fresco;

Aji: è generalmente di colore rosso, ha un odore intenso ed è molto piccante; ma si conoscono con questo nome una grande varietà di peperoncini Peruviani come l'aji heuacatay, il verde molido, il limo amarillo, il mirasol (verde e essiccato), o il più comune panca, di grossa taglia e dal colore rosso marrone, che a differenza delle altre specie non è piccante ed è molto usato per insaporire i piatti.

Chipotle: è di color caffè e si tratta, in realtà, di un jalapeño di grossa taglia maturato ed essiccato; prima di utilizzarlo bisogna togliere il picciolo ed i semi e



ridurlo in purea aggiungendo un poco d'acqua; sono utilizzati nella preparazione di marinade per arrostiti o carni alla griglia.

Cappello turco: è a forma conica abbastanza tozza (a “trottola”) e a superficie irregolare; è lungo circa 7-8 cm e ha un diametro massimo di circa 3 cm; matura dal verde pallido all’arancione brillante ed ha una buccia sottilissima; ha uno spiccato profumo analogo all’habanero ma molto meno piccante. In Piemonte viene conservato sott’olio dopo farcitura con acciughe e capperi.



Cappello del Vescovo (Bishop crown): è un peperoncino dalla caratteristica forma a campana con 3 protuberanze laterali situate in prossimità dell'apice (in Piemonte è chiamato anche "disco volante") ed è poco piccante. Ha dimensioni di circa 6-8 cm di diametro e circa 5-7 cm di lunghezza e a secondo del grado di maturazione passa dal colore verde all'arancio ed al rosso; la buccia è abbastanza sottile e la polpa, non molto spessa, è soda e croccante.

Guajillo: è di colore bruno scuro, può raggiungere i 10-15 centimetri di lunghezza ed ha una forma leggermente ricurva. Il suo aroma ricorda vagamente il te verde, ma in bocca ha un sapore dolce ed è ottimo nella preparazione delle salse.



Habanero: si coltiva nello Yucatan e nei Caraibi; si suppone, visto il nome che porta, che abbia origine dall'Avana (Cuba), ma in Messico i Maya ne rivendicano la paternità supportati dal fatto che cresce quasi esclusivamente nello Yucatan. Considerato come il peperoncino più piccante al mondo, ha un colore arancio o rosso e la forma di una lanterna della lunghezza di 5 centimetri. Ottimo nelle salse perché, nonostante il suo sapore piccante sia particolarmente accentuato, non è persistente e neppure pungente, non irrita lo stomaco e si fa sentire solo in bocca. Si usa tostato o pestato.

Jalapeño: si coltiva nell'Oaxaca e Chihuabua (Messico), Texas e USA sud ovest. È probabilmente il peperoncino Messicano (della città di Jalapa, da cui prende il nome) più conosciuto in Europa e negli Stati Uniti. Nello stato di Veracruz si coltivano circa cinquanta varietà di peperoncini. Ha forma di cono abbastanza tozzo, ad apice arrotondato con caratteristiche screpolature della buccia e polpa spessa e soda; matura dal verde scuro al rosso acceso, ed una lunghezza che va dai 3 ai 7 cm.; è moderatamente piccante e lo si consuma preferibilmente “en escabeche” (in salamoia), essiccato al sole poi affumicato con legni particolari. In Messico viene sottoposto ad un lungo procedimento di essiccazione-affumicatura dando origine al "Chipotle" dall'inconfondibile e penetrante aroma affumicato.



Kayenna (o Cajenna): si coltiva in Louisiana, Messico, Asia e Africa, e deriva dall'antico Jalapeño. Si tratta di uno dei peperoncini più piccanti al mondo, dal colore verde o rosso-arancio dal profumo assolutamente particolare che si presta ottimamente per dare un sapore esclusivo ai piatti della tradizione africana e caraibica.



Pasilla: è un peperoncino messicano lungo e sottile, dal colore marrone scuro e dall'inconfondibile gusto di liquirizia. Ridotto in salsa è ottimo per aromatizzare i piatti a base di frutti di mare ed il “ceviche”.



Poblano: si coltiva a Puebla, Città del Messico e California; ne esistono moltissime varietà, tutte a forma conica lunghi 18-20 cm. e con un diametro alla base di circa 7 cm.; maturano dal verde al rosso, all'arancio o al marrone; hanno buccia sottile e polpa di spessore medio. Sono generalmente poco piccanti. Da freschi hanno profumo di peperone con sfumature di cuoio. Da essiccati vengono chiamati Ancho ed assumono un netto profumo di cuoio e tabacco. Sono utilizzati ripieni cotti al forno (chile relleno) o essiccati in preparazioni messicane (sono un ingrediente delle salse "Mole").

Rocoto: è il peperoncino più comune delle regioni andine: ha una forma rotondeggiante ed assomiglia ad una piccola mela del diametro di circa 5-6 cm.; secondo il grado di maturazione il colore va dal verde al rosso o al giallo. Ha buccia sottile e polpa spessa e soda dal netto profumo di peperone con sottofondo di zucchero di canna. E' estremamente piccante (in particolare la varietà gialla) ma è delizioso. Nei paesi d'origine viene consumato fresco (nelle "salsas") oppure ripieno di carne o formaggio e cotto al forno. Non si presta ad essere essiccato per l'eccessivo spessore della polpa.



Ricordiamo infine il **Tabasco**, la salsa più famosa a base di peperoncino: per la sua preparazione si utilizzano solamente peperoncini provenienti dall'isola di Avery, in Louisiana. I frutti vengono raccolti ben maturi, quindi macinati, uniti al sale e fatti macerare nell'aceto di frumento all'interno di botti di quercia. Il Tabasco ha un gusto piccante ed un aroma penetrante e viene consumato prevalentemente in gocce; il maggior produttore è una società della Louisiana (U.S.A.) che ne detiene il brevetto fin dal 1870.

In molti c'è la convinzione che il peperoncino faccia male alla salute, forse dovuta al fatto che venga spesso ed erroneamente imparentato con il pepe, il cui abuso notoriamente è abbastanza nocivo; il peperoncino, viceversa, possiede molte proprietà terapeutiche: è infatti molto ricco di vitamina C (se viene usato crudo, perché con l'essiccazione viene persa), PP, B2, E (che aumenta l'ossigenazione del sangue e favorisce la fecondità), e K (antiemorragica); contiene anche carotenoidi e sali minerali. Pertanto, favorisce i processi digestivi e la secrezione gastrica; è un antidepressivo,

stimola la vitalità dei tessuti e attiva il circolo venoso e capillare; essendo vasodilatatore e anticolesterolo, previene le malattie cardiovascolari. In fitoterapia, viene utilizzato per alleviare i dolori muscolari e quelli derivanti dall'artrite; può però disturbare chi è affetto da colite.

In cucina, il peperoncino esalta molti piatti e spesso è l'ingrediente base nelle salse piccanti. Viene usato moderatamente fresco (per attenuarne l'effetto piccante è consigliabile rimuoverne i semi interni) essiccato, sminuzzato o in polvere; i metodi migliori per conservare il peperoncino in modo che non perda le sue virtù sono sott'olio o secco; per mantenerne inalterato il sapore piccante è consigliabile seccarlo al sole e quindi polverizzarlo pochi giorni dopo la raccolta. Se utilizzato intero può essere facilmente individuato e tolto a fine cottura, e poiché il peperoncino più cuoce e più trasferisce il gusto piccante alle pietanze, è preferibile aggiungerlo verso la fine nel caso in cui non si desideri un gusto troppo forte.

La Thailandia utilizza il peperoncino per una caratteristica salsa piccante chiamata "nam prik", l'Indonesia in un condimento detto "sambal" (che richiede sia il peperoncino dolce che quello piccante), la Tunisia nella "harissa", che si trova anche in Algeria e in Marocco (una pasta rossa usata per insaporire il cous-cous), il Messico nelle sue famosissime "salsas" e l'America centrale nella caratteristica salsa "chili" (ottenuta miscelandolo insieme ad aglio ed origano ed usata spesso per insaporire la carne).

Per togliere la sensazione di piccante in bocca si deve assolutamente evitare di bere acqua, birra o vino: in questo modo si peggioreranno le cose. Mettersi invece sulla lingua un pizzico di sale e poi mangiare del pane, in particolare la mollica. Nei ristoranti indiani viene servito dello yogurt proprio per attenuare gli effetti del peperoncino.

PREZZEMOLO



Il prezzemolo (*Petroselinum sativum*) è una pianta erbacea perenne (se spontanea) o biennale (se coltivata); i fiori si raccolgono da Maggio a Ottobre, mentre le foglie vanno raccolte prima della fioritura altrimenti diventano amare.

Originario della Sardegna, veniva inizialmente usato solo come erba ornamentale; infatti, è soltanto a partire dal Medioevo che l'uso di questa erba diventa abituale in cucina (da qui il motto "essere come il prezzemolo" proprio per indicare qualcosa o qualcuno che si trova dappertutto!).

Ne esistono due varietà: a foglia riccia (meno aromatico e ideale per guarnire i piatti), coltivato soprattutto in Gran Bretagna, Nuova Zelanda, Stati Uniti e Australia, e a foglia liscia (il cosiddetto prezzemolo comune, decisamente più aromatico), largamente usato in Italia.

Il prezzemolo è una ricca fonte di vitamine e di sali minerali; svariate sono le sue proprietà terapeutiche: stimola l'appetito e la digestione, elimina piccoli calcoli renali ed è antianemico; è indicato in molti disturbi dell'apparato genito-urinario e circolatorio, ed essendo inoltre diuretico e depurativo, è indicato nella gotta, nel reumatismo, negli edemi e nelle ritenzioni urinarie.

