

# STREGATE

# *Te*

*tea shop*

*Spezie*

*Vers. 02.112006*

## PAPAVERO

Piccoli e rotondi, i semi di Papavero hanno un'aroma forte, quasi affumicato; alquanto coriacei, se non si desidera adoperarli interi, devono essere macinati con un pestello e mortaio o con un macina spezie di qualità buona. Molto usati nella cucina ebraica e dell'Europa centrale, sono ottimi aggiunti a torte e pasticcini, sparsi su biscotti dolci o speziati, ciambelle e pane. Un pizzico di semi insaporisce qualsiasi zuppa o condimento per l'insalata, aggiunti ai primi conditi con panna la profumano e la insaporiscono. Nei piatti a base di curry ne esaltano ancor più il sapore. Si consiglia di conservarli in un barattolo sigillato, in luogo fresco e asciutto.

## PEPE NERO

I grani neri, verdi e rossi (poi bianchi) derivano dalle medesime bacche della pianta del pepe, raccolte in tempi successivi della maturazione e lavorati con metodiche diverse. Per ottenere il pepe nero, il frutto verde, acerbo, viene essiccato con la buccia esterna intatta al sole o in acqua bollente con asciugatura in camere caldissime. Il pepe nero, in particolare il Tellicherry considerato tra i migliori e più puri al mondo, ha un aroma pungente ed un sapore forte e piccante. Questa è una delle uniche spezie che può essere aggiunta, secondo il gusto personale, praticamente a qualunque piatto; grani interi o schiacciati possono essere aggiunti a filetti, zuppe, sformati; macinato si sposa ottimamente ai formaggi morbidi e può addirittura essere aggiunto alle fragole assieme ad una goccia d'aceto balsamico. Per mantenerne l'aroma si consiglia di macinarlo solo al momento dell'utilizzo.

## PEPE BIANCO DEL SARAWAK

I grani neri, verdi e rossi (poi bianchi) derivano dalle medesime bacche della pianta del pepe, raccolte in tempi successivi della maturazione e lavorati con metodiche diverse. Per ottenere il pepe bianco le bacche vengono raccolte a maturazione quando sono rosse ed immerse quindi nell'acqua per poter facilmente rimuovere la buccia infine lasciate essiccare al sole. Il pepe bianco, caratterizzato da un sapore meno pungente di quello nero, si utilizza, secondo il gusto personale, con qualunque alimento e nasce per sposarsi meglio, soprattutto sotto l'aspetto estetico, con gli alimenti dal colore chiaro come le carni di pollo, tacchino, agnello. Conservatelo ben chiuso e macinatelo solamente al momento dell'utilizzo.

## PEPE VERDE

I grani neri, verdi e rossi (poi bianchi) derivano dalle medesime bacche della pianta del pepe, raccolte in tempi successivi della maturazione e lavorati con metodiche diverse. Il pepe verde è ottenuto dalle bacche acerbe essiccate artificialmente, senza esporle ai raggi del sole, perché mantengano il loro colore naturale; possono essere conservate in salamoia, sottaceto oppure asciutte, in barattoli a chiusura ermetica. Caratterizzato da un sapore dolce ed aromatico il pepe verde, intero o pestato, è ottimo se utilizzato assieme al burro o alle salse. L'olio essenziale contenuto al suo interno conferisce agli alimenti un sapore piccante ma non pungente.

## PEPE ROSA

Non si tratta in realtà di vero pepe ma delle bacche aromatiche di un albero dell'America meridionale, Schinus Terebinthifolius, il cui gusto, piacevolmente resinoso, si sposa molto bene con il pesce, le salse e le insalate di verdura e formaggi. Molto buono anche sparso sulle uova e sulle torte salate a base di uova. Unica accortezza, non bisogna usarlo in grande quantità perché le bacche dello Schinus sono leggermente tossiche. Per conservarlo è sufficiente tenerlo ben chiuso in un luogo fresco e asciutto.

## PEPE MIX

Molto usate nella cucina orientale, le miscele di pepe sono un ottimo modo per profumare e rendere molto saporiti i nostri piatti diminuendo, al contempo, l'uso del sale. La combinazione di pere nero, bianco, verde e rosa, infatti, conferisce alle pietanze un gusto che spazia dal dolce al resinoso, dal piccante al pungente, permettendo di usare il sale solo quel tanto di indispensabile, non rendendosi più necessario ad insaporire le pietanze. Il pepe mix si può usare su qualunque piatto con la dose che è più congeniale a ciascuno. Macinatelo solo al momento di utilizzarlo per non diminuirne l'aroma.

