

ALLA SCOPERTA DELLO ZENZERO

a cura di **Alessandra Piubello**

LO ZENZERO ERA UNA DELLE SPEZIE PRIVILEGIATE SIA IN AMBITO CULINARIO SIA MEDICO NELLA CINA E NELLA ROMA ANTICHE. CINESI E INDIANI NE SFRUTTANO DA MILLENNI LE PROPRIETÀ, INFATTI LO ZENZERO È CITATO IN ANTICHI TESTI SCRITTI IN SANSKRITO, MA NON ERA IGNOTO NEANCHE ALLE ANTICHE CIVILTÀ CLASSICHE, ELLENICA E ROMANA, ESSENDO GIUNTO NEL MEDITERRANEO ATTRAVERSO GLI ARABI. NEL IX SECOLO LO ZENZERO GIUNSE DEFINITIVAMENTE IN EUROPA E, NELL'ARCO DI UN PAIO DI SECOLI, DIVENNE COSÌ POPOLARE, SOPRATTUTTO IN INGHILTERRA, DA ESSERE UTILIZZATO A TAVOLA COME IL PEPE E IL SALE E ADDIRITTURA PER AROMATIZZARE LA BIRRA (È QUESTA L'ORIGINE DEL 'GINGER ALE'). ENRICO VIII POTEVA NON AMARE PARTICOLARMENTE LE SUE MOGLI MA ADORAVA SICURAMENTE LO ZENZERO; E COSÌ FU ANCHE PER SUA FIGLIA ELISABETTA I, LA QUALE TALVOLTA, DURANTE I PRANZI DI STATO, OMAGGIAVA CIASCUN OSPITE DI UN 'OMINO DI PAN DI ZENZERO' CON LE SEMBIANZE DEL COMMENSALE.

Lo zenzero, che sta avendo molto successo anche nella cucina europea, è un elemento base della gastronomia in India, Cina, Corea, Thailandia, Indonesia e Vietnam, ove viene adoperato più nelle preparazioni salate che nei dessert. In tali culture, lo zenzero è usato con frequenza, e, dato che la cucina asiatica e quella indiana stanno acquistando sempre più vasta popolarità, il suo uso nei piatti salati sta godendo di un revival a livello internazionale.

È noto praticamente dappertutto. In Germania, durante la vigilia di Natale, è tradizione mangiare carpe cucinate con lo zenzero e biscotti allo zenzero. I giapponesi adorano lo shoga, una varietà locale di zenzero che viene consumato sotto aceto. Lo zenzero è uno dei principali ingredienti del kimchi, la famosa insalata coreana fermentata, ed è un ingrediente essenziale nella preparazione di numerosi curry, soprattutto quelli di ispirazione thailandese e malese. Inoltre, risulta molto apprezzato come complemento a diverse miscele di spezie, come il mix piccante per il jerk giamaicano. La popolazione di Myanmar (ex Birmania) ha scoperto un'inedita qualità dello zenzero: quando viene impiegato in grandi quantità, maschera l'odore del pesce; e infatti, i piatti di pesce birmani includono sempre lo zenzero.

Tale spezie gode di grande successo anche nel settore delle bevande, in primis il ginger ale e il tè allo zenzero, ma esistono anche birre e liquori allo zenzero. La Giamaica produce una bevanda analcolica frizzante detta ginger beer, mentre Bermuda produce una marca di birra allo zenzero - la Barrits -. Un bar di Manhattan ha inventato il Moscow Mule, un drink preparato con birra di zenzero e vodka. I francesi distillano un liquore chiamato Canton, mentre in Thailandia si può trovare il Khing sot, una bevanda di zenzero fresco preparata con olio di zenzero. Nello Yemen lo zenzero viene adoperato per aromatizzare il caffè. Nelle varie cucine indocinesi è spesso utilizzato anche nella preparazione di zuppe, piatti con salse ed è largamente impiegato anche nella preparazione di tisane. L'uso dello zenzero ("gengiovo") nella manifattura dolciaria fiorentina di età medievale è attestato dalla sesta novella dell'ottava giornata del Decamerone.