In cucina il prezzemolo viene utilizzato ovunque: dà a molte ricette un aroma particolare ravvivandone spesso quello di altre erbe e, in qualche caso, diventa anche un tocco decorativo per alcuni piatti. E' preferibile aggiungerlo fresco a fine cottura per non distruggere la vitamina C; viceversa, se congelato o essiccato, perde praticamente gran parte della sua fragranza. Se mangiato fresco, è bene usarne soltanto le foglie: i gambi crudi, infatti, possono essere leggermente tossici.

ROSMARINO



Il rosmarino (*Rosmarinus officinalis*) è una pianta spontanea sempreverde molto ramificata, appartenente alla famiglia delle Labiate. Il nome deriva dalle parole latine "ros" (rugiada) e "maris" (del mare), forse proprio perché cresce spontaneo sui terreni rocciosi e calcarei delle coste mediterranee, il miglior habitat per questa pianta; "officinalis" perché è sempre stata un'erba utilizzata nelle antiche farmacie. Viene coltivato in Italia, Grecia, Spagna e Portogallo.

Le foglie del rosmarino sono sottili e appuntite, a forma di lancia, con la parte inferiore color verde-grigio e quella superiore quasi argentea; i fiori sono raccolti in spighe terminali, racchiusi in corolle di colore azzurro o biancastro; il suo caratteristico profumo ricorda quello delle pinete nelle giornate calde.

Del rosmarino, che fiorisce da marzo ad ottobre, si usano le foglie, raccolte, fatte essiccare all'ombra e conservate quindi in barattoli di vetro.

Ha un aroma forte, pungente ma decisamente piacevole che conferisce molto gusto alle pietanze; in cucina è ottimo per carne e pesce alla griglia ed arrosto, nelle focacce, per aromatizzare le salse e l'aceto ed in genere in tutti i piatti cucinati con il vino, l'olio e l'aglio. Come per quasi tutte le erbe aromatiche è preferibile usarlo fresco e con moderazione.

Il suo olio essenziale, del quale è ricchissimo, viene impiegato in estratti di ampio uso in

profumeria, cosmesi, liquoreria e farmacia; possiede infatti proprietà digestive, antispasmodiche, analgesiche (sotto forma di olio essenziale, viene usato per massaggi o miscele per bagni nei dolori reumatici, artritici e nei casi di affaticamento muscolare), balsamiche ed antisettiche (cura il raffreddore, fluidifica la secrezione bronchiale e calma la tosse convulsa; come collutorio rinforza le gengive); è disintossicante (abbassa il tasso di trigliceridi e di colesterolo nel sangue e aiuta la funzione epatica); è anche utile per curare la pelle grassa, la forfora e i pidocchi e viene impiegato come repulsivo nei confronti di alcuni insetti quali ad esempio le zanzare.

SALVIA



La salvia (*Salvia officinalis*) è una pianta sempreverde perenne appartenente alla famiglia delle Labiate; il suo nome deriva dal latino "salves", che vuol dire salute, proprio perché fin dall'antichità fu sempre considerata una pianta dalle proprietà curative e medicamentose per eccellenza; il suo utilizzo in cucina, infatti, iniziò soltanto a partire più o meno dal medioevo. Le sue foglie sono ovali, con superficie rugosa e rivestita di peluria, di colore verde cenere e fortemente aromatiche; i fiori sono di colore azzurro o violetto e formano, raggruppati, una spiga terminale.

Esistono almeno tre varietà di salvia:

- Latifolia, a foglia larga e oblunga (la più diffusa);
- Lavandulifolia, a foglia stretta (la più aromatica);

- Crispa, con foglie leggermente arricciate.

Le foglie, da usare fresche o secche, si raccolgono durante tutto l'anno, ma le migliori sono quelle prese in primavera, prima della fioritura.

In cucina la salvia va usata in piccole dosi perché il suo aroma, piuttosto pungente ed aromatico, tende a sovrastare quello delle pietanze; cautela da usare maggiormente se viene utilizzata essiccata, per non rischiare di sopraffare gli altri gusti del piatto: infatti, è una delle poche erbe che in questa forma ne rafforza l'aroma. E' preferibile inoltre non cuocerla a lungo per non liberarne del tutto il retrogusto amaro. La salvia è ottima per aromatizzare olio, aceto e burro; è usata, insieme al rosmarino, per insaporire gli arrosti sia di carne che di pesce, oppure da sola per aromatizzare particolari tagli di carne, come i nodini o le scaloppine; inoltre, insieme al burro, costituisce uno dei più semplici, ed allo stesso tempo, più gustosi condimenti per tortellini, ravioli ed altre paste fresche ripiene. Le foglie possono anche essere fritte in pastella.

La salvia si conserva bene per parecchi giorni in frigorifero, in un sacchetto di plastica; ma per tempi più lunghi, si può anche congelare: è una delle erbe che più si presta a questo tipo di conservazione.

Tantissime sono le sue proprietà terapeutiche: digestive, espettoranti, tonico-stimolanti ed antisettiche; per uso esterno, viene usata come antinfiammatorio del cavo orale. Non bisogna però abusarne, perché contiene le stesse sostanze tossiche dell'assenzio, ed è perciò controindicata ai temperamenti sanguigni e ipertesi.

SANTOREGGIA

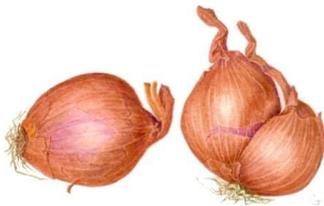


La santoreggia (*Satureia hortensis*), detta anche erba acciuga, è un'erba aromatica appartenente alla famiglia delle Labiate. Esiste la varietà annuale e quella perenne: entrambe hanno foglie strette, lineari, verde chiaro, con lieve peluria e dal profumo intenso e leggermente acre, molto simile a quello del timo; i fiori sono piccoli, bianchi, rosati o lilla e formano spighe.

In cucina, per il suo aroma pepato, deciso ed eccitante, la santoreggia accompagna infinite vivande, ma i farinacei e i legumi (in particolare fave, fagioli, ceci e lenticchie) traggono particolare vantaggio dall'unione, sia a livello di sapore che di aumentata digeribilità; essiccata e mescolata con altre erbe aromatiche, è ottima anche nella selvaggina; fresca, è invece più indicata per ripieni e court-bouillon (brodetto di sole verdure, molto aromatico, usato per cuocere il pesce nelle ricette più raffinate).

Ha goduto sin dall'antichità fama di afrodisiaco. La medicina moderna ha riconosciuto alla santoreggia la proprietà di stimolare le funzioni cerebrali e fisiche. Le foglie sminuzzate attenuano il bruciore delle punture di insetto.

SCALOGNO



Lo scalogno (*Allium ascalonicum*) è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle Liliaceae, come l'aglio, la cipolla ed il porro; il suo nome scientifico deriva da Ashkalon, antica città della Palestina dove si ritiene abbia avuto origine e dove veniva infatti ampiamente coltivato. Le più importanti aree di produzione nel mondo occidentale sono la Francia, l'Olanda, gli Stati Uniti e la Gran Bretagna; altre aree di produzione si trovano nell'Asia sud-orientale: in Cina, in Indonesia, in Thailandia e nei paesi limitrofi decine di migliaia di ettari vengono coltivati a scalogni. Contrariamente alle altre Liliacee, non fa fiori, per cui non si propaga per impollinazione, ma occorre piantare i bulbi ogni anno; si trovano in commercio tutto l'anno.

Esistono diverse varietà di scalogno, che si differenziano per forma (sferica, rotondeggiante ed allungata) e colore (rosso, rosso-bruno, giallo, grigio e bianco); in Asia, ad esempio, si trovano soprattutto scalogni piccoli, sferici, di colore rosso; in Francia, invece, si preferisce coltivare uno scalogno di forma più allungata, dal colore rosso-bruno; in Olanda e in Danimarca si coltivano fin dall'antichità scalogni sferici, di colore rosso-bruno ed anche scalogni gialli.

Particolarmente apprezzato in Italia è lo scalogno di Romagna, coltivato nel territorio tra Faenza, Imola e Forlì, e che gode del riconoscimento del marchio IGP dal 1997: ha la forma di un fiaschetto allungato, spesso contorto, con una barba di lunghe radici, bucce spesse di colore bruno dorato o ramate; una volta privato delle bucce esterne secche, si rivela un bulbo grazioso, dalle trasparenze opaline e dalle sfumature rosa-violacee, con profumo e sapore pungenti, più aromatico della cipolla e più gentile dell'aglio; il suo sapore caratteristico è completamente diverso da quello degli scalogni provenienti da altre zone di coltivazione (in Normandia, ad esempio, lo scalogno ha un aroma poco deciso, in Borgogna invece ha un aroma forte e pungente).

In cucina, il suo gusto piccante molto più delicato della comune cipolla lo rende adatto per la preparazione di salse fini. A crudo, aromatizza a meraviglia le insalate fresche, cotto conferisce un sapore inimitabile ai ragù e alle salse per condire pasta, carne e pesce. Si usa anche conservarlo sott'olio o sott'aceto.

Come avviene con l'aglio e la cipolla, anche lo scalogno, purtroppo, lascia sovente all'alito una sfumatura non del tutto gradevole: ma per ovviare a ciò, basta masticare subito dopo una foglia di salvia o di menta od anche un ciuffetto di prezzemolo!

Lo scalogno, se conservato in un ambiente fresco, asciutto e ben areato, può durare anche diversi mesi senza perdere le sue caratteristiche; si deve evitare di riporlo in confezioni impermeabili che favoriscono la sua decomposizione; può anche essere congelato.

Tantissime sono le sue proprietà terapeutiche: digestive, battericide ed antiossidanti; la presenza di solfuro di allile (l'olio volatile che provoca lacrimazione quando lo si affetta...), è responsabile di un effetto diuretico e quella del silicio lo rende utile contro l'osteoporosi e per rinforzare unghie e capelli; per non disperdere il suo contenuto di vitamina C sarebbe meglio consumarlo crudo.

