

LE SPEZIE Preziose e segrete alleate della salute

9 novembre 2017

Laboratorio CAST Alimenti

Docente
Alessandro Cappotto

Sommario

LE SPEZIE.....	1
INSALATINA ENERGETICA: CROCCANTE DI VERDURE CON BACCHE, FRUTTA E GERMOGLI.....	3
DALL'ORTO AL PIATTO	5
LA ZUPPA DI LEGUMI E SAUTÉ DI PESCE	7
BIGNÈ DI CECI SU SPAGHETTI DI VERDURE E HUMMUS.....	9
RISOTTO AL CIOCCOLATO E PAPRICA DOLCE.....	12
SPUMA DI LATTE, PAN SPEZIATO E FRUTTI DI BOSCO	13

LE SPEZIE

Insieme alle erbe aromatiche sono veri e propri ingredienti... insostituibili di tante ricette tradizionali, erroneamente utilizzate in modo marginale nella nostra cucina, nonostante il successo ed il proliferare di ristoranti e contaminazioni etniche. Promosse a pieni voti dai nutrizionisti perché, grazie agli oli essenziali che ne costituiscono l'aroma e gli antiossidanti, aiutano a stare bene e a prevenire malattie cardiovascolari. Le spezie si ottengono da radici, fiori, frutti, bacche o cortecce e, partendo principalmente dall'Asia e dall'Africa, arrivano sulle tavole di tutto il mondo. Non sono alimenti particolarmente delicati se conservate correttamente, durano a lungo, l'importante è proteggerle dalla luce, aria, calore ed umidità affinché non perdano l'aroma. Le spezie vanno conservate in vasetti di legno, plastica, ceramica o vetro, chiusi ermeticamente e riposti in un luogo fresco ed asciutto. L'ideale è tenerli in frigorifero, nei piccoli ripiani situati sull'anta, e non in bella mostra in cucina, in quanto perderebbero rapidamente le loro caratteristiche organolettiche.

Alimenti che aiutano

Aiutano la circolazione del sangue, combattono febbre e raffreddore e aiutano contro reumatismi e dolori articolari. Spesso non consideriamo che alcune spezie o alcuni cibi possono davvero aiutarci quasi quanto le medicine e supportare il nostro organismo nella difesa contro alcune patologie.

Nei tempi più antichi alcune medicine fatte con alimenti e spezie valevano oro tanto quanto pesavano e alcune civiltà devono il loro splendore o la loro decadenza anche al rapporto con questi ritrovati naturali.

Ciò che è sorprendente è che molti di questi alleati naturali si possono davvero trovare nel giardino sotto casa o nel nostro frigorifero, senza saperlo, possediamo un patrimonio inestimabile. Alimenti fondamentali che potrebbero davvero migliorare la nostra qualità di vita e salvaguardarci da patologie comuni.

Conosciamone alcune nello specifico...

Anice stellato: bacca di un alberello dalla caratteristica forma a stella a otto punte, coltivata soprattutto in Cina dove si abbina a carni di maiale, oca e anatra, a brodi di pesce e crostacei. In Europa si usa in particolare per profumare dolci e liquori.

Cannella: si produce principalmente nello Sri Lanka, ma viene consumata soprattutto in Europa. E' preziosa nei dolci, nei liquori e nelle composte di frutta, ma sorprendente in piatti agrodolci a base di carne e riso, come in Medio Oriente ed in India.

Cardamomo: semini contenuti nel baccello di una pianta spontanea coltivata in Asia tropicale e America centro-meridionale. Hanno un aroma fresco e pungente, ma non troppo piccante. Si usano nei dolci, nei piatti a base di riso e per aromatizzare il caffè.

Chiodi di garofano: sono i boccioli di una pianta originaria delle isole Molucche, raccolti prima di sbocciare e fatti essiccare. I maggiori produttori sono Zanzibar, Indonesia,

Madagascar, Brasile e Cina. Sono usati nei piatti di riso, dolci, arrostiti, sottaceti, carni in umido e marinate.

