

# Smell Food

## SAPORI DEL MONDO

A CURA DI **CONGUSTO**

Si torna a pensare agli odori ed ai profumi...

Anche in cucina torna in maniera più evoluta l'uso delle spezie, dei profumi che caratterizzano piatti di tutto il mondo. I profumi caratterizzano i luoghi e creano un'identità olfattiva; intervengono nella nostra esperienza quotidiana. Visto che tra gli odori che più conquistano ci sono quelli dei cibi...

Parliamo delle spezie che ci aiutano a rendere ancora più straordinari i nostri piatti.

"Non si mangia e non si beve più per sopravvivere, ma si cerca di farlo nel modo migliore possibile, affinché una necessità si trasformi in piacere... Il gusto... è ancora quello fra i sensi, che, tutto ben considerato, ci procura il maggior numero di godimenti". (Brillant-Savarin)

Hanno nomi esotici ma sono sempre più di uso comune.

Le spezie devono sempre essere a portata di mano, dal curry allo zenzero, dall'anice stellato al pepe. Ecco tutti i segreti per usarle al meglio.

Profumano, aromatizzano, colorano e regalano un tocco vivace ed insolito ad ogni piatto. Le spezie non andrebbero mai cotte ma aggiunte a fine cottura o direttamente nel piatto. Solo così se ne possono apprezzare al meglio aromi e sapori. Fanno eccezione il cumino e lo zenzero, che diventano più profumati se vengono



fatti tostare o soffriggere prima di essere aggiunti alle ricette. Inoltre, le spezie mantengono più a lungo i loro principi aromatici se le maciniamo appena prima di essere consumate.

È interessante sottolineare l'interazione 'chimica' che si può sviluppare attraverso le spezie.

Ad esempio, si masticano i chiodi di garofano contro il mal di denti, le bacche di ginepro alleviano i sintomi del raffreddamento. Ancora sorprese dalle spezie che con abbinamenti collaudati possono avere un potere afrodisiaco.

Qui di seguito un breve excursus nel mondo delle spezie, della loro provenienza e dei loro usi.

### CURRY

È la miscela di spezie e aromi dalla composizione molto variabile, sia per tipo di ingredienti, sia per proporzioni e quantità. Solitamente è realizzata con pepe nero, cumino, coriandolo, cannella, zenzero, chiodi di garo-

fano, noce moscata, peperoncino. Di origine indiana, il curry è ormai diffuso in tutto il mondo. Per questo assume caratteristiche diverse di paese in paese...

Ottimo per risotti, zuppe e condimenti si abbina benissimo a carni bianche, pesci e verdure. Interessante l'accostamento con il cioccolato.

### CANNELLA

È la corteccia interna di un albero dell'India che poi viene fatta essiccare. Ha una aroma caratteristico dolce e intenso. Adatta sia per piatti dolci che salati.

### CHIODI DI GAROFANO

Sono i boccioli essiccati di una pianta proveniente dalle isole Molucche. Hanno un profumo persistente molto intenso, leggermente piccante. In cucina sono molto usati specialmente per gli arrostiti classici, per pre-

parazioni di carni a lunga cottura e nelle conserve. Marinare, dolci ed infusi alcune delle altre preparazioni che si possono realizzare con questo ingrediente prezioso.

## ZENZERO

È una radice dal sapore molto intenso e pungente, che abbiamo iniziato a conoscere con l'integrazione di nuove culture che ci hanno portato le loro tradizioni.

È una spezia fresca che va conservata in frigorifero ed ha una durata decisamente più breve, migliore fresco ma anche essiccato ed in polvere è adatto per alcune delicate preparazioni.

## PEPE

Forse la nostra spezia preferita e soprattutto la più diffusa. Viene usato

nelle cucine di tutti e c'è in ogni continente. Ha carattere forte, e quindi va dosato con attenzione e oculatezza. A seconda del momento in cui il pepe viene raccolto, si ottengono le tipologie elencate qui sotto.

**Verde** è ottenuto da bacche non ancora mature e si conserva in salamoia. Si usa in grani, ha un sapore fresco, non troppo piccante.

**Nero** si ottiene dalle bacche acerbe, fatte essiccare per circa 10 giorni. In commercio si trova intero o in polvere e ha un sapore deciso e piccante.