TIMO



Il timo (*Thymus vulgaris*) è un piccolo arbusto perenne appartenente alla famiglia delle Lamiacee tipico delle zone mediterranee; cresce spontaneo nel nostro Paese dove predilige i terreni aridi e ghiaiosi, ben esposti al sole. La sua altezza può arrivare fino a 40 centimetri, le foglie sono piccole e ovali, appuntite, senza gambo, di colore verde-cenere; i fiori, di colore bianco-roseo, sono riuniti in una sorta di spighe in cima ai rami.

Del timo si raccolgono le sommità fiorite, o i giovani ramoscelli quando sono in fioritura, tra maggio e luglio. La raccolta deve avvenire nelle prime ore del pomeriggio, recidendo i fusti fioriti 5-10 cm al di sotto dei fiori; i ramoscelli che stanno in basso sono più ricchi di oli essenziali aromatici. L'essiccazione avviene all'ombra in un luogo areato disponendo i rametti sopra un foglio di carta, poiché le foglie tendono a cadere. Si conserva in recipienti di vetro e porcellana ben chiusi e al riparo della luce.

Ne esistono molte specie provenienti da un'area che comprende Europa, Asia occidentale, Nord Africa e isole Canarie; se ne coltivano molte varietà (ad esempio, c'è quella inglese a foglie grandi e quella francese a foglie piccole) ognuna con aromi diversi (come il timo al limone, quello all'arancio e, in Corsica e in Sardegna, il timo al carvi chiamato "erba barona"); tra tutte queste specie, il timo serpillo possiede le maggiori qualità medicinali.

Le virtù terapeutiche del timo sono tantissime: è uno dei migliori antisettici naturali utile per disinfettare apparato intestinale e respiratorio; infatti, le sue proprietà antisettiche aiutano a combattere fermentazioni ed infezioni intestinali, mentre quelle balsamiche lo rendono un potente fluidificante catarrale, benefico per pertosse e asma. E' inoltre uno stimolante dell'appetito e facilita la digestione. Viene considerato un antibiotico naturale eccezionale: per uso esterno è un disinfettante della pelle e può essere utilizzato per gargarismi nelle infezioni del cavo orale. Come quasi tutte le erbe officinali, però, è sconsigliato durante la gravidanza e l'allattamento.

In cucina si usa sia per le sue proprietà aromatiche (il suo sapore è leggermente piccante) che rendono più digeribili molti cibi, che per quelle antisettiche che ne permettono la conservazione più a lungo. Viene utilizzato per aromatizzare brodi, ripieni e minestre; si sposa bene con il pesce e le verdure (specie peperoni e patate) ma anche con il manzo e l'agnello, il pollo ed i piatti di

cacciagione che richiedono una cottura lenta con aglio e vino. Si usa anche per preparare burri, liquori e vini aromatici.



ANICE

L'anice è una spezia molto antica, originaria del Medio Oriente e coltivata nella Russia meridionale, in Turchia, in India e in molte parti dell'Europa.

Ne esistono tre varietà: l'anice verde, l'anice stellato e l'anice pepato, tutte e tre comunque molto simili nell'aroma.



L'anice verde (*Pimpinella anisum*), quella più nota in occidente, è una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle Apiaceae; rustica ed alta circa 60 cm, possiede due tipi di foglie: quelle basali sono rotonde, le altre sono pennate, con margini molto frastagliati; i fiori sono bianchi e riuniti in infiorescenze a forma di ombrello; i semi (la parte della pianta usata in cucina), si raccolgono alla maturazione, tra luglio ed agosto, per poi venire fatti essiccare.

L'anice stellato (*Illicium verum*) appartiene alla famiglia delle Illiciaceae ed è originario della Cina; l'albero, che può raggiungere gli 8 m. di altezza, fruttifica soltanto a partire dal settimo anno

di vita e continua poi a produrre semi anche per un centinaio di anni; ha fiori gialli e frutti marrone che, quando sono maturi, si aprono assumendo una caratteristica forma di stella (da cui il nome); ogni punta della stella contiene un seme, meno aromatico del baccello. L'anice stellata è molto usata nella cucina cinese e vietnamita ed è un ingrediente essenziale della tipica miscela delle cinque spezie cinesi, costituita da

anice pepato, anice stellato, chiodi di garofano, semi di finocchio e cassia.

Anche l'anice pepato (*Zanthoxylum piperitum*) è originario della Cina, e appartiene alla famiglia delle Rutaceae, la famiglia del pepe; come l'anice stellato è tipico della cucina dell'Estremo



Oriente ed è uno dei componenti della nota miscela delle cinque spezie cinesi.

In cucina, vengono utilizzati i semi o i piccoli frutti fatti essiccare per poi essere pestati e ridotti in polvere, possibilmente poco prima di venire impiegati: l'anice macinato, infatti, perde rapidamente il suo aroma, che è tipicamente dolce e piccante insieme e lascia una sensazione di freddo; ricorda quello dei semi di finocchio con un lieve retrogusto di menta, e il suo gusto è talmente persistente che va usato con molta moderazione, perché potrebbe risultare addirittura nauseante. La spezia è diffusissima, e le ricette che la contemplano infinite: dà gusto a carni di pollo, maiale e coniglio, così come la usavano già i Greci e i Romani; soprattutto nei paesi del Nord Europa viene inoltre impiegata come accompagnamento a verdure e formaggi; in tutti i paesi europei è comunque un ingrediente irrinunciabile per la produzione di dolci (o direttamente con i semi essiccati e ridotti in polvere o con uno dei tanti liquori a base d'anice) come ad esempio torte, biscotti, panepati, pandolci e frutta secca, e bevande tradizionali (come ad esempio il Pastis e l'Anisette in Francia, l'Ouzo in Grecia, il Raki in Turchia, l'Arrak in medio oriente e la Sambuca in Italia). La tipica forma della varietà stellata, tra l'altro, si presta molto anche come decorazione dei piatti.

In erboristeria, l'anice viene utilizzato come rimedio digestivo ed è uno degli ingredienti dei medicinali fitoterapici contro la tosse; è consigliato alle donne che allattano perché favorisce la secrezione latte, ma non si deve prendere a grandi dosi perché la sua essenza è tossica.

CANNELLA



La **cannella** è una spezia esotica reperibile in due **varietà**: la cannella di Ceylon e la cannella cinese. A differenza di altre spezie, non viene ricavata dal seme o dal frutto, ma dal fusto e dai ramoscelli che, un volta liberati del sughero esterno e trattati, assumono il classico aspetto di una piccola pergamena color nocciola.

Più precisamente, la **cannella di Ceylon** viene ricavata dalla corteccia di un piccolo albero sempreverde (*Cinnamomum*

zeylanicum) alto circa 10-15 metri appartenente alla famiglia delle Lauraceae; la pianta è nativa dello Sri Lanka, dove si ottiene la maggior parte della produzione mondiale, ed è la specie più fine e pregiata; la raccolta avviene manualmente seguendo il metodo tradizionale: durante la stagione delle piogge, i getti dei rami giovani vengono tagliati alla base e quindi posati in una tipica capanna chiamata "wadi"; quindi, dopo essere stati levigati da una lama semicircolare, vengono battuti con una barra di ottone per staccarne la corteccia, che viene tagliata con un coltello e poi pelata; le parti così ottenute vengono unite per lunghezza fino a raggiungere una dimensione 42 inches (circa 107 centimetri) e riempite con briciole della stessa qualità per mantenerne la forma cilindrica. Dopo 4/5 giorni di essiccazione, la cannella viene arrotolata per chiudere all'interno i pezzetti e messa al sole per un'ulteriore essiccazione; infine, viene trattata con biossido di zolfo e classificata in base alla qualità. Il prodotto finale è una spezia a forma di bastoncini pungentemente dolce ed aromatica, dalla scorza di colore marrone chiaro sottile ed arrotolata da entrambe le parti, formando un doppio cilindro.

La cannella cinese, invece, viene ricavata dalla corteccia dei rami giovani di grande albero originario della Cina e del sud est asiatico (*Cinnamomum cassia*) appartenente alla famiglia delle Fabaceae; viene prodotta anche in Vietnam, Sumatra e in Indonesia. Rispetto a quella di Ceylon ha una superficie rugosa, più grossa e spessa, il colore esterno tendente al grigiastro ed un aroma meno raffinato e più amaro.

In cucina, viene utilizzata sia a pezzi che in polvere; la tradizione occidentale la impiega soprattutto

in pasticceria, nei dolci di frutta (specie di mele), nella lavorazione del cioccolato, di caramelle e praline, come aroma in creme e budini, nella panna montata, nella meringa e in numerose bevande (come il vin brulè, il te ed il punch). La tradizione orientale e creola la usa anche nel salato, in accompagnamento di carni e per la preparazione del curry. Se usata a stecche, la cannella deve essere tolta dalle vivande prima di servirla.

In pezzi o macinata, la cannella si conserva a lungo purché venga tenuta chiusa in barattoli ermeticamente chiusi al riparo dall'umidità, dalla luce e dal calore; come accade per tutte le spezie, quella in polvere perde molto più velocemente il suo aroma rispetto a quella intera.

A differenza della cannella cinese, quella di Ceylon è anche una pianta medicinale dalle tante proprietà terapeutiche: stimolanti (si usa negli stati di prostrazione psico-fisica e nelle anemie e ha fama di essere leggermente afrodisiaca), digestive ed antisettiche (è ottima nelle affezioni dell'apparato respiratorio e per le malattie da raffreddamento); aiuta ad abbassare il colesterolo e i trigliceridi nel sangue, contribuendo a alleviare i disturbi dell'ipertensione, ed è un forte battericida (nei secoli scorsi veniva molto usata per conservare le carni, delle quali ne rallentava la putrefazione); l'olio essenziale di cannella ha anche una decisiva attività antimicotica e favorisce la circolazione periferica se frizionato sulla pelle.

