

IIS Giovanni GIOLITTI - Torino
PROGETTO: "Insieme siamo il mondo"
a.s. 2007 / 2008

IL VIAGGIO DEL CIBO TRA STORIA E CULTURA

Ricette e curiosità per un menù interculturale
1 D Alb. - 4 B TSR



29 maggio '08

Suoi meriti dell'affidarsi al proprio gusto...*

Giunse ad Akshehir un governatore alquanto eccentrico.

"Se c'è qualcuno che conosce una buona vivanda – disse – vorrei che ne scrivesse la ricetta e così faremo un libro di cucina".

Fece tale proposta ad uno dei maggiorenti della città che la riferì al Khoja (°).

Il giorno successivo il Khoja incontrò costui e disse: "Sai, per tutta la notte ho meditato su quanto mi hai detto. Ho inventato un piatto completamente nuovo, nessuno ci aveva mai pensato prima... davvero prelibato!"

E, quando l'altro gli chiese di che si trattava, spiegò: "Bisogna fare un miscuglio di miele e aglio".

L'uomo, che era un po' sciocco, subito si allontanò e non appena ebbe modo di incontrare il governatore gli riferì: "C'è un Khoja in questa città, un uomo di grande esperienza, un personaggio davvero geniale". E illustrò la ricetta suggerita.

Il governatore, per la verità, non era intelligente quanto avrebbe dovuto. E così rispose: "Non mi dire! Davvero straordinario!".

E, tornato a casa, diede ordine al cuoco di preparargli per cena quel piatto.

Naturalmente era disgustoso.

Il governatore si adirò molto e ingiunse all'uomo che gli aveva parlato del Khoja di portarlo subito al palazzo del Governo.

"Sei tu dunque l'uomo che ha ideato il piatto a base di miele e aglio?" domandò.

"Vostro umilissimo servitore – rispose il Khoja – e per quanto indegno sono colui".

"Molto bene – disse il governatore – e comandò che la mattina dopo, il Khoja mangiasse a stomaco vuoto la sua invenzione.

Mentre si rigirava in bocca quell'orribile intruglio, il Khoja faceva mille smorfie; il governatore gli chiese: "Perché tutte quelle boccacce? Goditela. Saziati appieno della vivanda da te elaborata. Forse avrà un sapore diverso per l'uomo che l'ha creata".

"Vostra eccellenza – gemette il Khoja – la mia era un'idea puramente astratta. Io non avevo mai assaggiato questa roba.

Adesso mi accorgo che teoria e pratica sono due cose diverse.

Anche a me non piace per nulla".

* Henry D. Barmham, *Tales of Nasr-ed-Din Khoja*
(°) termine indiano che indica un ricco mercante

TZATZIKI (Grecia)



Ingredienti:

500 gr di yogurt greco
1 cetriolo
2 spicchi d'aglio
3 cucchiaini d'olio
1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe

La più famosa salsa greca, unione degli ingredienti più naturali di questa terra, ideale per accompagnare carne e pesce alla griglia.

Preparazione: Affettare finemente il cetriolo. Tritare l'aglio.

Amalgamare il tutto allo yogurt. Aggiungere il sale e spolverare con il pepe.

Incorporare l'olio alla salsa e mescolare finché è bene assorbito. Servire in una salsiera con crostini al pomodoro o con gamberetti e cubetti di pane.

SALSA DI MELANZANE (Grecia)

Per gli amanti di questo “frutto”, che costituisce un elemento fondamentale per i piatti più gustosi a base di verdure dell'Italia meridionale e della Grecia (in particolare il Mussaka), da non perdere assolutamente la salsa a base – appunto – di melanzane, che va consumata più o meno con le stesse modalità delle altre salse, come antipasto su pane fresco o crostini, ma anche in accompagnamento ad arrosti e pesce. Come altre ricette a base di melanzane, questa preparazione ha un minimo di difficoltà e fondamentale è il saper lavorare questa verdura, ed anche – naturalmente – saperla scegliere sul banco del fruttivendolo.