#### PEPE DI SZECHUAN

Il pepe di Szechuan è chiamato anche Fagara; non è in realtà un pepe, ma piuttosto una bacca di colore rosso scuro proveniente dalla Cina. Dopo l'asportazione dei piccoli semi amari dal suo interno, le bacche sono seccate al sole. Con un sapore fresco e una nota al gusto di limone, è perfetto nella preparazione con creme di carciofo o asparagi selvatici, ma sorprende ancora di più con il pesce. Ideale anche per mousse al cioccolato, o per sorbetti d'ananas. Si consiglia di sgranare le bacche del Pepe di Szechuan al momento di servire i piatti.

#### PEPERONCINO DI CAYENNA

Il peperoncino, la cui pianta non ha nulla a che vedere con quella del pepe, cresce e nasce originariamente nelle regioni tropicali americane ove ne esistono oltre quattrocento diverse varietà. Lo si trova in tutte le forme: fresco, essiccato intero, sminuzzato, in polvere, sciolto in olio, in forma di salsa; è contenuto in un gran numero di preparati, dal chili al curry vindaloo, dal tabasco alla salsa Newburg. Il peperoncino di Cayenna è una miscela di diverse qualità di peperoncino essiccato creata per armonizzare il sapore forte, il profumo ed il gusto intenso proveniente da varietà differenziate della stessa pianta. Lo si può utilizzare ovunque a seconda del gusto personale; i semi sono la parte più piccante e, maggiore è il tempo di cottura, maggiore è il sapore piccante. Conservatelo intero in luogo fresco e asciutto possibilmente ermeticamente chiuso.

#### CARDAMOMO

Gli indiani lo chiamano elaychi e lo considerano la "regina" delle spezie in contrapposizione al pepe considerato il "re". Il cardamomo ha un sapore dolce, fruttato, simile a quello dell'eucalipto; il suo seme è molto duro e ricavarne la polvere è spesso un "lavoro". Alla base della preparazione del Tchai (tè) indiano e largamente utilizzato per la preparazione del curry, il cardamomo viene spesso utilizzato anche nella cucina dell'estremo nord europeo dove, un cucchiaino di semi tritati, assicura al piatto un aroma insuperabile. Molto indicato, per il suo sapore delizioso, anche nella preparazione di torte di frutta, gelati e creme avendo, però, l'avvertenza di chiudere i semi in una garza per poterli togliere prima di servire. Considerato ancora oggi un potente afrodisiaco, i semi di cardamomo vengono serviti nel caffè oppure si possono masticare in qualsiasi momento della giornata anche per rinfrescare l'alito. Conservate i semi in un barattolo a chiusura ermetica, lontani dal calore ed in luogo asciutto.

#### CORIANDOLO IN SEMI PICCOLI

Conosciuto da millenni come spezia e condimento in tutti i paesi del Mediterraneo, Medio Oriente, India e Cina, il coriandolo può essere utilizzato anche in notevole quantità senza che rovini il sapore dei piatti. Ciò che lo rende così versatile è il suo aroma intenso, dolce, simile a quello dell'arancio. Il suo gusto armonizza particolarmente con quello dell'aglio e del peperoncino e si adatta molto bene a moltissimi piatti di carne o verdura. Il suo profumo ed il suo aroma rendono molto gradevoli anche piatti estivi freddi con olive, tonno, pomodoro e formaggio. I semi si conservano a lungo e facilmente in luogo fresco e asciutto; consigliamo, se si desidera utilizzarlo macinato, di compiere la macinatura solo per la quantità necessaria ed al momento dell'utilizzo perché la polvere perde in poche ore tutto il suo aroma ed il suo profumo.

## NOCE MOSCATA

Coltivata oggi in Sri Lanka (Ceylon), in Malesia, nelle isole Molucche ed a Sumatra, la noce moscata è il seme della *Myristica fragrans* un albero che raggiunge i nove metri d'altezza. Oggi è possibile reperire la polvere già pronta ma, il nostro consiglio è quello di acquistare le noci intere e macinare la quantità necessaria al bisogno. Avrete sempre un aroma perfetto ed il sapore dell'aroma sarà inalterato. La noce moscata grattugiata è ottima nelle creme, torte, biscotti, pane ed in tutte le bevande a base di latte. Potrete aggiungere un pizzico di spezia al purea di patate, ai cavoli, ai piatti di riso ma anche alle salse piccanti, piatti a base di panna, salse per il pesce, piatti a base di formaggi ed ancora al paté di aringhe o ai gamberetti. Un piccolo consiglio: grattugiate la noce moscata solo a fine cottura dei vostri piatti, il calore non rovinerà così il suo aroma.