Coriandolo: originario dei Paesi mediterranei e mediorientali, ma si coltiva anche nell'Europa dell'Est, Olanda, Francia e India. Del coriandolo si usano i semi interi o macinati per profumare i salumi, nei liquori, ottimo anche negli arrostiti, umidi e nei ripieni a base di carne.

Cumino: coltivato soprattutto in India, Siria, Turchia, Egitto e Marocco. è fondamentale nella cucina mediorientale e indiana, ma molto usato anche in Spagna e Portogallo. I semi bruni e allungati insaporiscono insaccati e salsicce.

Curcuma: è una radice della famiglia dello zenzero, che si può utilizzare fresca oppure secca e in polvere. E' originaria dell'Asia meridionale e viene coltivata anche in Cina, Africa, Brasile e America centrale. Si sposa bene a legumi, uova, verdure, riso e pesce.

Curry: è una miscela di spezie originaria dell'India, ne esistono molti tipi, anche in pasta, utilizzati nella cucina indiana e thai. Nella ricetta classica l'ingrediente principale è la curcuma, accompagnata da zenzero, cardamomo, coriandolo, pepe nero, cumino, noce moscata ecc.

Noce moscata: è il seme che si trova nel frutto di una pianta sempreverde originaria delle isole Molucche, racchiusa in una membrana rossastra. Si presta nella preparazione di dolci e carni, verdure e salse, ma anche in bevande alcoliche come il vin brûlé.

Paprica: si ottiene da specifiche varietà di peperoni che vengono essiccati e poi tritati. Facendoli seccare interi, si ottiene la paprica piccante, mentre privandoli dei semi si ha quella dolce. E' la spezia che dà colore ed aroma al Gulasch ungherese, ma è adatta anche a formaggi freschi, zuppe e carni.

Zafferano: il 95% della produzione mondiale di zafferano proviene dall'Himalaya e dall'Iran, ma si coltiva anche in Italia, dove ci sono 3 Dop (dell'Aquila, di S. Gimignano e di Sardegna). Si ottiene dai pistilli raccolti manualmente di una particolare qualità di crochi che sboccia a settembre.

Zenzero: in commercio si trova fresco, essiccato ed in polvere ed è originario dell'Asia, India, Cina, Giappone, Nigeria, Brasile, Messico, Perù e Thailandia. Si può inserire in un fritto misto, negli sfornati, nelle torte, a cui regala note calde.

Oltre agli innumerevoli utilizzi in cucina, le spezie sono preziosi alleati della nostra salute. In alcuni paesi sono tutt'ora rimedi efficaci e insostituibili. Alcune di esse sono potenti antinfiammatori, antiossidanti e anticancro, altre sono particolarmente indicate per il controllo del peso, il metabolismo, la digestione, la circolazione del sangue. Insomma dei piccoli e preziosi tesori da utilizzare tutti i giorni in cucina e ciò che è più sorprendente è che molti di questi alleati naturali si possono trovare nel giardino sotto casa.

INSALATINA ENERGETICA: CROCCANTE DI VERDURE CON BACCHE, FRUTTA E GERMOGLI

Numero di porzioni: 10

INGREDIENTI

- Verdure di stagione (zucchine, zucca, rapa, carote, ...) tagliate a fettine sottili per 400 g circa
- Sale fino integrale marino q.b.
- salicornia, novella giapponese (Mizuna), mela "lavina" e pere "decana" dell'orto, tagliate a fettine
- germogli sakura
- olio e.v.o. di Iseo Sale
- fettine di zenzero marinato all'anice stellato, gherigli di noci, bacche di goji, mirtili...mela..e cardamomo

PROCEDIMENTO

Montare l'insalata componendo il piatto partendo appunto dalle insalatine fresche, la frutta, la salicornia, alternando posizionare le cialde e completare con i germogli in cima.

