



VIAGGIO INTORNO AL MONDO



Per il periodo natalizio vi presentiamo una proposta che unisce la salute al calore delle spezie: alcune ricette con cui colorare e profumare le visite di amici e parenti.

Gli ingredienti principali, cioè le spezie, ovviamente provengono dalla filiera del Commercio Equo e Solidale: questo è il valore aggiunto proposto... Dietro le spezie equosolidali si nascondono tre progetti: **Ravinala**, **Agua Escondida** e **Podie**.

Il primo opera in Madagascar dal 1988 e coinvolge circa 400 piccoli gruppi suddivisi in diverse tipologie di prodotti. *Agua Escondida*, poi, è un rancho agro-ecologico nello stato messicano di Veracruz, dove si coltiva nel rispetto dell'uomo, dell'ambiente e delle tradizioni con la finalità di innescare un processo di rinascita dell'economia agricola in una zona devastata dalle grandi piantagioni. *Podie*, infine, che in cingalese significa 'piccolo', è stata fondata nel 1974 in una città di pescatori: tutta la sua produzione è esportata nella filiera del Commercio Equo dell'Europa; questa cooperativa si occupa di stabilire contatti con i piccoli produttori di spezie locali.

La geografia di questi tre progetti conduce a un viaggio le cui mete sono ricette profumate...¹

¹ Tutte le ricette proposte sono tratte da: M. GAMBHIR HARKINS, *Spezie da tutto il mondo*, De Vecchi edizioni, Milano 2006; inoltre, gli ingredienti segnati con l'asterisco * si trovano nelle Botteghe della **Cooperativa Garabombo**.



CARAIBI

FRITTELLE SPEZiate ALLE PATATE DOLCI E ALLE BANANE



INGREDIENTI (6-8 persone, circa 38 frittelle)

2 patate dolci grandi

- 2 platani o banane poco mature
- olio per la frittura

Per la pastella

- 275 g di farina*
- ½ cucchiaino di **noce moscata** appena grattugiata*
- 2 cucchiaini di **cannella** in polvere*
- 425 ml di acqua gassata

Per guarnire

- zucchero di canna*
- salsa dolce o chutney*

Per preparare la pastella mettete la farina, la noce moscata e la cannella in un grosso recipiente e mescolate bene. Fate una fontana nel cui centro aggiungete poco alla volta l'acqua gassata fino a ottenere una pastella omogenea, che stenderete in uno spessore tale da ricoprire la parte convessa di un cucchiaino. Coprite con un canovaccio e lasciate riposare per 20 minuti.

Tagliate le patate dolci in fette di 1,5 cm circa, quindi tagliatele a metà (dovreste ottenere circa 28 mezze lune). Tagliate i platani o le banane in fette di 2,5 cm (circa 10).

Riempite con abbondante olio una padella per friggere e fatela scaldare a fuoco medio verificando la temperatura con un pezzo di pane. Quando il pane diventerà scuro, l'olio è pronto per la cottura delle frittelle. Fate un taglio nello spessore della pastella, infilate un pezzo di platano o di banana, ricopritelo bene e immergete nell'olio. Cuocete poche frittelle alla volta. Friggete fino alla doratura delle frittelle. Dopo aver fatto assorbire l'olio in eccesso, servitele calde con lo zucchero spolverizzato. Sono ottime da sole, ma potete servirle anche con una salsa dolce o alle spezie.



MESSICO

CIOCCOLATA CON CREMA ALLA VANIGLIA



INGREDIENTI (6 persone – non gettate il baccello di vaniglia dopo l'uso; mettetelo in un barattolo e coprite con lo zucchero per aromatizzarlo)

- 125 g di cioccolato biologico (70% di cacao) spezzettato*
- 1 litro e ½ di latte intero
- 4 cucchiaini di zucchero di canna*
- 2 cucchiaini di **cannella** in polvere*

Per la panna

- 250 ml di panna da montare
- 1 baccello di **vaniglia***

Per fare la panna montata alla vaniglia, versate la panna in un recipiente e usate un frullatore fino a farla diventare soffice. Incidete il baccello di vaniglia per il lungo ed estrarne i semi attentamente. Uniteli alla panna.

Per la cioccolata, mettete il cioccolato in un pentolino a bagnomaria e mescolate evitando di far entrare l'acqua nel pentolino. Versate il latte in una pentola e mescolando aggiungete lo zucchero e la cannella. Riscaldare a fuoco lento facendo attenzione a non far bollire il composto. Unite un mestolo di latte al cioccolato, quindi versatelo nella pentola e mescolate fino a farlo diventare omogeneo. Disponete la cioccolata in 6 tazze. Guarnite con un generoso cucchiaino di panna montata e servite con una stecca alla cannella o con cannella in polvere.



STATI UNITI

SIDRO DI MELE



INGREDIENTI

- 1 litro di succo di mele non zuccherato
- 1 stecca di **cannella***
- 3 grani di **pepe nero***
- 8 **chiodi di garofano***
- 12 bacche di **pepe di Giamaica**

Mettete il succo di mela in una pentola e aggiungete la cannella, i grani di pepe, i chiodi di garofano e il pepe di Giamaica. Scaldate a fuoco lento per 10 minuti e lasciate riposare per almeno 15 minuti (o anche di più, se avete più tempo – più a lungo si lascia riposare, più forte sarà l'infusione). Appena prima di servire, portate quasi a bollore, quindi cuocete di nuovo a fuoco lento per 1 minuto. Versate in 4 bicchieri a prova di calore o in 4 tazze e servite con ciambelle zuccherate o altri dolci cotti al forno.

