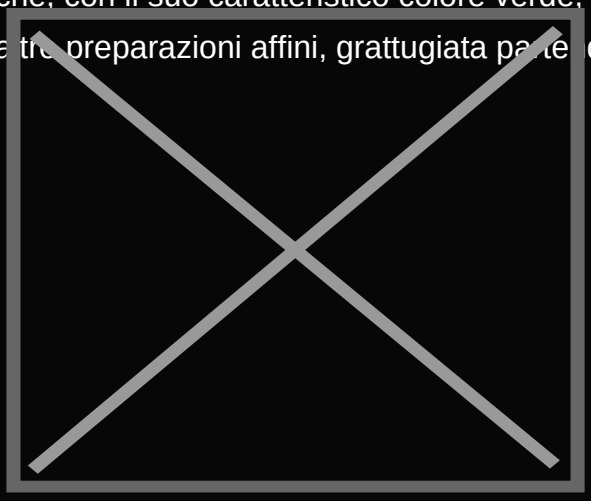
Wasabi, il verde tartufo dell’est

wasabi-1-672a0397

Nota scientificamente come *wasabia japonica*, è una pianta ampiamente coltivata in Giappone, soprattutto nella provincia montuosa di Nagano.
Nell’ultimo decennio, complice il grande successo sulle tavole dei ristoranti giapponesi in giro per il mondo, le colture si sono diffuse anche in Nuova Zelanda, Australia, Vietnam, in Cina nella regione dello Yunnan e a Taiwan.
La sua radice, il wasabi, vive nell’acqua corrente e può crescere solo a determinate condizioni di purezza. Ovviamente, più l’acqua è pura, migliore sarà il wasabi raccolto. Nonostante l’intera pianta sia commestibile, la parte che si è guadagnata notorietà su scala globale è proprio la radice fresca, che, con il suo caratteristico colore verde, dovrebbe essere usata come condimento per sashimi e altre preparazioni affini, grattugiata partendo dalla parte più vicina alle foglie.



L’ORIGINALE E… LE COPIE

Il problema è che la freschezza e il gusto non si mantengono per molto tempo: le radici si conservano al massimo un mese e il prodotto grattugiato si ossida nel giro di pochi minuti.
Per questo motivo è difficile trovare la pasta wasabi originale al di fuori dei ristoranti tradizionali giapponesi. Chi non ha a disposizione l’ingrediente originale per preparare la pasta wasabi, utilizza generalmente il rafano europeo addizionato con senape ed altri ingredienti. Il wasabi fresco è piuttosto diverso da quello che siamo soliti trovare nei tubetti: è piccante, ma non invasivo, con un sapore

inaspettatamente delicato. Anche il colore è differente. Quello fresco ha una tonalità di verde molto tenue rispetto al verde accesso di quello commercializzato all'estero.Il wasabi fresco viene grattugiato utilizzando un particolare attrezzo chiamato Oroshigane. Si tratta di una specie di raspa con le punte acuminate ma appena in rilievo, che riducono la radice nella tipica poltiglia che può essere poi consumata in vari modi.
Le grattugie tradizionali, diversamente da quelle in metallo, sono fatte in legno e ricoperte da un quadrato di pelle di razza, la cui ruvidezza produce una finezza ulteriore. Proprio per la sua abrasività, la pelle di razza veniva utilizzata in passato per rivestire i manici della katana, assicurando al samurai che la impugnava una presa formidabile.

LE PROPRIETÀ

Il wasabi autentico andrebbe servito con le stesse modalità con cui noi utilizziamo il tartufo, ovvero grattugiato sulle pietanze non più di 15 minuti prima del pasto così da preservare le sue numerose proprietà organolettiche. La pianta facilita la digestione ed è un ottimo antibatterico, utile anche a sconfiggere eventuali intossicazioni. Se assunto costantemente, sembra avere le stesse capacità antinfiammatorie del paracetamolo.
E' ricchissimo di vitamina C e di antiossidanti che contrastano l'effetto dei radicali liberi. L'elevato contenuto di acqua e di minerali, infine, conferisce importanti funzioni depurative per l'organismo, contribuendo all'espulsione delle tossine e alla conseguente pulizia del fegato.

L'ESPERTO



Andrea Calvo, 36 anni, è tecnico ed educatore alimentare.

Laureato in Scienze Gastronomiche presso l'Università degli Studi di Pollenzo (classe Scienze e Tecnologie Alimentari), ha fatto della sua più grande passione una scelta di vita: l'oriente. Ha lavorato nel settore della ristorazione in Cina dal 2005 al 2008 e dal 2011 si occupa in Italia di importazione di

prodotti alimentari asiatici (di provenienza per l’80% giapponese e per il 20% cinese), di cui è profondo conoscitore sia sul piano del gusto sia sul piano nutrizionale.