FINITURA

Cialde di riso venere e amaranto.

Per le cialde di riso venere

- 60 g burro
- 60 g bianco di uovo
- 60 g farina di riso nero (ottenuta frullando del riso Venere)

Per le cialde: preparare le cialde mischiando tutti gli ingredienti fino ad ottenere una crema omogenea. Far riposare almeno 30 minuti. Su un foglio di carta da forno formare delle cialde che

dovranno essere cotte in forno a 180° per circa 5 minuti. Dovranno essere ben asciutte e croccanti.

Cialde croccanti di amaranto

- 200 g di amaranto
- 400 g di acqua
- sale

Cuocere l'amaranto nel doppio del suo volume di acqua con un pizzico di sale per mezz'ora. Versare l'amaranto cotto con un cucchiaino su un foglio di carta forno, porvi sopra un altro foglio e calibrare con l'aiuto di un mattarello. Consiglio di non appiattirle troppo altrimenti poi sarà difficile staccarle. Infornare a 180°C per 20 minuti circa in modalità ventilata. Lasciar raffreddare e staccare dalla carta forno.

DALL'ORTO AL PIATTO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la crema broccoli

- 400 g broccoli
- 100 g di cipollotti , olio extra vergine di oliva
- Acqua/brodo di verdure, un pizzico di sale

PROCEDIMENTO

Stufare a fuoco lento per circa 2 minuti il cipollotto con l'olio e un mestolino di acqua, unite broccoli e 2 – 3 mestoli di brodo vegetale o d'acqua. Aggiungere sale, portare ad ebollizione. Cuocere per altri 5 minuti e togliere dal fuoco. Aggiungere pepe nero. Frullate e passate allo chinoise. Lasciate raffreddare.

Per i crostini rossi

- 40 g di pane raffermo tagliato a piccoli cubi
- 40 g Di pomodori maturi tagliati grossolanamente, peperoncino fresco
- 1 spicchio di aglio schiacciato, 1 ciuffo di maggiorana
- Olio extra vergine di oliva, sale

PROCEDIMENTO

Tostare il pane per circa un minuto in una padella con l'olio e lo spicchio d'aglio, aggiungete i pomodori e il peperoncino.

Fiori, erbe e verdure mondate per caratterizzare il piatto:

4 ciuffetti di broccolo verde, 4 ciuffetti di cavolfiore , foglie di cavoli di Bruxelles, 4 cimette di maggiorana, 4 puntine di finocchietto selvatico, 4 punte di fiore di zucca, 4 puntine di finocchio , 4 puntine di elicrisio, 4cimette di crescione, 4 pezzetti di gambo di cipollotto fresco scottato, 4 carotine scottate, 4 foglioline di stevia, 4 foglioline di carota, 4 foglioline di erba pepe, 4 foglioline di menta al bergamotto, 4 pezzettini di menta , 4 foglioline di basilico rosso, 4 foglioline di erba cedrina, 4 foglioline di origano, 4 foglioline di salvia, 4 fiori di tarassaco, fiorellini di sambuco o altri fiori eduli , 4 petali di rosa, 4 fragoline di bosco, pepe timut. Finitura del piatto: dividete la crema in 4 ampi piatti fondi creando uno spessore non superiore ai 4 -5

mm. Collocate i vegetali sulla superficie della crema, disponendoli distanziati l'uno dall'altro, così da fare in modo che ad ogni cucchiata corrisponda un profumo ed un sapore diverso.

Dal punto di vista nutrizionale, erbe e spezie influiscono positivamente sui processi digestivi perché stimolano la produzione salivare e gastrica; Nelle quantità con cui normalmente si utilizzano, non determinano un apporto energetico significativo. La loro importanza è legata alla capacità di liberare aromi anche molto intensi, questi percepiti tramite l'olfatto contribuiscono alla formazione del gusto di un determinato alimento.