Ingredienti per 6 - 8 persone:

- 4-5 melanzane
- 2-3 pomodori maturi tagliati a pezzetti
- 1 cipolla piccola tritata
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- 1 tazza di Olio Extravergine di oliva
- il succo di un limone
- sale e pepe.

Preparazione: Lavare le melanzane, punzecchiarle con una forchetta, metterle in una teglia e cuocere in forno moderato per circa un'ora o fino a quando si ammorbidiscono, lasciando che la buccia diventi nera anche per dare un sapore “affumicato” all'insalata.

Togliere le melanzane dal forno, lasciarle raffreddare e pulirle tagliandole a metà ed estraendo la polpa con un cucchiaino. In alternativa si possono pelare le melanzane quando sono ancora calde, poi tagliarle in piccoli pezzi. Tritarle facendo attenzione ad eliminare l'acqua in eccesso. Aggiungere il pomodoro scolato, sale e pepe ed il prezzemolo. Continuando a mescolare versare lentamente l'olio ed il limone. La salsa va servita fredda. Guarnire con olive e peperoni verdi tagliati a rondelle. Agli ingredienti si può aggiungere l'aglio, da 1 a 3 spicchi, a piacere.

TOMINI AL VERDE (Piemonte)

Saporiti, tipici della tradizione culinaria piemontese, che aggiunge prezzemolo ed erbe dell'orto tagliate fini con la mezzaluna e condite, alla purezza dei gusti freschi dei tomini leggeri.



Ingredienti :

- 1 rotolo di tomini freschissimi
- 4 cucchiari Olio extravergine di oliva
- un ciuffetto di prezzemolo
- 2 acciughe (facoltative)
- ½ spicchio d'aglio
- 1 falda di pomodoro secco sott'olio
- Sale

Preparazione: Ponete sul tagliere il prezzemolo, mondato e lavato, l'aglio, il pomodoro e le acciughe; tritate finemente con la mezzaluna.

Mettete il trito in una scodella, unite l'olio, poco sale e mescolate bene; versate questa salsa sopra i tomini che avrete disposto su di un piatto da portata.

Possiamo accompagnare questo piatto con un'insalata mista di stagione, meglio se di verdure crude.

SUSHI (Giappone)

*Nella cucina giapponese il **sushi** è un cibo a base di riso cotto con aceto di riso, zucchero e sale e combinato con un ripieno o guarnizione di pesce, alghe, vegetali o uova. Il ripieno può essere crudo, cotto o marinato e può essere servito disperso in una ciotola di riso, arrotolato in una striscia di alga disposto in rotoli di riso o inserito in una piccola tasca di tofu.*

In Giappone la parola sushi si riferisce ad una vasta gamma di cibi preparati con riso. Al di fuori del Giappone viene spesso inteso come pesce crudo, o in riferimento ad un ristretto genere di cibi giapponesi, come il maki o anche il sashimi (che è pesce servito senza il riso)



Ingredienti:

- Tonno
- zucchine
- carote
- riso giapponese
- Foglie d'alga
- spezie (cacao, peperoncino)
- aceto di riso
- sale

Preparazione: Lavare accuratamente il riso in acqua corrente. Metterlo a bagno in acqua per 1 ora e mezza, scolarlo, conservando l'acqua; porla sul fuoco e quando bolle versare il riso, far cuocere per 2 min a fuoco vivo, poi a fuoco medio continuare la cottura per altri 5 minuti; abbassare al minimo il fuoco e far cuocere ancora per 15 minuti: tutta l'acqua deve essere assorbita.

Aggiungere al riso le spezie. Cuocere al forno a vapore il tonno e passare la polpa al setaccio. Cuocere zucchine e carote tagliate a julienne. Disporre una foglia di alga, uno strato di polpa di tonno, uno strato di riso, zucchine e carote. Avvolgere l'alga e far riposare in frigorifero per 30 minuti prima di servire accompagnando magari con salsa di soia

FALAFEL (Egitto)



Ingredienti:

400 g di ceci
1 cipolla
1 mazzo di prezzemolo
2 spicchi d'aglio
2 cucchiaini di cumino
olio per friggere
pepe e sale.