Lo zenzero (Zingiber officinale Roscoe, 1807) è una pianta erbacea delle Zingiberaceae (la stessa famiglia del Cardamomo) originaria dell'Estremo Oriente. Largamente coltivata in tutta la fascia tropicale e subtropicale, è provvista

di rizoma - termine che indica la porzione sotterranea del fusto (non le radici) di una pianta - carnoso e densamente ramificato, dal quale si dipartono, sia lunghi fusti sterili e cavi, formati da foglie lanceolate inguainanti, sia corti scapi fertili, portanti fiori giallo-verdastri con macchie porporine.

Il suo rizoma presenta un aspetto nodoso e contiene i principi attivi della pianta: olio essenziale (composto in prevalenza da zingiberene), gingeroli e shogaoli (principi responsabili del sapore pungente), resine e mucillagini. Contiene amido (50%), proteine (9%), lipidi (6-8%), una proteasi (2%), oli essenziali, vitamine (in particolare niacina e vitamina A).

Lo zenzero fresco è reperibile sia intero sia a fettine, a dadi o conservato in salamoia ma è anche possibile acquistare lo zenzero disidratato a fettine, macinato o candito. Quando acquistate lo zenzero fresco, controllate che il rizoma abbia una consistenza soda, l'aspetto rigonfio e una buccia liscia (se è grinzosa è segno che è vecchio).

Lo zenzero fresco è di colore marroncino chiaro con una leggera sfumatura rosata e le nodosità hanno una tonalità giallo-verde. Sebbene tale spezie tragga il suo intenso aroma dai gingeroli (fitonutrienti), questi possono variare molto a seconda del luogo e delle modalità di coltivazione della pianta, nonché da quelle di raccolta dei rizomi.

Il sapore dello zenzero fresco può pertanto essere più o meno intenso, dolce o piccante in infinite gradazioni, e la pungenza può andare dal delicato al forte.

La metà dello zenzero presente sul mercato mondiale viene coltivata sulla costa indiana del Malabar, e quello prodotto nella cittadina di Cochin è ritenuto di qualità superiore. Secondo il giudizio degli chef, lo zenzero migliore al mondo - di sapore delicato, ideale per la cucina - cresce in Giamaica, mentre lo zenzero della Nigeria e della Sierra Leone è caratterizzato da un sapore più pungente.

Una volta pelato, sigillato in un sacchetto e riposto in frigorifero, lo zenzero fresco giovane si mantiene per circa due settimane, ma è anche possibile conservarlo in freezer già pelato e affettato; basta farlo scongelare prima dell'uso. Lo zenzero più vecchio può essere conservato con la sua buccia in un luogo fresco e asciutto, come si fa con cipolle e aglio, e lo si può conservare indefinitamente in congelatore senza pelarlo e chiudendolo in un apposito sacchetto da freezer.

In cucina lo zenzero è una spezie alquanto versatile, utilizzabile in quasi tutte le preparazioni. Occorre però tenere a mente che zenzero fresco e zenzero disidratato differiscono notevolmente nell'effetto aromatizzante: quello disidratato non ha la stessa intensità di sapore. Sia lo zenzero fresco sia quello disidratato vengono adoperati nella preparazione di piatti salati, anche se il secondo trova quasi sempre impiego nelle ricette dolci. La cucina contemporanea usa principalmente lo zenzero fresco, particolarmente con i frutti di mare, nelle salse bianche e da dessert e in un'infinità di altre variabili.

Utilizzato per millenni per alleviare il mal di stomaco, la diarrea, la nausea, il mal di denti, in caso di colera, emorragie e reumatismo, oggi gli sono riconosciute proprietà farmacologiche e la scienza moderna ha confermato alcuni degli impieghi medicinali di questa pianta.

Dal punto di vista della salute lo zenzero è l'ideale contro le nausee e secondo numerose ricerche, funge da antinfiammatorio, antibatterico, antivirale e antiossidante.

ZENZERO SEMPRE A DISPOSIZIONE

La pianta si può coltivare in casa, avendo cura di procurarsi una radice fresca, e invasandola negli ultimi giorni d'inverno. All'esterno, alla nostra latitudine, non riesce ad attecchire. Prendete una radice di zenzero e tagliatene un pezzo lungo almeno cinque centimetri, quindi mettetela in un vaso in coccio, largo e profondo, ricoprendolo di terra sabbiosa. L'innaffiatura deve essere regolare evitando ristagni di acqua nel sottovaso. Il vaso va esposto in zona soleggiata, ma non alla luce diretta. Quando dal vaso emerge un tratto di tubero lignificato (nel periodo invernale) è il momento di dissotterrare la radice avendo l'accortezza di lasciarne un pezzo a disposizione da rinvasare successivamente per ottenere una nuova piantina.