CARDAMOMO



Il cardamomo (*Elettaria cardamomum*) è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Zingiberaceae; cresce spontanea o in piantagioni nelle foreste tropicali dell'India del sud e dello Sri Lanka, ha grandi foglie a forma di lancia e fiori bianchi e gialli con venature color porpora; sulla sommità degli steli si trovano le capsule, verdi e tondeggianti, ognuna delle quali contengono circa una ventina di piccoli semi scuri aromatici. Il processo di maturazione delle capsule è graduale, da agosto a febbraio: durante

questo periodo, le raccogliatrici passano di cespuglio in cespuglio ogni 20, 40 giorni, toccano ogni stelo e staccano solo le capsule già mature. Dopo essere stato essiccato industrialmente, il cardamomo è pronto per il mercato interno e per l'esportazione. È al terzo posto tra le spezie più costose del mondo, preceduta soltanto dallo zafferano e dalla vaniglia.

Il cardamomo è venduto al naturale nel suo guscio (verde o sbiancato attraverso un processo di decolorazione), in semi decorticati oppure in polvere: è preferibile acquistare le capsule intere ed usare i semi macinandoli all'occorrenza, poiché quest'ultimi, sia interi che in polvere, perdono rapidamente la loro fragranza. Esiste in commercio anche un tipo di capsule di colore bruno che non sono però di primissima qualità in quanto hanno un gusto eccessivamente canforato.

Questa spezia va conservata in contenitori ermetici, al buio e al riparo dall'umidità.

L'aroma del cardamomo è piuttosto forte e piccante: ricorda la scorza del limone e l'eucalipto. In cucina, è ampiamente usato nei paesi arabi per aggiungere un tipico sapore dolce ed intenso a svariate pietanze e per preparare il "qahwa", il famoso caffè arabo: è un caffè molto forte, spesso realizzato con più cardamomo che chicchi di caffè (fino al 10 % di caffè e 90 % di cardamomo!); gli arabi ritengono che questa spezia "rinfreschi il sangue", un grosso beneficio in regioni dove la temperatura raggiunge alti livelli, e incoraggiano perciò persino i bambini a berlo; l'uso di bere il qahwa è così radicato che anche gli arabi occidentalizzati si rifiutano di abbandonarlo (se lo volete provare, basta che prima di fare il caffè aggiungete alla polvere due-tre semi di cardamomo; in India ed in Pakistan è una spezia essenziale nei piatti a base di riso, spesso associata a mandorle, zafferano ed altre spezie; in Scandinavia viene utilizzato in pasticceria (è l'ingrediente fondamentale

del "Käffebrod", un tipo di pasticcino servito solamente con il caffè), nelle salamoie, in bevande calde alcoliche come il "glogg" ed il "punch"; è anche uno degli ingredienti del curry e del "garam masala", una miscela di spezie largamente usata in Oriente. In Italia è utilizzato soprattutto nell'industria dei liquori, in particolare per la preparazione di quasi tutti gli amari. Il cardamomo ha anche delle proprietà terapeutiche: stimolanti, carminative, digestive e antisettiche.

CHIODI DI GAROFANO



I chiodi di garofano non sono altro che i boccioli di una pianta arborea sempreverde (*Eugenia caryophyllata*) appartenente alla famiglia delle Myrtacee, con foglie simili a quelle dell'alloro e che raggiunge in media un'altezza di circa 10-15 metri; originaria delle isole Mollucche (nell'Indonesia Orientale), attualmente questa pianta viene coltivata in tutte le regioni tropicali e oggi rappresenta la miglior risorsa economica di Zanzibar, l'isola africana "delle spezie". La prima raccolta dei bocci (che viene effettuata a mano in tarda estate ed in inverno) si ha dopo 6-8 anni dalla piantagione dell'albero, che poi produrrà circa 34 chili di prodotto essiccato all'anno; infatti, per poter essere usati come spezia, i bocci così ottenuti devono essere prima fatti essiccare al sole o al fumo del fuoco della legna, assumendo così la tipica forma di chiodo che gli dà appunto il nome.

I chiodi di garofano hanno un aroma dolce, caldo e persistente, fortemente pungente. All'acquisto, devono avere un aspetto pieno e non raggrinzito; se si incidono leggermente devono emettere dell'olio essenziale, che è quello che ne caratterizza il gusto. Generalmente vengono utilizzati interi, ma si possono trovare anche in polvere: nel caso li vogliate macinare da soli prima dell'uso, ricordate di usare assolutamente un macinino che non contenga parti in plastica, perché l'olio in essi contenuto lo macchierebbe indelebilmente! Si conservano in recipienti ermetici, al riparo dalla luce e dall'umidità.

In cucina vengono usati in pasticceria (dolci di frutta, specie di mele, pandolci e panpepati, biscotti), per aromatizzare il vin brulé, nelle preparazioni a base di carne a lunga cottura (come gli stufati), in alcune salse (una cipolla "steccata" con questa spezia, ad esempio, conferisce un gusto particolare ai ragù e ai brasati), nelle marinare e nelle conserve (si sposano bene con alcune verdure dolci, come cipolle, cipolline e carote sott'olio o sott'aceto); rappresentano anche uno degli ingredienti del curry e del "garam masala" (una miscela di spezie largamente usata in Oriente). L'importante è, come per tutte le spezie, non esagerare con le dosi: uno o due chiodi di garofano sono sufficienti per dare l'aroma al piatto senza alterarne il sapore di base.

Riguardo alle proprietà terapeutiche, l'essenza d'olio che si ottiene dai chiodi di garofano viene usato molto in odontoiatria, per le sue proprietà anestetiche e antisettiche: è utile per calmare il mal di denti, per disinfettare il cavo orale e profumare l'alito; è anche un ottimo stimolante di calore, eccellente quindi per le persone che hanno cattiva circolazione periferica.

CORIANDOLO

Il coriandolo (*Coriandrum sativum*) è una pianta erbacea annuale alta circa 50 cm. appartenente alla famiglia delle Ombrellifere; le foglie fresche sono molto simili al nostro prezzemolo, ed è proprio per questo che è conosciuto anche con il nome di "prezzemolo cinese"; i fiori sono di color bianco o rosato, raccolti in ombrelle ed il frutto (detto impropriamente seme) è composto da due acheni color giallo paglierino uniti a formare una piccola sfera.



Originaria dell'Oriente, viene coltivata in tutta l'Europa meridionale ed orientale, adattandosi bene a qualsiasi tipo di terreno purché soleggiato. In primavera-estate avviene la fioritura: i fiori, recisi insieme al loro gambo,

vengono allora raccolti e fatti essiccare per essere poi riuniti in mazzetti ed appesi in luoghi freschi ed ombreggiati; quindi, vengono battuti all'interno di un sacchetto per separarne i frutti (che rappresentano la parte maggiormente utilizzata come spezia) dai peduncoli che li sostengono. Del coriandolo vengono utilizzate sia le foglie che i frutti. I semi hanno un aroma dolce con un lieve sapore di limone; si possono usare sia interi che in polvere, ma per conservarne al meglio la loro fragranza è preferibile acquistarli interi e tenerli in un recipiente di vetro, per essere eventualmente macinati solo prima del loro utilizzo. In cucina vengono impiegati soprattutto dall'industria, per la preparazione di alcuni insaccati, dolci e liquori (ricordiamo la "Chartreuse" e il "Benedictine"); vengono inoltre utilizzati per insaporire sughì, nelle marinate di pesce, con la selvaggina e nelle verdure sott'aceto; con i semi di coriandolo si prepara lo "chutney" (una deliziosa salsa indiana) e costituiscono l'ingrediente principale del "curry" e del "garan masala" (una miscela di spezie largamente usata in Oriente); macinati insieme al pepe e al timo, danno un sapore "esotico" al riso bollito, mentre mescolati alla noce moscata, migliorano il gusto di un purè destinato ad accompagnare carne di maiale.

Le foglie hanno invece un aroma più piccante e vengono usate fresche, come il nostro prezzemolo, per insaporire alcuni piatti a fine cottura soprattutto nella cucina greca e dei Paesi arabi.

Il coriandolo presenta anche notevoli virtù terapeutiche: è una pianta aromatica impiegata a livello industriale per ricavarne un olio essenziale da utilizzarsi però soltanto sotto la stretta prescrizione medica; infatti, è considerato un buon tonico del sistema nervoso in quanto stimola l'attività cerebrale ed attenua il senso di fatica; ha inoltre proprietà antispasmodiche, antisettiche e digestive; ciononostante, l'essenza del coriandolo è inebriante, e in dosi elevate può provocare disturbi nervosi e lesioni ai reni (è pertanto controindicato a chi soffre di gastroenteriti ed affezioni renali).

CUMINO



Il cumino (*Cuminum cyminum*) è una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle Ombrellifere ed originaria del Mediterraneo orientale e dell'Africa del nord, prediligendo climi molto caldi; alta circa 50 centimetri, ha foglie rade e finemente frastagliate, piccoli fiori bianchi o rosati raccolti in ombrelle. I frutti (chiamati impropriamente semi), che sono la parte usata in cucina, sono rossastri o verdognoli, di forma allungata con coste

marcate ed estremità appuntite; vengono raccolti quando iniziano a cambiare colore e messi quindi a seccare in un luogo ben aerato.

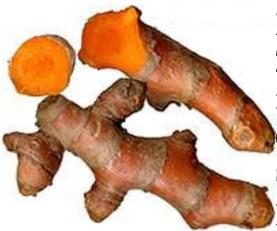
L'**aroma** del cumino è intenso, pepato e leggermente amaro; per il suo gusto spiccato va usato in

piccole quantità per evitare di alterare il sapore di base dei piatti. Si può trovare intero o in polvere, ma è preferibile acquistarlo intero per poi macinarlo prima del suo utilizzo, perché il suo aroma tende a perdere facilmente la sua fragranza (che può essere maggiormente esaltata con una leggera tostatura in padella senza condimento).