Il più famoso piatto egiziano che rappresenta un'ottima alternativa alle classiche polpette di carne.

Preparazione: Tenere in ammollo i ceci per almeno 24 ore. Scolarli ed eliminare le bucce. Frullare finemente i ceci con gli altri ingredienti fino ad ottenere una crema omogenea. Aiutandosi con un cucchiaino, ricavare delle polpette dal composto. Friggere le polpette nell'olio bollente finché sono dorate. Servire le polpette, accompagnandole con pane arabo

LA CUCINA ARABA

La cucina del Marocco è stata a lungo considerata come una delle cucine più variegata al mondo, a causa dei rapporti e scambi commerciali del Marocco con il resto del mondo per secoli. E' un mix costituito da cucine orientali, cucine mediterranee, cucine africane e cucine locali dei berberi.

Il Marocco produce una vasta gamma di frutta e verdure mediterranee e perfino alcune tropicali. Il paese alleva grandi quantità di pecore, pollame, bestiame; dispone di grandi quantità di frutti di mare e pesce.

Le spezie sono molto usate nelle ricette marocchine, e mentre molte sono state importate per secoli da altri paesi, lo zafferano, la menta, le olive, le arance e i limoni sono di produzione nazionale. Le spezie comuni sono rappresentate da: cannella, kamoun (cumino), kharkoum (curcuma), skingbir (zenzero), libzar (pepe), paprica, semi di sesamo, kasbour (coriandolo) e prezzemolo.



Il pasto di mezzogiorno rappresenta nella cucina marocchina il pasto principale, con eccezione del mese santo del Ramadan. Il pasto convenzionale tipico inizia con una serie di insalate calde e fredde. Il pane è mangiato ad ogni pasto.

Fra i piatti marocchini più famosi troviamo il Couscous, la Pastilla, il Tajine, il Tanjia e la Harira. Quest'ultimo è una zuppa ed è servita in occasioni di festa e soprattutto durante il mese del Ramadan. Un piatto di pollo o di agnello è accompagnato dal couscous preparato con verdure.

Il piatto principale marocchino è il couscous, un piatto molto antico e probabilmente di origine berbera. Il pollo è la carne il più mangiata nel Marocco.

I dolci non sono necessariamente presenti alla fine di un pasto. Il dessert comune è il kaab el ghzal ("corni di gazelle"), che è un dolce farcito con la pasta di mandorla e zucchero. Un altro dessert tipico è la torta di miele. Biscotti tipici sono gli Halwa Shebakia, mangiati soprattutto durante il mese del Ramadan.

Una tazza di tè alla menta dolce è spesso usata per concludere il pasto: la bevanda più popolare è proprio il tè verde alla menta. Saper fare del buon tè verde alla menta è considerato in Marocco una forma di arte, e berlo con amici e familiari è uno dei rituali più importanti del giorno.

COUS COUS (Cucina araba)

Il cous cous è una base utilizzata per accompagnare stufati di verdura o carne. E' anche un ingrediente prezioso per insalate, da usare a loro volta come accompagnamento per piatti a base di carne o pesce. Questa è una versione vegetariana: ma ogni famiglia ha una ricetta originale!

**Ingredienti:**

200 gr. cous cous
200 gr. acqua
4 cipollotti
1 peperone giallo
1 melanzana
un mazzetto di rucola selvatica
un mazzetto di foglie di sedano
1 cucchiaino di semi di finocchio
1 cucchiaino di cumino
½ bastoncino di vaniglia
6 noci
pepe nero e olio d'oliva

Preparazione: Tagliate a cubetti la melanzana, mescolatela con sale grosso e lasciate scolare in uno scolapasta sotto peso, per eliminare il succo amaro (ci vuole almeno un'ora). Tagliate il peperone a quadratini e tritate i cipollotti. Macinate grossolanamente le noci e finemente le spezie.