**Bianco** deriva dalle bacche mature, lasciate in vasche di acqua fino a che perdono la pellicola esterna e fatte essiccare.

**Rosa** è il frutto di un albero d'origine sudamericana e si caratterizza per l'aroma più pungente e meno delicato, forse è la sua forma più caratteristica e 'vanitosa'!

## ZAFFERANO

Si ottiene dagli stimmi rosso vivo di un bel fiore violaceo, e arriva soprattutto da Iran e India.

Ma lo si produce anche in Italia, soprattutto in Abruzzo, Toscana e Sardegna, ed è di ottima qualità. La raccolta dei fiori e la separazione degli stimmi avviene manualmente e per ottenere un chilo di zafferano puro ci vogliono circa 200.000 fiori e almeno 400 ore di lavoro: ecco perché lo zafferano è una delle spezie più costose.

In commercio lo si trova sia in filamenti che in polvere...

A questa spezia tanto preziosa, Congusto dedica alcuni appuntamenti mono-tematici per approfondirne l'uso, le tradizioni e le varietà.

### INSALATA DI POLLO CON CETRIOLI PROFUMATI

#### Per 4 persone

400 g di petto di pollo - 4 cetrioli - un ciuffo di menta fresca - uno spicchio di aglio - 3 cucchiaini di aceto balsamico - 2 rametti di timo - un rametto di rosmarino - una foglia d'alloro - olio extravergine d'oliva - sale gris della Camargue - pepe rosa

Portate a ebollizione un litro circa di acqua profumata con il rosmarino, l'alloro, il timo, 3 grani di pepe e l'aceto balsamico. Immergetevi il petto di pollo e cuocetelo per circa 15 minuti.

Sgocciolatelo e fatelo raffreddare nel frigorifero. Sbucciate i cetrioli e altri 3 cucchiaini di olio e uno di acqua, unite l'aglio e la menta spezzettata, fate insaporire un paio di minuti, poi aggiungete i cetrioli e altri 3 cucchiaini d'acqua. Salate, pepate, coprite e cuocete per 10 minuti. Tagliate il pollo a fettine, unitele ai cetrioli, fate insaporire 5 minuti a fiamma viva, togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.

**Difficoltà: Facile**      **Preparazione: 40 minuti**  
**Cottura: 30 minuti**      **150 cal / porzione**

### SFORMATINI DI FAGIOLI AL CURRY

#### Per 8 persone

500 g di fagioli borlotti lessati - 2 uova - 10 g di finocchietto - un rametto di menta - un limone non trattato - 40 g di mollica di pane raffermo - 4 pomodori ciliegia - un cucchiaino di curry in polvere - olio extravergine di oliva - una noce di burro - sale

Staccate le foglioline dal finocchietto e dalla menta, lavatele e asciugatele. Riunite nel mixer 400g di fagioli con le uova, le erbe aromatiche, la scorza di mezzo limone grattugiata e una presa di sale e frullate tutti gli ingredienti preparati fino a ottenere una

crema omogenea. Tritate grossolanamente la mollica di pane raffermo. Imburrate 4 stampini da budino con le pareti lisce della capacità di 1,5 dl, rivestite fondo e pareti con il pane, premendo con il composto di fagioli. Cuoceteli nel forno caldo a 180° per circa 20 minuti, lasciateli intiepidire e sformateli nei piatti. Mescolate i fagioli rimasti in una ciotola con il curry in polvere, un pizzico di sale e 3 cucchiaini di olio, mescolate e suddivideteli sugli sformatini. Unite i pomodorini lavati, asciugati e tagliati a metà e servite.

**Difficoltà: Media**      **Preparazione: 25 minuti**      **210 cal/ porzione**

### CREMA FREDDA DI FINOCCHIO CON PATATA ALL'ERBA CIPOLLINA

*Supporto: coppetta*

*Guarnizione: 1 cubetto di pomodoro concassè ed una fogliolina di cerfoglio*

Preparare un olio aromatizzato con finocchio e anice stellato, cuocendo in forno a 80° per 2 ore. Pulire dei finocchi, tostarli

con burro chiarificato, bagnare con del consommè ristretto di pollo, salare e pepare. Frullare poi nel frullatore aromatizzando con l'olio al finocchio. Servire freddo con una patata schiacciata condita con olio, sale, un goccio di limone ed un trito di erba cipollina.