## SESAMO IN SEMI

Utilizzati sino dai primordi dell'umanità come alimento, i semi di sesamo si trovano anche oggi in una quantità innumerevole di alimenti. Sparsi su caramelle, barrette di miele, pane, dolci, con il loro sapore e profumo simile a quello delle noci tostate rimangono un ottimo nutriente dall'alto contenuto proteico. Aggiunti a carni alla griglia o stufate dà loro un piacevolissimo aroma; appena tostato diventa un ottimo condimento da aggiungere a insalate, patate e verdure in genere; aggiunto all'impasto di dolci, pane e biscotti li rende profumatissimi e gradevolissimi. La conservazione, in un luogo fresco e asciutto ed al riparo dalla luce, è consigliabile in barattoli sigillati.

## SENAPE GIALLA IN SEMI

Conosciuta, con vari nomi, nella sua forma già pronta di pasta, la senape è un piccolo seme la cui utilizzazione in cucina è vastissima. Aggiungetela in semi durante la cottura di carni brasate, di bolliti, di carni in umido; oppure macinatela su insalate, salse, maionese; una spruzzata di senape macinata insaporirà in un attimo pesce in bianco o carni bianche cotte alla griglia o con un poco di burro. Macinatela e scioglietela in acqua oppure in un poco di olio o, meglio ancora, vino bianco per ottenere una pasta morbida e profumatissima cui potrete aggiungere ancora un poco di senape schiacciata grossolanamente ed avrete ottenuto la vostra mostarda con cui insaporire carni alla griglia, maiale, cacciagione; macinata e sciolta in un pizzico di aceto di vino sarà, da sola, un ottimo condimento per insalate.

## CUMINO DI MALTA

Con il loro sapore intenso, leggermente amaro ma non piccante, i semi di cumino vengono utilizzati per preparare piatti diversi in tutto il mondo. I semi, generalmente usati interi, si aggiungono al riso, a verdure lessate ed a salse per insaporirle e profumarle; utilizzati con carni bollite o affumicate, crauti, salsicce e per preparare tipici piatti nordici, trovano un loro ottimo utilizzo anche macinati su formaggi semi-morbidi o su carni grigliate al posto del pepe. Per ottenere un sapore ancora più forte potete tostarli leggermente per poi utilizzarne la polvere macinata. Conservateli in barattoli a chiusura ermetica in luogo fresco e asciutto.

## CURRY FORTE DI MADRAS

La parola curry è, di per se, sinonimo di spezie; cosa del tutto comprensibile perché nessun'altra preparazione è più legata del curry ai sapori, gusti ed aromi di tutte le spezie esotiche ed il cui profumo riesce a stimolare il gusto in modo così ineguagliabile. Definire esattamente cosa è il curry e quale sia la sua composizione è cosa piuttosto difficile e complicata; solo in India vi sono tante varietà di curry quanti sono gli abitanti dell'India stessa; nessun indiano si sognerebbe mai di usare una miscela già fatta, ognuno crea la sua. Le spezie con cui vengono preparati i differenti curry cambiano a seconda del gusto e delle tradizioni locali: Birriani, Tandoori, Pilau, Korma, Rhogan, Gosht, Vindaloo sono alcuni dei curry indiani più famosi. Il curry non è solo indiano: lo

troviamo, con nomi diversi, nella cucina di quasi tutto il mondo, dalla Cina all'Indonesia, dal Vietnam al Giappone, dalla Tunisia ai Caraibi; i guleh Indonesiani e Birmani, i sambal e i rendang malesi, i daun pandan thailadesi, il schicimi togarashi giapponese, il ras el hanout del Marocco, o il panch poron bengalese, tanto per citarne qualcuno, sono tutti piatti o miscele di spezie assimilabili al curry. Noi abbiamo scelto il Garam masala, tipico della regione di Madras, forte, piccante, molto aromatico, ottimo su qualunque pietanza a base di verdure o carne. Conservatelo ben chiuso, lontano da fonti di calore ed in un posto ben asciutto; usatelo nella quantità che riterrete più opportuna per il vostro palato.