Rappresenta un ingrediente fondamentale per la cucina nord Africana (ad esempio nel "cuscus" e nel "kebab"), del medio Oriente e dell'India (nei famosi "curries"); non troppo diffuso nella cucina mediterranea, è invece molto apprezzato nel nord Europa, specie in Germania, Olanda e Inghilterra. Viene utilizzato nelle marinade di carne bianca e in quelle rosse da cuocere alla brace; i germogli freschi vengono invece usati per insaporire zuppe, minestrone, minestre e risotti. Nel nord Europa il cumino si utilizza per la preparazione di dolci, pani e liquori (come il tipico "Kummel").

Tra le sue proprietà terapeutiche, spicca quella stomachica: stimola infatti l'appetito e facilita la digestione.

CURCUMA



La curcuma è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Zinziberacee; originaria dell'Asia minore, è coltivata nella Cina meridionale e nell'India orientale (che ne è il primo produttore al mondo). Dalla radice di questa pianta, opportunamente essiccata e ridotta in polvere, si ottiene la spezia, la cui intensa colorazione giallo-arancio deriva da una sostanza presente al suo interno nota con il nome di curcumina.

L'aroma è molto delicato, con un gusto amarognolo, e l'odore ricorda lo zenzero (che fa parte della sua stessa famiglia): in cucina viene impiegato per la preparazione di molte pietanze esotiche (si sposa mirabilmente anche a patate, uova e molti piatti a base di riso) e fa parte delle spezie che compongono il curry.

In India è utilizzata da secoli nella medicina Ayurvedica per le sue virtù terapeutiche, soprattutto cicatrizzanti, antinfiammatorie, digestive, diuretiche e disintossicanti (un uso regolare depura il sangue e tonifica il fegato).

CURRY



Il curry non è una vera e propria spezia, ma una miscela di spezie e di erbe diverse essiccate, ridotte in polvere e dosate sapientemente di origine indiana. Adottato dalla cucina inglese durante il periodo coloniale si è diffuso quindi in Europa e oltre oceano, fino in Giamaica. Il suo gusto caratteristico è entrato a pieno titolo nella cucina internazionale: quello utilizzato maggiormente in Europa viene venduto già pronto e il tipo chiamato "Madras" è il più profumato e piccante.

La parola "curry" è puramente europea e deriva dalla parola tamilica (tamil è una popolazione dell'India meridionale e del nord di Ceylon) "kari", che significa "foglie essiccate di arbusto"; in India viene chiamato anche Garam Masala. In realtà il curry usato da noi non è altro che un adattamento di questa miscela al gusto degli inglesi (il Garam Masala, ad esempio, contiene molto più cumino rispetto al curry).

È difficile conoscere la ricetta esatta di questa miscela: in India le dosi e le quantità variano a seconda dei gusti o della disponibilità delle spezie. In ogni caso, si può affermare che la

composizione classica del curry vede come componente principale una polvere giallo-scura ottenuta in parte dalla radice dello zenzero, alla quale viene aggiunto il rizoma della stessa pianta, cotto, seccato e sbucciato; vengono inoltre aggiunti la curcuma (che gli conferisce il tipico colore dorato), il cardamomo, il coriandolo, il pepe nero, il cumino, la noce moscata, il fieno greco, i chiodi di garofano, l'anice, la cannella ed peperoncino di Caienna; la presenza più o meno forte di quest'ultimo, dà al curry una maggiore (e in questo caso sarà definito "hot") od una minore (e allora sarà chiamato "mild") piccantezza.

In cucina i vari tipi di curry sono molto apprezzati per insaporire pesci, pollo, riso e insalate, dando al piatto un sapore piccante dal retrogusto dolciastro ed una particolare colorazione gialla accesa. Per quanto riguarda le proprietà terapeutiche, le spezie che lo compongono contengono sostanze che stimolano la produzione di saliva e di amilasi salivare, l'enzima che inizia a digerire l'amido. Tutto il processo digestivo ne risulta stimolato, e le dosi moderate delle spezie lo rendono adatto anche a coloro che soffrono di ulcera gastrica.

FINOCCHIO SELVATICO



Il finocchio selvatico è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Ombrellifere che cresce spontanea nelle regioni mediterranee; in Italia è diffusa particolarmente lungo le zone costiere, da quelle pianeggianti sino ai 1.000 metri di quota. Predilige i luoghi soleggati, incolti, secchi e ciottolosi; si trova però anche nelle zone erbose, ai piedi dei muretti e sui margini delle strade di campagna.

Il fusto, eretto e ramificato, è alto fino a 150 cm. circa, le foglie sono simili a fronde di felci, i fiori piccoli e gialli sono riuniti in ampie ombrelle di 5-6 raggi, al cui apice si formano i frutti (chiamati impropriamente semi) dal caratteristico aroma.

Del finocchio selvatico vengono utilizzate le foglie ed i frutti: le prime si raccolgono in primavera e si impiegano fresche, mentre in estate e in autunno, vengono raccolti i fusti fioriferi con le ombrelle ed i loro frutti; quest'ultimi, legati in mazzetti, vengono fatti essiccare in un ambiente ventilato e caldo per poi essere conservati in barattoli di vetro o di latta al riparo dalla luce e dall'umidità.

Il finocchio ha un aroma dolce e piccante. In cucina, le foglie fresche, profumate leggermente di anice, sono indicate per aromatizzare le insalate, le lumache, le castagne lesse, le olive, i piatti a base di pesce (come ad esempio la pasta con le sarde, di tradizione siciliana) e per la fabbricazione di alcuni formaggi teneri e liquori (come la grappa); i semi si usano per profumare carni come il maiale (fegatelli, costole, arrosti; nel Lazio sono insostituibili nella preparazione della famosa "porchetta", che si ottiene dai lattonzoli, maialini da latte cotti interi al forno e riempiti di spezie varie), nelle minestre (insieme alla borragine ed al radicchio per la preparazione di una saporita ed aromatica "Zuppa alla Frantoiana" tipica di alcune zone della Toscana) e per la preparazione di alcuni insaccati (come il capocollo e la finocchiona, il tipico insaccato fiorentino).

Le proprietà terapeutiche del finocchio selvatico sono tante: stimolanti e digestive (grazie all'essenza di anetolo presente soprattutto nei semi), antispasmodiche, carminative, antisettiche (i frutti in infuso con acqua vengono usati come impacchi su palpebre infiammate e come sciacqui e gargarismi per eliminare l'alito cattivo). Ovviamente, come per tutte le spezie, anche del finocchio selvatico non se ne deve abusare: l'anetolo, infatti, in dosi massicce può provocare convulsioni, e le preparazioni ottenute dai frutti, se non vengono usate nelle giuste proporzioni, possono risultare leggermente narcotiche per uso interno e irritanti per uso esterno.

GINEPRO



Il ginepro (*Juniperus communis*) è una pianta sempreverde appartenente alla famiglia delle Cupressaceae; ne esistono due varietà: il tipo a cespuglio, che cresce nelle aree boschive, e quello ad albero che caratterizza i paesaggi delle regioni a clima temperato. Le foglie sono aghiformi, pungenti, e i fiori sono piccoli e di colore verdognolo; i frutti, prodotti soltanto dalle piante femminili, sono simili a bacche di

colore blu - violaceo, e si raccolgono in autunno dopo 3 anni di maturazione per poi essere essiccate in luoghi freschi ed ombreggiati e conservate in barattoli di vetro.

L'aroma delle bacche, molto intenso quando sono fresche, diventa decisamente più delicato con la loro essiccazione, rimanendo comunque piuttosto pungente e speziato, con un lieve accenno di pino. Per l'uso culinario, le bacche di ginepro devono essere schiacciate per rilasciare completamente il loro aroma; si utilizzano soprattutto nelle marinate e nelle salse che accompagnano carne di maiale e selvaggina (come la lepre e il cinghiale), con i crauti, per la preparazione del gin e di altri liquori famosi in Olanda, Belgio e Germania.

Il ginepro ha anche molte proprietà terapeutiche: è un disinfettante delle vie urinarie e respiratorie e stimola la digestione e la circolazione cutanea. Non se ne deve abusare, perché le bacche contengono "terpeni" che, in dosi elevate, provocano irritazioni ai reni.

NIGELLA SATIVA



La Nigella sativa, detta comunemente sesamo nero, è una pianta annuale della famiglia delle Ranunculaceae, originaria del sud-ovest asiatico. Cresce di 20-30 centimetri di altezza. Ha foglie ramificate e lineari (ma non filiformi). I fiori sono delicati, e di solito di colore bianco e blu pallido, con 5-10 petali. I frutti sono capsule grandi e gonfie composte di 3-7 unità follicoli, ciascuna contenente numerosi semi.