LE RICETTE

Abbiamo pensato di proporre due creazioni con lo zenzero di due chef stellati, Giancarlo Perbellini del Ristorante Perbellini di Isola Rizza (Verona), due stelle Michelin e di Pietro Leemann del Ristorante Joia di Milano, una stella Michelin, il ristorante vegetariano italiano per eccellenza.

**RAVIOLI DI PISELLI, ASTICE E ZENZERO**

(GIANCARLO PERBELLINI
RIST. PERBELLINI DI ISOLA DI RIZZA - VR)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

Per la pasta:

Farina g 300, tuorlo g 150, uova g 100, sale q.b.

Piselli sgranati g 200, burro g 60, mascarpone g 50, sale q.b., astici 2, radice di zenzero pelata 1, dadolata di sedano, carota e cipolla q.b., Parmigiano Reggiano q.b., olio extravergine d'oliva q.b., brodo vegetale q.b.

**SOLARIS**

(PIETRO LEEMANN - RISTORANTE JOIA DI MILANO)

COMPOSIZIONE RINFRESCANTE DI MELANZANE, POMODORI, ZUCCHINE, PEPERONI E MAGGIORANA DEL MIO ORTO, SORBETTO DI MELONE E ZENZERO**INGREDIENTI PER 4 PERSONE:**

150 g di peperoni rossi, 100 g di peperoni gialli, 400 g di melanzane, 10 g succo di limone, 100 g di pomodori ciliegia, 5 g foglie di origano, 200 g di melone, 30 g di zucchero, 10 g purea di lampone, 20 g di succo di limone, 30 g di tapioca in grani, 40 g olio extravergine, ¼ di barra d'agar agar, 100 g di carote, 40 g succo d'arancia, 20 g olio extravergine, 1 bustina di zafferano, 20 g di zenzero, sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE:

Cuocere 100 g di peperoni al forno e pelarli, tagliare 200 g di melanzane a fette spesse 3 centimetri e grigliarle, sbollentare i pomodori ciliegia, pelarli e asciugarli in forno a 80°C per 2 ore. Mettere a bagno la tapioca per 3 minuti in 150 g d'acqua, cuocerla poi lentamente per 25 minuti, condirla con sale e olio d'oliva. Far cuocere l'agar agar con 300 g d'acqua, discioglierlo bene e ridurlo a 80 g, unirlo alla tapioca. Ad 1/3 di questa massa unire lo zafferano. Cuocere le carote facendole sudare con poco olio, frullarle e unire il succo d'arancia, finirle di sale. Per il sorbetto di melone frullarlo con lo zenzero, passare il tutto al setaccio, aggiungere lo zucchero e il succo di limone e metterlo in sorbettiera. Mescolare le verdure tagliate a tocchi con la tapioca e l'origano sfogliato. Sul fondo di 4 stampi di 8 cm di diametro mettere la tapioca allo zafferano, lasciarla rapprendere per 15 minuti, riempire poi gli stampi con le verdure alla tapioca. Mettere a raffreddare per almeno 1 ora. Sformare le terrine sopra a 4 piatti piani, mettere la salsa tutta attorno, guarnire con delle gocce d'olio che sembrerà a sua volta della tapioca, appoggiarvi sopra una pallina di sorbetto di melone e servire.

PREPARAZIONE:

Preparare la pasta e lavorarla finché sarà liscia. Far bollire i piselli per 6 – 8 minuti e frullarli con un mixer e una noce di burro. Una volta raffreddato, aggiungere il mascarpone e sistemare di sapore. Preparare quindi i ravioli farcendoli con l'impasto ottenuto. Cuocere gli astici in acqua e dadolata di verdure per un minuto, quindi privarli del carapace e tagliarli a cubi. Con il burro ed un goccio di olio extravergine d'oliva far dorare l'astice insieme ad una leggera grattugiata di zenzero. Lessare i ravioli in abbondante acqua salata, napparli in un sauté con brodo vegetale, una noce di burro ed una grattugiata di zenzero. Disporre i ravioli nel piatto sovrappponendo un dado di astice sopra ad ognuno di essi.