

# Le spezie d'inverno

Con il freddo ritorna la voglia di cucinare zuppe, torte e biscotti e magari di preparare punch e vin brulé per riscaldarsi. Le spezie diventano allora ingredienti fondamentali da avere a disposizione. Ma quali scegliere tra l'infinita varietà che si trova sugli scaffali dei negozi? E con quali piatti abbinarle? Per aiutarvi abbiamo stilato una lista delle spezie da avere in dispensa durante l'inverno, che daranno un tocco aromatico ai vostri piatti delle feste. Svelandovi una chicca pressoché sconosciuta: la 'spezia portafortuna' ricavata dal melograno.

## **Cannella**

È la prima spezia che viene in mente quando si pensa all'inverno. La si usa per lo più nei dolci e nelle creme (provatela nei muffin e sulla panna montata), ma questa spezia calda e fruttata, nota già agli antichi Egizi, è molto versatile: se ne può aggiungere una stecca alle carni brasate, è ideale per le ricette con il tacchino e agnello, si abbina a tutta la frutta (con la mela cotta è sublime), a carote, fagiolini, spinaci, pomodori e zucca. Inoltre, è perfetta per gli infusi: basta immergerla nell'acqua bollente. Può essere acquistata in forma di stecche oppure in polvere. Le stecche sono molto utili nella preparazione delle conserve e per gli infusi: basta immergerle nell'acqua bollente.

## **Anice stellato**

È originario dall'Asia ed è molto apprezzato nei Paesi del Nord. Ha un sapore dolce e piccante che ricorda l'anice e la liquirizia e proprietà diuretiche e antireumatiche. È perfetto per completare il vin brulé (lo rende meno dolce) e per aromatizzare dolci, infusi e liquori. Si sposa bene nel couscous, con le carni di anatra, manzo brasato e maiale. Usato in piccole dosi nel ripieno di ravioli e tortellini li

rende più personali.

### **Cardamomo**

Nel nostro Paese è poco usato ma è un asso nella manica in cucina. Originaria dei Paesi arabi, questa spezia ha un sapore fresco e balsamico, a metà tra eucalipto e menta limone. Si può acquistare in baccelli, semi o polvere. Può essere usata per aromatizzare torte, biscotti e composte di frutta ma anche nel tè e nel caffè. È ottima con marinate e carni dal gusto deciso come maiale e anatra.

### **Chiodi di garofano**

Diffusi in tutto l'Oriente, danno ai piatti un profumo dolce e speziato, e sono un potente antinfiammatorio e un ottimo digestivo. Si trovano interi o macinati. Insieme alla cannella e all'anice stellato, possono aromatizzare il vino per ottenere il vin brulé ma si possono usare anche nel bollito e nel brodo di carne di manzo e, con parsimonia, con le carni rosse e la selvaggina. Inoltre si sposano bene con frutta e verdura; gli abbinamenti migliori in questa stagione sono con ananas, arance, limoni, mele, mirtilli, pere, prugne, e con cipolle, fagioli, pomodori, rape e zucca. Da provare con la frutta cotta e con la torta di mele. Dritta: usateli per fissare una foglia di alloro a una cipolla intera, da aggiungere a legumi, zuppe e stufati.

### **Curcuma**

Conosciuta come lo 'zafferano d'Oriente – è originaria del Medio Oriente e del Sud Est Asiatico – è una delle spezie più colorate. Nella cucina italiana non viene usata spesso ed è un peccato perché può essere aggiunta a qualsiasi piatto, dai legumi, alle zuppe, alle verdure, alle carni, il pesce, il riso, i dolci (è un colorante naturale). È fantastica nei risotti, aggiunta in fase di mantecatura (un pizzico su quello allo zafferano lo rende speciale), sulle patate in tegame a fine cottura, con cavoli e broccoli e con le pietanze a base

di carne bianca. Ha un sapore amarognolo ma piacevolmente aspro, e proprietà antinfiammatorie e antisettiche. In commercio si trova secca tra le spezie, o fresca sotto forma di radice al reparto ortofrutta.

### **Noce moscata**

Insieme al pepe nero e al peperoncino, è tra le spezie più diffuse e consumate nei piatti italiani. È indicata per insaporire salse, risotti, zuppe, ripieni, sughi, stufati, polpette e verdure al burro o saltate. Gli abbinamenti elettivi? ricotta e spinaci, besciamella, salse al formaggio, insaccati e dolci: con il suo sapore penetrante, dà a torte e biscotti quel tocco in più di rusticità che fa tanto Natale. Senza dimenticare che serve per preparare le bevande invernali più amate: punch e vin brûlé. Si trova in polvere oppure intera da grattugiare e ha proprietà antimicotiche e digestive. Il consiglio: grattugiata al momento mantiene tutto il suo sapore.