Il nome Nigella deriva dal latino niger: nero, il colore dei semi. Data la sua grande diffusione è conosciuta con molti nomi: grano nero, cumino nero, seme nero, fiore di finocchio, fiore di noce moscata, coriandolo romano, seme nero di cipolla o sesamo nero; questi nomi spesso sono ingannevoli e portano a confondere la nigella con altre spezie. La nigella era conosciuta ed apprezzata già dagli antichi egizi: sono stati ritrovati i suoi semi in diversi siti archeologici dell'Egitto (nella tomba del faraone Tutankhamon, per esempio, erano presenti delle anfore colme di olio di nigella). Sebbene il suo esatto ruolo nella cultura egiziana sia a noi sconosciuto, questi ritrovamenti ci dicono che i semi e l'olio della pianta sono stati attentamente selezionati per accompagnare il faraone dopo la vita e, quindi, dovevano avere un ruolo rilevante nella società. La prima scritta riferimento alla N. SATIVA si trova nel libro di Isaia nel Vecchio Testamento. Isaia contrasta la coltivazione di Nigella e Cumino (tipiche coltivazioni egiziane), esaltando al suo posto la coltivazione del grano. (Isaia 28: 25, 27). In epoca medievale, le proprietà della nigella furono studiate da ricercatori arabo-islamici, particolarmente dallo scienziato al-Biruni e dal filosofo e fisiologo Avicenna (Ibn Sina); il quale, nel suo "Canone della Medicina", sostiene che i semi del grano nero abbiano la proprietà di stimolare l'energia corporea e che siano ricostituenti naturali.

Il seme viene utilizzato come una spezia. Ha un sapore amaro e pungente con un debole odore di

fragole. Viene utilizzato principalmente per la preparazione di liquori, caramelle e dolci in genere. Nella cucina mediorientale trova posto nelle ricette di dolci tipici e di biscotti tradizionali; spesso viene usato anche per insaporire e ricoprire particolari tipi di pane (la varietà di pane naan chiamato Peshawari naan), o come decorazione nelle insalate. L'olio di nigella è usato come integratore dietetico e può essere tranquillamente consumato anche sul pane.

È l'ingrediente principale di una bevanda al gusto di cola: Evoca Cola

Il Profeta Maometto consigliava di "usare sempre i semi del grano nero poiché essi curano tutte le malattie, tranne la morte"; perciò la nigella è stata usata per secoli dalla medicina tradizionale islamica per curare disturbi e malattie. La grande versatilità della pianta nel trattamento di tante e diverse sintomatologie gli ha procurato, presso i popoli arabi, l'appellativo di "habbatul barakah", cioè "semi benedetti".

Uso esterno: il suo olio è stato sempre usato per trattare, con successo, dermatiti, scottature ed eczemi.

Uso interno: nella medicina indiana i semi della nigella sativa sono utilizzati come antiasmatici. La pianta manifesta una duplice attività: antiistaminica e vasoregolatrice. L'infuso veniva impiegato contro il meteorismo, nelle affezioni catarrali, per favorire il flusso mestruale e nella dismenorrea. L'azione diuretica, inoltre, contribuisce a limitare la ritenzione idrica premestruale. Pare che sia un forte antiparassitario contro i parassiti intestinali.

Recenti studi clinici esaminati in rassegna sistematica (Phytotherapy Research 2003) sembrano dimostrare l'attività dell'olio di Nigella sativa in varie condizioni allergiche come la rinite, asma, eczema atopico.

NOCE MOSCATA



La **noce moscata** (*Myristica fragrans*) è il seme prodotto da un albero appartenente alla famiglia delle Myristicaceae, originario delle Molucche e di alcune isole della Nuova Guinea, e coltivato anche in altri paesi della fascia tropicale (ma la zona di maggiore produzione sono le Isole Banda nell'arcipelago delle Molucche). L'arbusto, sempreverde, cresce fino a 10 metri, impiega 7-10 anni per maturare e poi produce 1500-2000 noci moscate all'anno per circa 70 anni (più precisamente, sono gli alberi femminili che danno i frutti ed i relativi semi, ed è per questo motivo che,

all'interno di una coltivazione, preponderano decisamente nel numero, anche se una pur esigua quantità di alberi maschili è indispensabile per l'impollinazione); le foglie sono ovali ed appuntite, di colore verde scuro e dalla superficie lucida; i fiori sono piccoli, carnosi e di colore giallo pallido; i frutti, succosi e della dimensione di piccole pesche, sono in origine verdi; poi, con la maturazione, diventano gialli e si spaccano a metà, rivelando una rete di colore rosso scarlatto (il macis) che riveste un unico seme marrone, lucente e dalla consistenza piuttosto legnosa: la noce moscata.

I frutti vengono raccolti a mano o staccati dall'albero per mezzo di una canna di bambù; quindi, le noci moscate ancora rivestite dal macis, vengono trasferite in un centro di trasformazione dove il macis viene tolto ed essiccato ed assume la tipica colorazione giallo-dorata. Le noci moscate vengono essiccate gradatamente al sole e girate due volte al giorno, per un periodo di circa sei-otto settimane (ma spesso il processo avviene direttamente su bracci di legna); durante questo periodo la spezia si restringe e si separa dal guscio duro che la contiene: è soltanto a questo punto che il guscio viene rotto e viene estratto definitivamente il seme.

La noce moscata si può trovare in commercio intera, marrone scuro o biancastra (colorazione quest'ultima dovuta ad una leggera patina di calce viva applicata per ucciderne le facoltà

germinative) oppure macinata; e' preferibile comprare i semi interi, conservarli in un barattolino di vetro con la chiusura ermetica e macinarli con l'apposita grattugia al momento dell'utilizzo. Il suo aroma è particolarmente raffinato, dolce e piccante insieme; usata fin dall'antichità come farmaco prima che come spezia, il suo uso alimentare si è poi diffuso in Europa e nel Medio Oriente. In cucina viene utilizzata nella preparazione di alcuni dolci (torte, creme e budini), ma anche nelle salse (aromatizza la besciamella e la salsa di cipolle), nel purè di patate e nei cavolini di Bruxelles lessati. Viene spesso aggiunta a ripieni a base di carne, formaggio o spinaci per tortellini, ravioli o cannelloni; viene inoltre impiegata in alcuni cocktails caraibici e per aromatizzare bevande alcoliche come il vino bollito, l'"egg-nog" (bevanda inglese preparata con birra e uova) ed il punch al rum. La polpa del frutto viene utilizzata dalle popolazioni locali per ricavarne una particolare marmellata.

Per quanto riguarda le virtù terapeutiche, la noce moscata è un autentico stimolante e agisce molto positivamente sulla digestione, purché usata con una certa parsimonia, perché presa in quantitativi eccessivi diventa un pericoloso narcotico (infatti, in erboristeria, viene aggiunta alle tisane destinate a combattere l'insonnia); calma anche la nausea ed il vomito ed è un antisettico molto utile per combattere le infezioni intestinali; l'olio essenziale di noce moscata, per uso esterno è utile contro i dolori reumatici e nevralgici. Ma attenzione, perché in alte dosi questa spezia può diventare veramente pericolosa: 30 grammi sono considerati una quantità sufficiente per provocare la morte nell'uomo!

PAPRIKA



La paprika è una spezia in polvere proveniente dall'essiccazione e macinatura di alcuni peperoncini appartenenti alla specie *Capsum annum*, coltivati in parecchie regioni del nostro continente, in quello africano, e in tutti i paesi con clima temperato.

Si distinguono diverse varietà di paprika, a seconda del colore e della piccantezza: fine (di colore rosso chiaro e di gusto dolce), dolce (di colore rosso acceso, con gusto dolce e aromatico), semi-dolce o da Goulash (medesimo colore, ma con gusto più forte), rosa (dal gusto più pronunciato) e chili (dal gusto assai piccante).

In cucina è tradizionalmente usata per dare colore ed un delicato sapore di peperone a minestre e salse a base di carne; il suo gusto si sposa anche con le verdure e con i formaggi cremosi, scampi ed altri crostacei; in Spagna e Portogallo è usato in molti piatti tra cui le salsicce "chorizo"; con la paprika viene insaporito il "goulash", piatto tipico dell'Ungheria. Questa spezia va conservata in recipienti di vetro a chiusura ermetica al riparo dalla luce; deve comunque essere consumata velocemente, perché se tenuta a lungo tende a scurirsi, perdendo l'aroma ed acquistando uno sgradevole sapore stantio.

PEPE



Il pepe (*piper nigrum*) è una pianta tropicale rampicante appartenente alla famiglia delle Piperaceae, la cui maggior produttrice, attualmente, è l'India, seguita dall'Indonesia, dalla Malesia, dal Madagascar e dal Brasile. Cresce fino a 4 metri, ha foglie verde scuro e comincia a produrre i frutti soltanto dopo qualche anno, proliferando poi per circa 20 anni; i suoi frutti sono costituiti da grappoli di bacche, di colore verde se acerbe, o rosse se mature.

Esistono diverse varietà di pepe, che possono essere ricavate dalla stessa pianta ma con un diverso grado di maturazione dei frutti, o da piante diverse:

- il pepe verde: è costituito dalle bacche verdi, acerbe, conservate in salamoia o nell'aceto; si riduce facilmente in pasta ed ha un aroma fresco e non troppo piccante;
- il pepe nero: è costituito dalle bacche verdi fatte essiccare per circa 10 giorni al sole fino a quando assumono una colorazione nera; ha un aroma pungente e piuttosto piccante;
- il pepe bianco: è costituito dalle bacche giunte quasi a maturazione; quando raggiungono una colorazione rossastra, vengono raccolte e messe in acqua per fargli perdere la pellicola esterna; quindi, sono sottoposte ad essiccazione; sono più piccole di quelle nere ed hanno un aroma meno piccante;
- il pepe rosa: è costituito dalle bacche quasi mature di una varietà dell'America del Sud; l'aroma è leggermente resinoso e, se consumate in eccesso, possono risultare tossiche.
- il pepe lungo: è costituito da piccoli frutti neri di forma conica lunghi circa 1,5 cm. appartenenti ad una varietà particolare di pianta; è un tipo di pepe quasi totalmente sconosciuto in Europa e invece molto usato in India e nell'Estremo Oriente; l'aroma è piuttosto intenso e leggermente dolce;
- il pepe mignonette: è una miscela di bacche, bianche e nere, macinate grossolanamente; il suo utilizzo è molto comune in Francia.