In una padella spaziosa, o ancora meglio un *wok*, scaldate dell'olio, aggiungete le spezie e dopo un minuto il peperone, la melanzana e le noci. Seguite le istruzioni riportate sulla confezione per preparare il cous cous. Normalmente, lo dovrete versare in un piatto largo e poco profondo e coprirlo con acqua caldissima a cui avrete aggiunto 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva e una presa di sale. Lasciate riposare per una decina di minuti, fino a quando il liquido sia totalmente assorbito e i grani risultino gonfi. Con una forchettina sgranate quindi il couscous poi, in una ciotola capiente, mescolatelo con le verdure cotte e quelle ancora crude (spezzate le foglie di rucola e sedano con le mani). Mescolate delicatamente aggiungendo eventualmente altro olio.

TAH CIN (Iran)

Questo piatto è un piatto di festa, adatto per esempio per una cena di matrimonio, un pranzo per festeggiare una nascita o il ritorno dal pellegrinaggio.

Ingredienti:

1 Kg spalla di agnello (oppure sopra coscia di pollo)
1 Kg yogurt intero
4 bicchieri di riso Iraniano (va bene anche Tailandese o cinese; è importante che sia asiatico)
1 cucchiaino da caffè di zafferano iraniano
4 uova
Sale, pepe a piacere

Preparazione: Lasciare a bagno il riso con 4 cucchiai di sale in acqua calda per circa 3 ore. Fare cuocere la carne o il pollo a piacere. Sbattete 4 uova con lo zafferano in una grande casseruola e aggiungete lo yogurt.

In una piccola casseruola disossate la carne e mischiate con una parte del preparato di yogurt, zafferano e uova.

In una pentola fate bollire acqua con tanto sale. Buttate via l'acqua di ammollo del riso e versate il riso nell'acqua che sta bollendo; fate cuocere solo per due minuti, scolate il riso e sciacquate abbondantemente con acqua fredda.

Imburrate una padella antiaderente, versate uno strato di circa un cm di riso e metà del composto rimasto di yogurt e uova. Versateci sopra la carne allo yogurt. Coprite con il rimanente riso e composto di yogurt.

Aggiungete un filo d'olio.

Coprite con la stagnola e lasciate nel forno caldo (200 gradi) per circa 20 minuti e poi abbassate il forno a 180 gradi e lasciate ancora per circa 25 minuti.

Spegnete il forno.

Appoggiate il fondo della padella in acqua fredda e togliete la stagnola.

Appoggiate un piatto sulla padella e rovesciate il riso; servite caldo.

SARMALE (Romania)



La cucina rumena è una cucina legata alla campagna influenzata delle cucine russa, austro-ungarica e turca, ama le spezie e l'agrodolce. Specialità sono indubbiamente le zuppe (ciorba) a base di carne di vitello e agnello o tacchino, mentre tra i secondi piatti si segnalano i mititei, salsicette di manzo aromatizzate e cotte alla griglia. Tipicamente rumene sono anche le sarmale, polpettine di carne trita avvolte in foglia di vite o di cavolo e servite con panna e pomodori. Il ghiveci è, invece, un misto di verdure tagliate molto fini e arricchite di bocconcini di maiale, cucinate al forno. Nelle località di mare abbondano pesce e crostacei, soprattutto la carpa e i gamberi che

sono alla base anche di gustose zuppe. La Romania offre ottimi vini, sia bianchi che rossi, prodotti con vitigni famosi come il Traminer e il Riesling.

Ingredienti:

- 4 cipolle tagliate fini
- 1 carota
- 150 gr. di riso
- 700 gr. di carne tritata di maiale e di vitello
- 3 uova
- 1 cucchiaino di semolino (è facoltativo, serve solo per legare di più l'impasto)
- 2 cucchiaini di concentrato
- 1 cavolo di media grandezza
- 1 limone,
- sale, pepe, olio
- 1 bicchiere di vino bianco

Preparazione: La cipolla tritata con la carota a julienne (ed eventualmente altre verdure in modo da creare un soffritto) si fa cuocere con 100 ml di acqua e 100 ml di olio a fuoco basso, deve bollire, non rosolare. Si fa raffreddare. Si mescola il riso con la carne, le uova, il semolino e il concentrato di pomodoro. Si aggiunge sale e pepe q.b. Si lascia riposare il composto per mezz'ora.