LA ZUPPA DI LEGUMI E SAUTÉ DI PESCE

Un primo piatto molto semplice da preparare, sano e sostanzioso. Arricchita con spezie, verdure ed erbe aromatiche, la zuppa di legumi è ideale come piatto unico la zuppa dovrebbe comunque contenere: fagioli cannellini, borlotti, i, fagioli dall'occhio, fagioli neri, fagioli azuki piselli, lenticchie verdi e/o rosse.

INGREDIENTI

- 1calameretto,1 capasanta e dadino di branzino a persona

Per la zuppa per 10 persone

- 1 pz spicchio d'aglio
- 1 lt Brodo vegetale
- 1 Carota
- 1 cipolla
- Rosmarino, alloro e salvia , timo
- 2 coste Sedano
- 1 pezzetto di radice di curcuma
- 500 g di: Fagioli borlotti, cannellini, lenticchie, piselli
- 1 dl extravergine l
- Pepe di Sichuan

PROCEDIMENTO

Mettete in ammollo i legumi per 24 ore.

Preparare un trito con cipolla, aglio, sedano e carote, soffriggere con l'olio, quindi aggiungete i legumi scolati, mescolare e coprire con il brodo vegetale. Portare lentamente a bollire la zuppa, aggiungere la foglia di alloro, rosmarino e salvia; aggiustate di sale e poi coprire il tegame con un coperchio.

Cuocere lentamente fino a cottura dei legumi aggiungendo, se necessario, altro brodo vegetale. Frullare metà della zuppa con 20 grammi di radice di curcuma pelata , unire il timo sfogliato e le foglie di sedano a julienne.

Spadellare il pesce velocemente in antiaderente in olio e qualche grano di Sichuan, aggiustate eventualmente di sale.

Posizionare nella fondina la crema di legumi, la zuppetta di fagioli e il pesce; Finire con un filo di olio e.v.o. e erbe aromatiche.

Se si desidera preparare una variante con i cereali al posto dei legumi varianteriso integrale oppure farro e orzo (preferibilmente sempre integrale).

BIGNÈ DI CECI SU SPAGHETTI DI VERDURE E HUMMUS

INGREDIENTI

- Ceci 600 g
- Cipolle tritate 1 pz
- Prezzemolo 1 mazzo tritato
- Spicchi d'aglio 1
- Cumino 5 g
- Coriandolo macinato 5 g
- Olio per friggere abbondante
- Pepe 1 g
- Sale 6/8 g
- Verdure pulite e lavate miste crude a fettine (finocchi carote cipollotto sedano) per 1 kg

PROCEDIMENTO

Scolare e togliere le bucce ai ceci dopo averli lasciati in ammollo per 24 ore.

Trasferire nel frullatore i ceci, la cipolla, l'aglio, il prezzemolo, il coriandolo (semi) macinato, il cumino, un pizzico di pepe e il sale; frullare per 20 secondi fino ad ottenere un impasto fine ed omogeneo.

Lasciare riposare in frigo per 1 ora. Con il composto formare quindi, delle polpette medie e dorarle nell'olio bollente, girandole dolcemente, per 4 minuti circa. Quando le polpette sono ben colorite toglietele e asciugatele con la carta assorbente.

PRESENTAZIONE

I falafel vanno serviti a scelta caldi o freddi su un letto di verdura oppure su del pane tostato con verdure e hummus.

CONSIGLIO

Quando non si riesce a formare le polpette perché il composto risulta troppo liquido e non compatto, si può aggiungere un po' di farina.

HUMMUS

INGREDIENTI

- Aglio 1 spicchi
- Ceci secchi 300 g
- Cumino 1 cucchiaino
- Curry /curcuma 1 cucchiaino
- Succo di 2 limoni
- Olio di oliva
- Sale q.b.
- (pasta di sesamo) 2 cucchiaini

PROCEDIMENTO

Mettere in ammollo i ceci per 24 ore. Fate cuocere in acqua leggermente salata.