Il pepe è in assoluto la spezia più utilizzata nella cucina occidentale: i grani interi si usano nei brodi, nelle miscele per salamoia, in alcuni salami e salsicce; il pepe bianco sostituisce quello nero nelle salse chiare, per un motivo più che altro estetico, mentre i grani di pepe verde vengono schiacciati e aggiunti alle salse più delicate per aromatizzare alcuni piatti a base di carne (come ad esempio il filetto al pepe verde) e di pesce. Le qualità principali sono quella di Mangalore, di Ceylon, di Giava, di Penang, di Singapore e di Siam.

E' preferibile acquistarlo in grani e macinarlo al momento, perché le sue sostanze aromatiche, come per quasi tutte le spezie, si disperdono molto velocemente. Il pepe fresco si conserva in frigorifero, all'interno di un barattolo di vetro con chiusura ermetica; quello essiccato, sempre in un contenitore di vetro, al riparo dalla luce e dall'umidità.

Per quanto riguarda le virtù terapeutiche, il pepe ha proprietà stimolanti (per quanto concerne la secrezione gastrica), carminative e febbrifughe. Va usato, come per la maggioranza delle spezie, con una certa moderazione; in particolare, può interferire con alcuni farmaci antiasmatici ed antiepilettici ed è controindicato a chi soffre di ulcera o gastrite.

SENAPE

La

senape (*Brassica*) è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Cruciferae che può raggiungere i due metri di altezza; dal fiore, di colore giallo e a forma di pannocchia, si sviluppa il frutto, un baccello contenente numerosissimi semi piccoli e arrotondati che vengono raccolti a fine estate e da cui si ricava appunto la famosa salsa dal sapore tipicamente aspro e piccante. Esistono diverse varietà di questa pianta:



- la senape nera (*Brassica nigra*) coltivata e diffusa nel bacino mediterraneo, dall'aroma piuttosto intenso e particolarmente apprezzata per il gusto caratteristico che conferisce alla



cucina indiana;

- la senape bruna (*Brassica juncea*), diffusa in Italia meridionale e in Etiopia, dalle dimensioni più ridotte rispetto alla nera e più facilmente coltivabile;

- la senape bianca (*Brassica alba*), diffusa in Asia e in Polonia, che produce semi di colore giallonocciola ed è meno piccante di quella nera.

Triturando e miscelando i semi di senape bianca con quelli di senape nera, viene prodotta la farina di senape o senape in polvere. Il gusto particolare della senape è dato da un glucoside chiamato sinagrina per la senape nera e sinalbina per la senape bianca: la prima, è quella che dà il caratteristico sapore forte e pungente; la seconda, invece, non produce un gusto particolare, ma contribuisce a dare quella sensazione di calore tipica degli alimenti piccanti; lasciando riposare per circa un quarto d'ora la farina di senape in acqua od altro liquido, si liberano tutte queste sostanze aromatiche.

La senape usata in Italia è una salsa ottenuta dalla miscelazione di semi bianchi e neri ridotti in polvere, poi mischiati con altri ingredienti (quali ad esempio l'aceto di barbabietola e determinate spezie): è ottima per accompagnare la carne, dandogli un gusto piacevolmente particolare e apportandovi pochissime calorie.

La senape inglese e quella francese (detta "moutarde"), non vanno assolutamente confuse con la mostarda italiana, perché completamente diverse per composizione e accomunate fra loro soltanto dal nome e dalla presenza di polvere di senape. In Italia la mostarda è infatti costituita da frutta sciroppata in acqua zuccherata e con una percentuale di semi di senape (o aromi) intorno al 25% che la rende leggermente piccante; ne esiste un numero incredibile di varietà, più o meno estrose, a seconda dei semi più o meno forti ed amari che vengono utilizzati insieme a zucchero, o aceto di mele, o vino o succo d'uva acerba, e più o meno piccanti ed aromatiche se insaporite ad esempio con capperi, acciughe, peperoncino, pepe verde, cannella o chiodi di garofano. Più precisamente, dopo essere stata lavata e sbucciata, la frutta viene lessata e poi candita; quindi, intera o a pezzi, viene immersa in una soluzione zuccherina alla temperatura di circa 50°, per farle perdere l'acqua ed assorbire lo zucchero: attraverso questo metodo



mantiene l'aspetto sodo ed i colori brillanti originali (fatta eccezione per le ciliegie che vengono ricolorate successivamente); il processo di canditura varia da quattro a dieci giorni e termina quando la percentuale zuccherina della frutta raggiunge il 70%; poi, in fase di confezionamento, viene aggiunto uno sciroppo zuccherino aromatizzato con olio di senape. Nel nostro Paese la mostarda rappresenta forse più che altro un buon metodo per conservare più a lungo la frutta, facilmente deteriorabile, grazie anche alla presenza della senape che possiede proprietà antiossidanti. Ogni regione ha la sua mostarda: ricordiamo, fra tutte, quella di Cremona (la più conosciuta, preparata con frutta mista e piuttosto piccante), quella di Mantova (fatta invece con mele cotogne, che le danno un sapore particolarmente acidulo), quella toscana (con uva bianca e nera, mele, pere, vino, senape e cannella) e quella siciliana (fatta con mosto cotto, amido di farina, canditi e aromi vari).



La Francia ha una grande tradizione nella produzione di mostarda ("moutarde"), realizzata rispettando piuttosto fedelmente la ricetta originale e più antica: in alcune varietà (la "moutarde à l'ancienne", all'antica) i semi di senape vengono in parte ridotti in polvere ed in parte lasciati interi, così da fargli assumere una consistenza granulosa e più rustica; quindi, vengono impastati con aceto, birra o vino e mescolati con altri ingredienti; famosa è la mostarda di Digione (piuttosto forte) e quella di Bordeaux e di Orleans (più dolci).

La senape inglese è conosciuta in tutto il mondo come una salsa di colore giallo dorato, ottenuta miscelando i semi di tipo bianco e scuro con la curcuma in polvere e aggiungendo quindi acqua, zucchero, sale, farina di grano e spezie; il sapore è decisamente piccante e pungente.

Ma se la mostarda italiana ha un utilizzo piuttosto limitato (tradizionalmente a Natale), quella inglese e francese, in cucina, viene usata spesso nelle grigliate di carne; è ottima per dare più sapore a bolliti od attenuare il gusto forte della selvaggina, spalmata su tartine e per accompagnare formaggi aciduli come lo stracchino.



Senape inglese

Una volta aperta, va conservata in frigorifero: quella francese ed inglese (che non contengono zuccheri in quantità rilevanti) si conserva per qualche mese, quella italiana (per la presenza di frutta candita) dura solo qualche settimana.

Ovviamente, per la loro composizione, la mostarda francese e quella inglese contengono pochissime calorie; viceversa, quella italiana possiede un altissimo contenuto calorico. Per quanto concerne le proprietà terapeutiche, la senape, come il peperoncino, aumenta l'ossigenazione del sangue; favorisce inoltre i processi digestivi e la secrezione gastrica ed è pertanto controindicata a chi soffre di ulcera o di gastrite.

VANIGLIA



La vaniglia (*Vanilla planifolia*) è una varietà di orchidea che, rispetto alle altre specie, viene coltivata non a fini ornamentali ma esclusivamente per la produzione della famosa spezia dall'aroma dolce e la profumazione intensa.

Originaria del Messico, è coltivata in tutte le regioni tropicali (le isole Maurizius, le Comore, le Seychelles e l'Indonesia), in Africa e in Oceania; ma quella più pregiata (la vaniglia Bourbon) proviene dall'isola della Reunion e dal Madagascar (il maggior produttore mondiale). La pianta ha foglie carnose di color verde scuro e, per tutta l'estate, produce dei bellissimi fiori di colore giallo molto grandi, la cui durata, però, non supera i due giorni; ma

sono proprio i suoi frutti, comunemente detti baccelli, quelli che vengono utilizzati per aromatizzare le nostre portate. Occorrono 3 anni prima che una pianta fiorisca ma, se ben curata, continuerà poi a produrre fiori per almeno altri 10 anni, con una media di 100 baccelli per anno.

I baccelli, lunghi fino a 30 centimetri, maturano dopo sei-otto mesi circa dalla loro impollinazione, resa assai difficile dalla particolare morfologia del fiore; infatti, fatta eccezione per il Messico, dove la fecondazione avviene naturalmente grazie al ruolo di "mediazione" svolto da una piccola ape locale, negli altri Paesi l'impollinazione avviene artificialmente, non essendo riusciti a portare questo prezioso insetto fuori dalla sua terra d'origine (l'uomo lavora in questo caso manualmente, impollinando con un uncino di legno fino a 2.000 fiori al giorno). I baccelli vengono raccolti quando non hanno ancora raggiunto la completa maturazione (perché altrimenti tenderebbero a spaccarsi perdendo parte del loro valore commerciale) e sottoposti quindi ad un particolare processo prima di fermentazione e poi di essiccazione: più precisamente, vengono innanzitutto lasciati per alcuni minuti in acqua molto calda (passaggio fondamentale che consente di ridurre la vitalità del baccello conservandone i fermenti), poi vengono messi, coperti, in casse di legno; dopo un riposo di 48 ore ad una temperatura che raggiunge i 50° acquistano la caratteristica colorazione marrone scuro e l'inconfondibile aroma (liberando il loro componente aromatico principale che è la vanillina); è solo a questo punto che vengono distesi al sole per qualche settimana per raggiungere il giusto grado di essiccazione. Le stecche, suddivise secondo categoria e lunghezza, vengono quindi riunite in pacchetti pronte per l'esportazione.

