Zenzero, la radice asiatica più “in”

radice-zenzero-23e0f472

Ingrediente prediletto delle cucine asiatiche, è apprezzato già dal Medioevo anche in Italia, tanto che persino Giovanni Boccaccio ne parla nel Decamerone. Con un alto contenuto di ferro e potassio che la rendono preziosa per la salute, la radice di zenzero ha anche il dono di stimolare la digestione. Fresco, essiccato o ridotto in polvere lo zenzero è molto utilizzato nella cucina asiatica e particolarmente apprezzato per il suo profumo agrumato e pungente. Può essere utilizzato fresco, dopo averlo sbucciato, tagliato a fettine oppure grattugiato. In polvere è spesso usato per aromatizzare il curry, nei ripieni e anche nelle zuppe. Lo zenzero è utilizzato in molti dolci (ad esempio i biscotti allo zenzero, tipici della tradizione nordica), nella preparazione di bibite (ginger ale, ginger beer) ed è anche commercializzato sotto forma di candito. È indicato come condimento per le insalate, per dare un tocco diverso alle zuppe.

Con le spezie la cucina diventa globale

Spezie, tante varietà tra cui scegliere

La ricetta degli Chef Apci: raviolo al panettone, albicocca e zenzero