Le foglie del cavolo si lavano e poi si sbollentano nell'acqua alla quale si è aggiunto il succo del limone e un cucchiaio grande di sale.

Quando le foglie di cavolo sono fredde si possono fare gli involtini. (In estate si possono usare foglie di vite, bisogna allora farle sbollentare di meno perché sono meno dure). Si mette la foglia nel palmo della mano, si adagia un cucchiaio di composto e si arrotola dopo di che si spingono in dentro le due estremità in modo da chiudere bene l'involentino.

Sul fondo della pentola si mettono 2 cucchiaini di olio e un strato di cavolo tagliato a listarelle (perché così le sarmale non si attaccano) e poi si cominciano a mettere gli involtini a strati. Quando sono state messi tutti, si aggiunge acqua fredda fino quasi a coprirli e si fa cuocere a fuoco basso: da quando comincia a bollire per un'ora e mezza. Poi si aggiunge un bicchiere di vino bianco e si fa ancora cuocere un quarto d'ora. Non bisogna mai mescolare perché non si disfino. Bisogna solo ogni tanto smuovere bene la pentola soprattutto quando l'acqua sta per consumarsi. Si servono caldi.

Biscotti alle noci (Romania)



Ingredienti :

- 280 gr di farina 00
- 200 gr di margarina
- 200 gr di noci tritate finemente
- 70 gr zucchero a velo
- la buccia grattugiata di un limone, un pizzico di sale.

Preparazione: Impastare tutti gli ingredienti come per una pasta frolla, lasciarla riposare per una mezz'oretta, non in frigorifero, formare poi dei rotolini e piegarli a cornetto. Metterli su una piastra, vicini tra loro. Cuocerli in forno a 150°/160° per pochi minuti: devono essere appena dorati. Toglierci dal forno, aspettare che si raffreddino e spolverarli di zucchero a velo, prima di servirli.

BAKLAVA (Cucina araba)



La **baklava** è un dessert molto popolare in quasi tutte le cucine arabe e mediterranee: ci sono versioni greche, albanesi, bulgare, arabe appunto, israeliane, persiane, armene, bosniache e turche di questo dolce ricchissimo di zucchero.

Sembra che gli assiri, nel ' VIII secolo a.C., siano stati il primo popolo nel Mediterraneo orientale ad infornare un miscuglio di noci tritate e miele avvolte in una pasta, creando quindi il predecessore della baklava. Secondo questa

teoria, i marinai e mercanti greci, nei loro viaggi ad Oriente, scoprirono presto la delizia di questo dolce e lo importarono ad Atene. Il maggior contributo greco al suo sviluppo fu la creazione di una tecnica che permise di arrotolare la pasta in sfoglie sottili e quindi avvolgere le noci in numerosi strati molto soffici.

Questa pasta si chiama oggi *phyllo* (o filo) dal greco, con significato di foglia

Durante il periodo bizantino, gli armeni aggiunsero la cannella e i chiodi di garofano; successivamente gli arabi introdussero la variante del cardamomo e dell'acqua di rose.

Il nome stesso di questo dolce è un omaggio alla cultura araba, dato che deriva direttamente dalla parola *baklavi*, che significa noci. Nel periodo ottomano seguito al collasso di Bisanzio, questi dolci divennero i favoriti dei sultani.

Due tra gli ingredienti principali, le noci e il miele, appunto, erano ritenuti afrodisiaci e ciò ne giustificava l'altissimo prezzo. Ancor oggi è espressione comune, tra i meno abbienti o la classe media turca, il non essere "ricco abbastanza da poter avere in tavola baklava ogni giorno".

La baklava è un dolce complesso e stratificato, lei sottili sfoglie di pasta filo, proprio come foglie o fogli di carta, vengono imburrate e appoggiate in una teglia: noci tritate più o meno finemente, assieme a pistacchi, vengono sparse sui vari strati, che vengono poi arrotolati e cotti al forno, prima di essere imbevuti con una soluzione di zucchero e succo di limone o miele e spezie con acqua di rose. Nella tradizione greca, a questo punto il dolce viene tagliato in triangoli, quadrati o rettangoli; in Libano la forma prediletta è quella del diamante/rombo e, sempre in Turchia, viene arrotolato e tagliato in fette circolari. Come quasi tutti i piatti molto diffusi, quasi ogni regione, o forse quasi ogni famiglia, ne conserva una ricetta diversa.