La vanillina è la sostanza aromatica principale presente nella vaniglia naturale; attualmente, l'uomo è in grado di realizzarla sinteticamente: se ne stima una produzione annua di circa 12.000 tonnellate, contro le 40 dell'estratto naturale ricavato dai baccelli raccolti ogni anno. I prodotti ottenuti dalla sintesi (sintetici), rappresentano il 90% del mercato mondiale di vaniglia, ma nessuno di essi riesce a riprodurre fedelmente il raffinato e inconfondibile aroma; la vanillina artificiale ha ovviamente un costo molto inferiore rispetto alla vaniglia naturale ed è per questo la più utilizzata dalle industrie alimentari e dalla maggior parte delle pasticcerie. La legislazione europea considera la vanillina sintetica come una sostanza identica a quella naturale, ma nei prodotti alimentari dovrà esserne dichiarato l'utilizzo con la dicitura "aroma di vaniglia", mentre per quelli contenenti vera vaniglia la dicitura sarà "estratto di vaniglia naturale".

Se nella cucina orientale ed africana la vaniglia si può trovare anche in alcuni piatti salati, in quella italiana il suo impiego avviene esclusivamente in pasticceria: si usa per aromatizzare la cioccolata, il latte o la panna (togliendo il baccello ad ebollizione avvenuta), lo zucchero (un baccello lasciato in un barattolo di zucchero, lo aromatizza per un anno e profuma indirettamente tutte le preparazioni dolci per le quali sarà impiegato), le torte, i gelati, le bevande ed i liquori. Un buon baccello di vaniglia deve presentarsi con una buccia sottilissima, morbido ed elastico (tanto da potersi arrotolare intorno al dito senza che si spezzi); il migliore in assoluto è ricoperto da una leggera polvere bianca (la vanillina trasudata dal suo interno). Deve essere conservato all'interno di un contenitore a chiusura ermetica, in un luogo fresco e per non più di sei mesi. Se utilizzato per insaporire creme o salse, passato sotto l'acqua corrente ed asciugato con cura, può essere anche reimpiegato successivamente.

Per quanto riguarda le proprietà terapeutiche, la vaniglia ha proprietà stimolanti ed antisettiche, oltre ad avere la fama di essere una spezia altamente afrodisiaca, e non ha alcun tipo di controindicazione.

ZAFFERANO



Lo zafferano (*Crocus sativus*) è ricavato da una pianta bulbosa perenne della famiglia delle Iridaceae, originaria dell'Asia Minore e della Penisola Balcanica (Kashmir, India, Iran), ma coltivata ormai in gran parte dell'Europa (Austria, Grecia, Francia, Spagna). In Italia la zona di coltivazione principale è in Abruzzo (nella piana di Navelli, in provincia dell'Aquila) ed in Sardegna (a San Gavino Monreale, in provincia di Cagliari). La pianta cresce fino a 15 cm, ha foglie

lanceolate ed un fiore di colore lilla chiaro o viola purpureo; le fasi di produzione dello zafferano cominciano con la fioritura, che avviene nel periodo autunnale e dura circa due settimane (affinché sia copiosa è importante che l'estate sia stata piuttosto calda); la spezia viene ricavato dai tre pistilli contenuti in questo fiore (più precisamente dagli stigma, la loro parte terminale, di colore rosso-arancio); i fiori si raccolgono a mano durante le prime ore del mattino o della sera, quando sono chiusi; quindi, sempre a mano, vengono staccati con molta delicatezza gli stigmi, prestando la massima attenzione per non rovinarli; a questo punto vengono sottoposti all'essiccazione, o direttamente al sole o su un braciere o in un piccolo forno (durante questa fase si perde l'80% del peso ma s'intensifica notevolmente il sapore). Per fare tutto ciò occorrono circa due mesi di lavoro, senza alcun utilizzo di additivi o prodotti chimici, e per ottenere un chilo di prodotto finito occorrono più di 150.000 fiori: questo spiega il motivo per cui lo zafferano è la spezia più cara del mondo.

Lo zafferano ha un aroma piuttosto caratteristico, un po' esotico, ed ha un gusto leggermente e piacevolmente amarognolo, dando un colore giallo acceso a tutto ciò con cui viene mescolato. In commercio si trova sia in polvere che in stigmi interi (più pregiati); bisogna fare attenzione a non acquistare zafferano non del tutto puro, ma tagliato con altre spezie quasi insapori come la curcuma (nei mercati orientali e africani, è facile che quest'ultima venga venduta come zafferano): costa meno ma ovviamente la qualità ed il sapore ne risentono. Per utilizzare quello in stigmi occorre metterne a bagno un pizzico in acqua tiepida per svilupparne colore ed aroma prima di aggiungerli ai cibi nella fase terminale di cottura; vanno conservati in recipienti di vetro a chiusura ermetica al riparo dalla luce e dall'umidità e per un periodo piuttosto breve in quanto, come quasi tutte le spezie, perdono con il tempo il loro aroma.

Lo zafferano entra a far parte di numerosi piatti nella cucina di tutto il mondo: si parte dal famoso "risotto alla milanese" per passare alla "paella" spagnola, al "bouillabaisse" francese, al "curry" indiano e a molti piatti di cucina araba ed africana (nei budini, nei dolci di riso e nei "pilau" della cucina mongola); in Gran Bretagna viene utilizzato per la preparazione della tradizionale "torta allo zafferano"; viene inoltre impiegato nella fabbricazione di numerosi liquori, quali ad esempio la "Chartreuse". Una curiosità riguardo all'origine del famoso "risotto alla milanese": una leggenda narra che nel lontano 1500 il fiammingo Mastro Valerio da Profondovalle lo avesse utilizzato per colorare le vetrate del Duomo di Milano; per le nozze di sua figlia era previsto un risotto al burro, ma per un gesto maldestro di un lavorante un sacchetto con lo zafferano cadde nel pentolone del risotto; assaggiato con diffidenza, se ne apprezzò poi il gusto e venne servito a tavola tra il piacere dei commensali.

Lo zafferano possiede molte virtù terapeutiche: è ricco di carotenoidi (presenti anche nelle carote, negli aranci e in altri vegetali) che si trasformano nel nostro organismo in Vitamina A, impedendo così ai radicali liberi di danneggiare le nostre cellule, incrementano le difese immunitarie e prevenendo i tumori; contiene anche vitamine utili per la digestione e il metabolismo, ed è bene

quindi aggiungerlo a cottura ultimata, per non danneggiarle con il calore; inoltre, possiede proprietà stimolanti e toniche, e sembra eserciti persino un'azione afrodisiaca; per uso esterno entra nella composizione di preparati a base di miele da usare per le gengive irritate e durante la fase della dentizione. L'uso gastronomico è benefico ed innocuo, ma a forti dosi può essere molto pericoloso (una bustina di zafferano pesa 0,15 grammi ed è sufficiente per cucinare un risotto per quattro persone): 9-10 grammi possono provocare disturbi della coagulazione, con pericolo di emorragie delle mucose del tubo digerente e dell'apparato urogenitale, mentre a livello del fegato possono determinare ittero; se assunti in gravidanza, possono persino provocare l'aborto; di conseguenza, l'eventuale uso terapeutico, deve essere fatto sotto stretto controllo medico.

ZENZERO

Lo zenzero o ginger (*Zingiber officinalis*), è la radice di una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle Zinziberacee originaria dell'Asia; oggi la sua coltivazione si è diffusa in molti paesi come il Brasile, il Messico, l'Africa, l'Indonesia, il Perù, la Thailandia e dovunque vi siano le condizioni adatte, cioè un clima caldo tropicale; Cina e India ne sono comunque i maggiori produttori. E' alta circa un metro, con foglie lanceolate e fiori gialli e purpurei, la radice è ramificata e bitorzoluta, di consistenza fibrosa ed il colore varia dal giallo scuro al marrone chiaro. Una volta raccolta, la radice viene lavata ed essiccata al sole per circa otto giorni. In



commercio lo zenzero esiste in diverse forme:

- al naturale, a seconda della presenza o meno dello strato corticale (la buccia) della stessa radice, esiste il tipo bianco, che rappresenta la forma scorticata ed è prodotta principalmente in Giamaica, ed il tipo grigio, quello cioè con la cuticola esterna, prodotto soprattutto in Cina e nella Sierra Leone; ha un aroma fortemente pungente e piuttosto amaro e ricorda l'essenza del limone e della citronella; si conserva in frigorifero per diverse settimane avvolto in carta assorbente e chiuso in un sacchetto di plastica;

- essiccato o in polvere: è più aromatico ma meno pungente; deve essere conservato in un contenitore a chiusura ermetica al riparo dalla luce e dall'umidità.

Lo zenzero in cucina è utilizzato in moltissime preparazioni: si abbina molto bene alla carne (specie se di cacciagione), al pesce (soprattutto ai crostacei), in alcuni tipi di dolci (torte, biscotti, frutta candita e confetture) e per aromatizzare bibite (famoso è il "Ginger-Ale", una bevanda ottenuta con zucchero, estratto di zenzero ed acqua gassata) e salse (è un componente facoltativo del "curry" e della tipica miscela delle "cinque spezie cinesi"). Nella cucina dei paesi del sud-est asiatico il sapore dello zenzero è molto apprezzato: viene grattugiato o tritato finemente ed aggiunto nelle portate all'ultimo momento (cucinato, incrementerebbe notevolmente il suo aroma pungente). In Giappone se ne mangiano piccole fette tra le portate per pulirsi il palato. Lo zenzero possiede una forte attività antiossidante sui grassi e altri cibi, facilitandone così la conservazione.

Per quanto riguarda le virtù terapeutiche, lo zenzero possiede proprietà vitaminizzanti e tonico-stimolanti (ha un alto contenuto in vitamina C), stomachiche (stimola l'appetito ed è utile nei problemi digestivi), carminative, antisettiche ed antinfiammatorie (allevia i sintomi dell'infiammazione della mucosa gastrica ed è un utile decongestionante nei casi di infiammazione oculare); ha inoltre una notevole attività antiossidante e, nella medicina araba, è considerato un vero e proprio afrodisiaco.

