

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](#)