### **Anardana**

È una chicca, non la conosce quasi nessuno in Italia, ma questa spezia rosso mattone che viene dall'Iran è l'aroma natalizio per vocazione dal momento che è il cuore essiccato del melograno, simbolo beneaugurale delle feste. Ha un sapore acidulo, con retrogusto fruttato e leggermente dolce e si può usare con torte e crostate, in sostituzione a fragole, visciole, ciliegie, e con carni magre, peperoni, avocado e mele; nelle ricette che prevedono utilizzo di limone, lime e agrumi; abbinata a salse di yogurt e dolci a base di latte, anche vegetale; e alle verdure. È un potente antiossidante e ha proprietà diuretiche e antinfiammatorie. Da provare: aggiungetela alle verdure a fine cottura.

### **Peperoncino**

È una delle spezie più utilizzate al mondo e un ingrediente immancabile sulle nostre tavole: va bene praticamente in ogni

piatto. Si accompagna molto bene con con broccoli, cavolfiori, cetrioli, finocchi, melanzane, patate, peperoni, pomodori e zucca; si sposa benissimo con ananas, arance, avocado, banane, cocco, lamponi, limoni, mango e mirtilli e perdono nei dolci al cioccolato.

## **Vaniglia**

È la spezia regina in pasticceria. Grazie al suo sapore dolce si può usare per aromatizzare creme, torte, biscotti, yogurt, gelato e per bevande come tisane, latte, cioccolate e liquori. Ha effetti digestivi. È reperibile sia in baccelli interi, quindi naturali, che in polvere e liquida, la cosiddetta vanillina.

## **Zenzero**

Originario dell'Asia, ha un sapore deciso e leggermente piccante con un forte sentore di limone ed è una delle spezie con più effetti benefici. In cucina si usa la radice, soprattutto essiccata o polverizzata. È perfetto per marinare carni e pesci, e dà un tocco gradevole e fresco a qualsiasi verdura: l'abbinamento migliore è con cipolle, carote, cavoli, champignon, melanzane, pomodori, peperoni, rape, zucchine e zucca. Inoltre è una spezia perfetta per aromatizzare zuppe, marmellate e frutta. Il meglio lo dà con arance, banane, mele, mandarini, pere, limoni, mirtilli, lamponi, mango, prugne, lime e pompelmi (d'estate si abbina a albicocche, pesche, fichi, uva, melone). Ma si può usare un po' con tutto: legumi, carni, pane, biscotti. Si trova macinato o fresco da grattugiare.

**La nutrizionista Roberta Zanardini ci spiega le proprietà delle spezie, che sono alleate di bellezza e salute grazie alle loro componenti nutrizionali.**

## **Benefici**

Conosciute fino dall'antichità per la loro facoltà di conservare i cibi, le spezie possiedono in realtà interessanti

proprietà digestive e le troviamo ancora oggi impiegate nella medicina galenica. Significativa è la loro capacità di migliorare l'assorbimento dei grassi, di intensificare l'attività degli enzimi pancreatici e di ridurre il tempo di transito gastrointestinale. Inoltre, sono prive di apporto calorico, promuovono la termogenesi corporea e aumentano il senso di sazietà. Da non dimenticare anche la loro natura antiossidante, antinfiammatoria, antisettica e di stimolo alle difese immunitarie.

### **Controindicazioni**

Chi soffre di disturbi gastrici, reflusso, ulcera, patologie epatiche o coliche le deve consumare con moderazione, in particolare zenzero, cannella, curcuma, chiodi di garofano e cumino. È stato dimostrato che alcune spezie interagiscono con certi farmaci aumentandone l'effetto, attenzione a antinfiammatori e anticoagulanti.

### **Sapevate che...**

Per debellare le tracce odorose che attirano le formiche possiamo usare foglie di menta essiccate e sbriciolate o foglie di alloro poste vicino alle provviste. Provate a spargere peperoncino in polvere, chiodi di garofano o paprika piccante oppure tracciare una linea con bastoncini di cannella nei pressi dei punti d'accesso delle formiche, e l'odore pungente di queste spezie ne impedirà il passaggio.