NORVEGIA E DANIMARCA

GLØGG (VIN BRULÈ NORDICO)



INGREDIENTI (4 persone)

- 1 bottiglia di vino rosso fruttato (750 ml)*
- 50 g di **zenzero** fresco fatto a strisce (circa 7)
- 1 stecca di **cannella***
- 8 **chiodi di garofano***
- ½ cucchiaino di semi **cardamomo** (non baccelli)*
- 3 cucchiaini di zucchero semolato
- mandorle
- uvetta*

Versate il vino in una pentola con lo zenzero, la cannella, i chiodi di garofano, il cardamomo e lo zucchero. Scaldate a fuoco lento per 10 minuti. Poco prima di servire, portate a bollore, quindi abbassate la fiamma e continuate la cottura a fuoco lento per altri 5 minuti. Aggiungete mandorle e uvetta a 4 tazze: versate in ognuna il gløgg e servitelo caldo con dei cucchiaini.



ARABIA SAUDITA

DATTERI RIPIENI DI RICOTTA CON CAFFÈ ARABO SPEZIATO



INGREDIENTI (6 persone)

- 18 datteri di ottima qualità snocciolati *
- 100 g di ricotta
- 2 cucchiaini di zucchero
- 1 cucchiaino di **noce moscata** appena grattugiata*

Per il caffè arabo speziato

- 4 cucchiai di caffè di ottima qualità*
- 1 cucchiaino e ½ di semi di **cardamomo***
- 4 baccelli di **cardamomo** interi, schiacciati*
- 1 cucchiaino di acqua di rose o di fiori d'arancio
- zucchero di canna (facoltativo – gli arabi bevono il caffè amaro)*

Per preparare i datteri, mettete la ricotta in un recipiente piccolo e sbattete bene. Aggiungete lo zucchero e la noce moscata e mischiate fino ad ottenere una crema omogenea. Riempite ogni dattero con un po' di ricotta speziata e serviteli in un vassoio.

Mettete il caffè macinato e il cardamomo in una casseruola larga e aggiungete 1,25 l d'acqua bollente (se preferite un caffè più forte usatene 0,90 l). Aggiungete l'acqua di rose o l'acqua di fiori d'arancio e fate bollire. Abbassate la temperatura e cuocete a fuoco lento per un minuto. Quindi spegnete, coprite con un coperchio e lasciate riposare per 30 minuti.

Prima di servire, riscaldate il caffè senza farlo bollire e mettete in una teiera calda.



PROPRIETÀ DELLE SPEZIE USATE

(DA: FERRARI A., *Erbe aromatiche e spezie, approfondimento Ottobre 2011*)

IL PEPE E LE SUE QUALITÀ. Il pepe è originario del Malabar, una regione dell'India del Sud. In Occidente è più noto come spezia da condimento che come fitoterapico. Stimola gli enzimi digestivi, l'appetito e combatte le coliche. Inoltre, ha un'azione espettorante se associato al miele. Si distingue in nero, bianco e rosa sulla base della raccolta dei grani (maturi o acerbi).

I CHIODI DI GAROFANO E LE LORO PROPRIETÀ. La tradizione erboristica gli attribuisce della proprietà digestive e li ritiene dotati di doti analgesiche, antivirali e antipiretiche. Il suo potere antiossidante è eccellente, ma non bisogna esagerare con le dosi.

IL CARDAMOMO E LE SUE PROPRIETÀ. È la regina delle spezie, seconda soltanto al pepe e allo zafferano. Si possono mettere alcuni semi nelle pietanze per evitare gonfiori addominali; inoltre, è utile contro l'alitosi e per favorire la digestione.

LA CANNELLA E LE SUE PROPRIETÀ. Esercita una funzione antisettica, stomachica e astringente, digestiva, antimicrobica e carminativa. Utile in presenza di stress psico-fisico e nelle convalescenze. Stimolante del sistema nervoso: infatti accelera i battiti cardiaci e la respirazione; pertanto, un uso eccessivo può provocare stati convulsivi. Si dimostra utile anche per le malattie da raffreddamento.

LA NOCE MOSCATA E LE SUE PROPRIETÀ. Studi moderni, clinici e farmacologici, evidenziano che la Noce Moscata, introdotta in quantità di rilievo in Europa attraverso la Repubblica di Genova tra il XI e il XII secolo, possiede importanti proprietà a carico del Sistema Nervoso Centrale (azione neurotonica) e dell'apparato genitale (azione urerotropa, ma anche afrodisiaca). Ha un aroma caldo, piccante, dolce. È meglio conservarla intera all'interno di barattolo a chiusura ermetica.

LO ZENZERO E LE SUE PROPRIETÀ. La parte medicinale dello zenzero è il rizoma, chiamato erroneamente dalla maggior parte delle persone radice. Nella medicina cinese e *ayurvedica* ha la reputazione di aiutare nella digestione. Gli erboristi occidentali lo classificano come un carminativo (riduce il gonfiore e i gas intestinali), un anti-infiammatorio e un diaforetico (innalza la temperatura corporea e favorisce la



Associazione Garabombo - Tema del mese Novembre-Dicembre 2013 – Spezie

sudorazione).