Si può facilmente conservare e congelare.



Ingredienti:

- ½ kg di pasta sfoglia o filo
- 1 ½ tazza di burro fuso
- ½ kg di noci o di mandorle finemente tritate
- ½ tazza di pangrattato
- 2 cucchiaini di zucchero
- 1 cucchiaino di cannella
- ½ cucchiaino di chiodi di garofano

Per lo sciroppo:

- 50 gr di miele
- 450 gr di acqua
- 500 gr zucchero
- succo di 1 limone o acqua di fiori di rose o di arancio

Preparazione: Disporre un foglio di pasta filo in una teglia rettangolare ben imburata. Disporre un secondo foglio di pasta filo sulla prima ed imburarlo. Ripetere l'operazione fino a sistemare 6 strati imburati di pasta filo. Mescolare le noci e le mandorle, il pangrattato, lo zucchero, la cannella ed i chiodi di garofano. Mettere sui fogli di pasta filo uno strato dell'impasto e disporre due fogli di pasta filo sul composto. Ripetere l'operazione fino ad esaurimento di tutti gli ingredienti. Terminare il tutto con 6 fogli di pasta filo.

Spennellare con burro fuso e con un coltello affilato incidere la superficie formando dei rombi. Spruzzare con un po' d'acqua. Cuocere in forno medio per circa 1 ora fino ad ottenere un colore dorato.

Per la preparazione dello sciroppo : Far bollire l'acqua, lo zucchero, il miele ed il succo di limone per dieci minuti. Versare lo sciroppo sul baklavà raffreddato. Aspettare un paio d'ore prima di servire.

Macedonia allo zenzero (Estremo Oriente)

Una miniera di vitamine digestiva, stimolante, tonica e... afrodisiaca!

Desideriamo concludere una romantica cenetta nel migliore dei modi, ma allo stesso tempo vogliamo un pieno di vitamine ed energia che tenga alla larga lo stress e i mali di stagione? Niente di meglio di una freschissima insalata di frutta condita con lo zenzero, una spezia che tutti conoscono ma che in pochi sanno utilizzare. In commercio si può trovare sotto diverse forme: fresco, secco (e in questo caso può essere nero, verde o bianco) e macinato. Proveniente dall'estremo Oriente, fin dall'antichità lo zenzero è stato considerato un ottimo afrodisiaco. E poi nella macedonia che vi proponiamo trova posto l'esotica papaya aiuta la digestione, svolge un ruolo importante nella lotta ai radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cellulare e ci rende più resistenti nei confronti delle malattie infettive e dello stress.



Ingredienti :

mezzo ananas;
2 kiwi; 1 papaya;
2 cucchiari di banana essiccata;
1 pezzo di zenzero fresco;
50 g di zucchero di canna.

Preparazione: sbucciamo l'ananas eliminando tutta la scorza e tagliamo a cubetti. Mettiamo in una insalatiera e uniamo 2 cucchiari di zenzero fresco grattugiato. Aggiungiamo lo zucchero e mescoliamo molto bene. Uniamo i kiwi, la papaya a fettine e la banana essiccata. Conserviamo in frigo sino al momento di servire. (Possiamo aggiungere cocco, liofilizzato o fresco, grattugiato a piacere).

APPENDICE

LE SPEZIE: storia di una tentazione.

“... mi preme capire come il mondo sia cambiato intorno alle spezie, perché queste siano state considerate allettanti, in che modo si evidenziò il loro richiamo, l’evoluzione, il declino (...).



Il gusto costituiva solo una delle molteplici attrattive delle spezie; non tutti fra i tanti sapori esotici di queste ultime erano da godere a tavola (...).

