



Zenzero

*sapore esotico per
ricette nostrane*

di Alessandra Piubello

La strana storia di uno dei tuberi più famoso al mondo

Lo zenzero era una delle spezie privilegiate sia in ambito culinario sia medico nella Cina e nella Roma antiche. Nel IX secolo lo zenzero giunse finalmente 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 italiana, 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.



“

Il gusto può essere più o meno intenso. dolce o piccante in infinite gradazioni

”

Lo zenzero è un rizoma - termine che indica la porzione sotterranea del fusto (non le radici) di una pianta - dall'aspetto nodoso. Lo zenzero fresco è reperibile sia intero sia a fettine, a dadini 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 (una buccia 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 spezia tragga il suo intenso aroma dai gingeroli (fitonutrienti), questi possono variare molto a seconda del luogo e delle modalità di coltivazione della pianta, nonché dalle modalità 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.

Secondo gli chef il migliore cresce in Giamaica

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.

Lo zenzero conservato e quello candito vengono lavorati utilizzando dello zucchero: sono quindi dolci, tuttavia presentano una piccantezza variabile.

Nella cucina contemporanea è usato fresco per aromatizzare i frutti di mare

In cucina lo zenzero è una spezia 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.

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

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 5 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. ✓



La ricetta

Vellutata di zucca e carote allo zenzero

- Tostate separatamente a secco il coriandolo e i semi di senape e lasciateli raffreddare. Mettete entrambe le spezie in un macinaspezie e macinate fino ad ottenere una polvere fine.
- Scaldate l'olio in una pentola di ghisa capiente dal fondo spesso e fate soffriggere la cipolla per 10 minuti fino a doratura. Aggiungete lo zenzero, i semi tostati e il curry in polvere, quindi mescolate per un minuto.
- Unite le carote, la zucca, la scorza di lime, coprite e fate cuocere per 5 minuti rimestando spesso.
- Aggiungete il brodo di pollo e portate a ebollizione.
- Abbassate la fiamma, coprite e lasciate sobbollire per 30 minuti o finché le carote e la zucca non saranno tenere. Fate raffreddare un poco.
- A più riprese, riducete la minestra in purè utilizzando un frullatore o un robot da cucina fino ad ottenere un composto omogeneo.
- Rimettete la vellutata in pentola, unite la panna e il succo di lime e aggiustate di sale e pepe. Guarnite con prezzemolo.



Gli ingredienti x6

- 1 CUCCHIAINO E MEZZO DI SEMI DI CORIANDOLO
- MEZZO CUCCHIAINO DI SEMI DI SENAPE GIALLA
- 2 CUCCHIAI DI OLIO DI SEMI
- 2 TAZZE DI CIPOLLE A DADINI
- 1 CUCCHIAIO COLMO DI ZENZERO FRESCO A DADINI
- MEZZO CUCCHIAIO DI CURCUMA
- MEZZO CUCCHIAIO DI CURRY IN POLVERE
- 450 GR DI CAROTE PELATE E SMINUZZATE
- 1 ZUCCA PELATA, PRIVATA DEI SEMI E SMINUZZATA (450 GR)
- 1 CUCCHIAINO DI SCORZA DI LIME
- 6 TAZZE DI BRODO DI POLLO
- MEZZA TAZZA DI PANNA LIGHT
- 1 CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIME FRESCO
- MEZZA TAZZA DI PREZZEMOLO FRESCO
- SALE E PEPE Q.B.