Scaldare 5 cl di olio extravergine in padella, aggiungere l'aglio e le spezie in polvere lasciare tostare un paio di minuti a fuoco medio; aggiungerei ceci scolati e lasciare insaporire bene il tutto per circa 2-3 minuti.

Nel frattempo spremere i limoni e tenete da parte il succo.

Trasferire il tutto nel boccale del mixer, aggiungere anche la tahina e il succo di limone; frullare bene fino ad ottenere una crema molto omogenea e liscia; aggiungere a filo dell'olio extravergine per rendere il tutto ancora più soffice.

L'Hummus può essere guarnito anche con della paprika, cumino, coriandolo fresco o con pinoli soffritti nel burro chiarificato o tostati.

La tahina è una pasta di sesamo che si presenta in crema.

RISOTTO AL CIOCCOLATO E PAPRICA DOLCE

Per 10 persone

INGREDIENTI

- 700 g Riso vialone nano
- 2,1 lt Brodo vegetale
- 50 g Vino rosso ridotto
- 50 g Olio e.v.o.
- 100 g Burro
- 100 g Formagella
- 100 g Parmigiano
- 100 g Cioccolato fondente 70 %.
- 100 g Riduzione di acqua di soia
- (3 g) Punta di paprica dolce affumicata

PROCEDIMENTO

Tostare il riso a secco e bagnare con il brodo bollente.

Arrivare ai 2/3 di cottura unire la riduzione di vino e il cioccolato ridotto in scaglette. Portare a cottura e mantecare "all'onda" con i restanti ingredienti fuori dalla fiamma. Servire con la riduzione di acqua di soia ridotta e la paprica dolce.

SPUMA DI LATTE, PAN SPEZIATO E FRUTTI DI BOSCO

Frutti di bosco freschi 1 cassetina mista da 4 cestini

Per la base spuma fior di latte

Ricetta per circa 10. porzioni

INGREDIENTI

- Latte 250 g
- Panna 150 g
- Zucchero 75 g
- Destrosio 15 g
- Latte in polvere 35 g
- Stabilizzante 2 g
- Anice stellato 1

PROCEDIMENTO

Scaldare e assemblare tutti gli ingredienti, riservare al freddo.

Al momento del servizio versare l'apparecchio, (togliendo l'anice stellato) in un sifone (massimo ai $\frac{3}{4}$) e montare con l'aiuto di 2 cariche.

PANE ALLE SPEZIE

INGREDIENTI

- 300 g burro
- 300 cl di miele
- 300 g di zucchero di canna
- 100 g uova
- 30 cl di latte
- 1 chiodo di garofano
- 500 g di farina bianca
- 8 g di backing powder / bicarbonato
- 80 g zeste di scorze d'arancia candite
- 6 g di cannella
- 6 g di zenzero
- 100 g di mandorle tostate in polvere

PROCEDIMENTO

Scaldare il latte e aggiungere il chiodo di garofano , lasciarlo in infusione per 10 minuti. Incorporare allo zucchero: il miele e il burro, fondere a fiamma bassa; fuori dalla fiamma unire l'infuso di chiodo di garofano e l'uovo sbattuto. In un contenitore mescolare le zeste, la farina e il bicarbonato e amalgamare il tutto e aggiungerlo al primo apparecchio. Incorporare le mandorle e le spezie. Imburrare e foderare con della carta da forno una teglia per dolci rettangolare. Versare il composto a metà della teglia e lasciate riposare per un quarto d'ora prima di cuocerlo. Una volta trascorso il tempo di posa mettere in forno e cuocete a 170° per 40 minuti. Tagliare il pane ancora tiepido e sistemarlo nel piatto, sifonare il fior di latte e completare con i frutti di bosco.