#### PAPRIKA FORTE DI SPAGNA

Tutti noi leghiamo il nome di questa spezia al tradizionale gulash ungherese, paese in cui, in realtà, si coltiva e si produce una delle migliori qualità di paprika del mondo; noi abbiamo scelto quella spagnola, molto più intensa, forte e piccante. La paprika è una spezia estremamente versatile ed usata in cucina: oltre naturalmente al gulash, insaporisce ottimamente uova, pesce, pollo, crostacei, e formaggi; è deliziosa anche con le patate, le insalate, i piatti a base di riso o aggiunta alla panna acida nei piatti di tradizione nord-orientale. Molto importante è la conservazione: la paprika teme molto la luce ed il calore e, se conservata troppo a lungo, perde aroma e sapore tendendo ad assumere un gusto di stantio. Utilizzate un barattolo non trasparente ed a chiusura ermetica e utilizzatela spesso, non invecchierà e darà gusto al vostro palato.

#### FINOCCHIO IN SEMI

I semi di finocchio, essiccati dopo la raccolta, sono caratterizzati da un sapore abbastanza intenso, con un leggero retrogusto di anice, che li rende particolarmente adatti alla preparazione di molti piatti della cucina mediterranea. Per acuirne l'aroma ed il sapore vi consigliamo di tostarli leggermente prima di utilizzarli per la preparazione delle carni di maiale arrosto ed altre carni forti. I semi di finocchio danno un tocco in più anche a torte di mele, creme ed altri dessert. Oltre che come spezia il finocchio trova vasto utilizzo per la preparazione di infusi con proprietà digestive, antimeteoriche e anti gastritiche. Masticare qualche seme di finocchio durante il giorno rinfresca la bocca e impedisce l'alitosi. Per la conservazione si consiglia un barattolo a chiusura ermetica posto in luogo fresco, asciutto ed al riparo dalla luce.

#### ZAFFERANO IN STIMMI

Il termine "zafferano" deriva dalla parola araba Za'faran che vuol dire giallo, colore che da sempre viene considerato sacro. Gli antichi greci vestivano di giallo le divinità mentre le matrone romane, più prosaicamente, utilizzavano lo zafferano per tingersi i capelli e farli divenire "biondi" come quelli delle schiave nordiche. In India il giallo è tintura sacra, con lo zafferano viene fatto il tillak, quel segno circolare presente sulla fronte di molti indiani ed indiane. Fra tutte le spezie lo zafferano è, in assoluto, la più costosa; deriva dai tre stimmi di un fiore della famiglia dei Crocus e per ottenere circa 500 grammi di spezia sono necessari oltre 20.000 stimmi. Fortunatamente la quantità necessaria per preparare ottimi piatti è minima. Potrete utilizzarlo, oltre che nei piatti tipici: dalla paella spagnola ai risotti pylaus e biryani, dal risotto alla milanese al pollo allo zafferano, anche per insaporire uova, formaggi, salse e torte a base di riso. Attenzione perché in Asia e nei paesi arabi viene impropriamente chiamata zafferano la curcuma, spezia di colore giallo, dal costo contenutissimo e molto profumata, che niente ha però da spartire con i preziosi stimmi. Spesso per ridurre i costi la polvere di zafferano viene adulterata; accertatevi della sua provenienza e ricordate che zafferano a buon prezzo non è zafferano.

Conservatelo al riparo dalla luce ben chiuso nelle cartine in cui viene normalmente venduto a pochi grammi alla volta.

#### PIMENTO DELLA JAMAICA (pepe garofanato)

I francesi chiamano questa spezia quatre-épice (quattro spezie) perché il suo sapore è quello di una miscela di cannella, chiodi di garofano, zenzero e noce moscata. Estremamente versatile, il pimento può essere usato sia su piatti dolci che salati; dolci a base di frutta sia fresca che secca o sui budini ed i tipici dolci di Natale, salse, zuppe di vegetali, carni di maiale o di agnello sono le tipiche preparazioni in cui il pepe garofanato trova un suo utilizzo ideale. Provate a macinarlo sul purea di patate, in un passato di verdura oppure sopra due semplici uova al tegamino e vi accorgerete quanto aroma in più può essere dato ad un piatto semplice e facile. Conservate i grani in luogo fresco e asciutto e macinate solo la quantità che vi sarà, di volta in volta, necessaria.