Intrecciate nella lunga storia culinaria (...), a parte l’aggiunta di sapore ad un pezzo di manzo secco o salato, a parte il sollievo dalla noia di mangiar pesce in quaresima, le spezie erano adibite ad usi notevolmente diversi:

dall’evocazione delle divinità alla dispersione dei demoni, scacciare la

malattia, proteggere dalla pestilenza, riaccendere il desiderio sopito(...).

Quando i detrattori – ed erano tanti – spiegavano cosa c’era di tanto male nelle spezie, tendevano ad isolare proprio le stesse ragioni per cui gli ammiratori le amavano, Sapore, bellezza, salute e potenziamento sessuale si tramutavano da meriti a peccati mortali: superbia, lussuria, gola.

(...) In ultima analisi, i grandi sviluppi storici associati con la fornitura di spezie all’Europa, nacquero da una domanda: dai sensi, dal cuore e dal seno dell’umanità; dai misteriosi regni del gusto e della fede. Nelle emozioni, nei sentimenti, nelle impressioni e nelle attitudini verso le spezie hanno avuto la loro impalpabile origine tutti i grandi eventi, tutti i drammi, i viaggi, le gesta eroiche, ispirati alle spezie. (...) Storici ed archeologi possono speculare a non finire (sul commercio delle spezie, sui viaggi di Colombo, su scoperte archeologiche); è facile dimenticare la domanda da cui derivano tutte le altre: per quale ragione esisteva il commercio delle spezie, in primo luogo. Tutto quanto scaturì dal desiderio.”



J. Turner, *Spezie – Storia di una tentazione* – Araba Fenice, 2006

SPEZIE PER TUTTI GLI USI

Quando si parla di spezie, si pensa al lontano Oriente, a profumi esotici, a polveri misteriose dai colori forti e irripetibili. (...)



Per la maggior parte, le spezie derivano da piante esotiche; **pepe** (sono le bacche di un cespuglio), **chiodi di garofano** (non hanno niente a che vedere con il fiore del garofano bensì sono i fiori essiccati di un alberello tropicale) **cannella** (è la corteccia di un albero di modeste dimensioni), **cardamomo** (semi aromatici di una pianta perenne rizomata), **vaniglia** (è la bacca di una pianta rampicante simile all’orchidea), **noce moscata** (seme di un albero tropicale di grandi dimensioni) e **zenzero** (è il rizoma di una pianta alta circa 1,5 metri, dai fiori semplici di colore verde-giallo bordati di viola

scuro), sono tutte spezie esclusivamente prodotte in Oriente, provengono da piante che vivono nelle foreste pluviali tropicali.

Alcune essenze, però, sono coltivabili anche alle nostre latitudini: possiamo curare un nostro piccolo orto domestico delle spezie nel quale porre la **curcuma** (è una pianta erbacea perenne dalle foglie lucide e appuntite, di cui si usa il rizoma dall’odore pungente e dal sapore piccante; presenta bei fiori a pigna, gialli o

rosa), **il cumino** (bassa pianta erbacea annuale, con piccole infiorescenze estive bianco-rosate; si può coltivare anche in vaso), **il ginepro** (arbusto legnoso sempreverde, spontaneo nelle brughiere e nelle boscaglie premortane. A fine estate, le bacche sono mature per essere raccolte ed essiccate), **l'anice** (che si ricava dalla *pimpinella anisum*, dai fiori a ombrello simili quelli del finocchio, che a fine fioriture rilasciano un piccolo frutto allungato molto aromatico), **il finocchio** (pianta molto vigorosa, produce infiorescenze ad ombrello gialle. Diffusa allo stato selvatico nel centro e nel sud d'Italia, in piena terra può raggiungere grandi dimensioni), **il curry** (è un insieme di spezie indiane ma in Italia cresce *l'elicriso italico*, una pianta sempreverde le cui foglie, tritate, danno ai piatti il classico aroma del curry), **lo zafferano** (è il pistillo del *crocus sativus*, il bulbo dai piccoli fiori viola che spuntano a fine inverno anche nei nostri prati).



Da: *Monografie del gusto, Le spezie*, Ed. La Stampa, 2006