### CANNELLA DI CEYLON

Ricavata dalla corteccia di giovanissimi alberi (due o tre anni) della famiglia Cinnamomum, la cannella è stata considerata preziosissima sino alla fine del medioevo; dopo tale periodo, con l'espansione dei commerci con l'oriente, anche questa spezia è divenuta di uso corrente. Caratterizzata dal suo sapore dolce e penetrante, con un leggero retrogusto legnoso, trova il suo utilizzo per la preparazione di carni steccate ed in agro dolce ma, principalmente, in creme, budini di riso, torte, biscotti, ciambelle e pasticcini; ha una particolare affinità con le mele, la cioccolata ed il caffè. In Sud America vi è l'abitudine di utilizzare stecche di cannella per girare lo zucchero nelle tazze della cioccolata e del caffè così da permetterne l'aromatizzazione. Consigliamo di acquistare sempre le stecche e, in caso di necessità dell'uso della polvere, macinarle in un mortaio. Conservate la cannella chiusa ermeticamente ed in luogo asciutto e l'aroma si conserverà per lungo tempo.

### VIN BRULE' (preparato)

La miscela è stata preparata mescolando assieme coriandolo, scorze d'arancio, chiodi di garofano, cannella e pimento; profumatissima, molto gradevole al palato trova la sua migliore utilizzazione per preparare il "vino caldo" o "vin brûlé" da sempre utilizzato d'inverno per riscaldare una fredda serata e ben conosciuto dagli amanti dello sci come bevanda particolarmente adatta a riscaldarsi. La preparazione è molto semplice: una tazza di vino, grande e abbondante, a persona; aggiungete un cucchiaino di miscela ed un cucchiaio di zucchero per ogni tazza e ponete il tutto sul fuoco, in una pentola larga, mescolando. Quando il vino comincerà a bollire con forza accendete e fate bruciare i fumi (non è pericoloso, basta avvicinare un fiammifero alla pentola) continuando a mescolare; appena questi si spegneranno, avendo ridotto il tasso alcolico, versate e bevete bollente. Per conservare la miscela è sufficiente tenerla in un posto fresco e asciutto, in un barattolo a chiusura ermetica.

### ANICE STELLATO

Anche se il nome ed il suo profumo potrebbero indurre a credere il contrario, l'anice stellato non ha niente a che vedere con i semi di anice, sono diverse addirittura le "famiglie" botaniche di origine, ma è il frutto di un alberello cinese dai fiori gialli e dalle bellissime foglie verde brillante e lucido. Questa spezia, oltre che avere un utilizzo come ingrediente per la preparazione di liquori artigianali, trova un'ottima collocazione in cucina con piatti a base di pesce bollito, cavolo, in molti dolci e biscotti. Si sposa particolarmente bene con i dessert aromatici alla frutta (pesche prugne e ciliegie) nonché per insaporire gelatine e marmellate. Per il suo aspetto e per il forte aroma viene spesso utilizzato, con ottimi risultati, come profumatore per l'ambiente.

### CHIODI DI GAROFANO

I chiodi di garofano sono le gemme essiccate di un albero sempreverde tropicale (Eugenia Caryophyllus) che può innalzarsi sino a nove metri d'altezza. L'utilizzo in cucina di questa spezia è vario: dalle torte di mele, alla frutta cotta; infissi in una cipolla durante la cottura ed eliminati con questa al termine, aromatizzano in maniera superba qualsiasi zuppa; infissi nella carne destinata ad essere arrostita le conferiscono un aroma ed un profumo delicato e molto particolare. Tipico è l'uso

dei chiodi di garofano per la preparazione di svariati dolci natalizi e nella decorazione delle arance da utilizzare come profumatori ambientali invernali. Conservateli chiusi ermeticamente in luogo asciutto ed al riparo dalla luce.

#### **BACCHE DI GINEPRO**

Arbusto legnoso o basso alberello (5 m), con fusto contorto dal portamento talvolta strisciante e corteccia ruvida e rossastra. I frutti, detti coccole, sono piccole bacche sferiche di colore verde, nero-bluastra a maturazione. Il ginepro contiene un olio essenziale volatile - la gineprina - che, assorbendo l'ossigeno dall'aria, depone la canfora di ginepro ed altre sostanze aromatiche. Naturalmente la parte più usata è costituita dalle bacche di ginepro: facendone una cura intensa che inizia da cinque bacche ben masticate il primo giorno ed aumentando la dose di una bacca per ogni giorno di cura fino al massimo di quindici e, quindi, regredire fino a tornare a cinque, non solo si faranno scomparire quegli odiosi bruciori di stomaco che tanto spesso ci affliggono, ma lo stomaco stesso ne uscirà rinforzato. Tali benefici è possibile ottenerli allo stesso modo consumando 2 tazze al giorno di infuso di bacche di ginepro. Per un ottimo infuso, porre 4-5 bacche di ginepro schiacciate in una tazza di acqua bollente per 5 minuti.