

Spezie, tante varietà tra cui scegliere

spezie-varietà-bc51fe14

Sono molto utilizzate nei Paesi asiatici. Ma non sono certo tutte uguali. Ecco alcuni consigli per scegliere le spezie più note

Anice stellato. Bellissimo nella sua forma, spesso usato come decorazione, è molto usato nella cucina cinese, thai e vietnamita, in particolare per insaporire carni grasse come maiale e oca. È una delle “5 spezie” tradizionali della cucina cinese, un mix composto in genere da anice stellato, semi di finocchio, chiodi di garofano, cannella e pepe di Sichuan.

Cardamomo. Piccolo baccello verde chiaro, i cui semi sprigionano un caratteristico aroma. Molto usato nella cucina indiana e asiatica in genere, in abbinamento a carni, riso e dolci, il cardamomo è un componente essenziale del curry. Nei Paesi mediorientali è apprezzato per aromatizzare il caffè. Ne esistono più varietà (bianca, nera, bruna), ma la verde è la più pregiata, dall’aroma balsamico che ricorda eucalipto e canfora.

Coriandolo. Le foglie assomigliano a quelle del prezzemolo, ma il sapore è più intenso e pungente, tendente all’amaro. Solitamente nei paesi asiatici è usato per salse e insalate. I semi del coriandolo, invece, ridotti in polvere, entrano nella preparazione del curry; hanno un sapore delicatamente agrumato e sono usati per insaporire ad esempio il riso bollito o il puré di patate. In Gran Bretagna si usano in alcuni dolci e in Messico per insaporire il pane.

Curcuma. È una polvere giallo dorata che si ricava dalla radice disidratata. Come lo zafferano, lascia un bel colore, anche se è meno pregiata. Viene usata in mix con altre spezie per creare il curry, in zuppe, carne o pesce. Può anche essere stemperata nell’acqua di cottura della pasta, alla quale conferirà un bel colore giallo acceso.

Lemon Grass. Nota anche come citronella, è un’erba molto usata nella cucina indiana (nel curry) e thailandese, dal tipico gusto pungente e che ricorda il limone. Se ne utilizza il gambo intero tritato o pestato, oppure tagliate a julienne le foglie più tenere, per insaporire zuppe di pesce, molluschi, per

marinare le carni e il pesce crudo, o per fare salse. Molto indicato anche per piatti al vapore o al cartoccio.

Mastica. È una resina ricavata da un arbusto mediterraneo (*Prunus Mahaleb*) che viene commercializzata – soprattutto nei mercati mediorientali, dove è utilizzata per aromatizzare pane e pasticceria – sotto forma di cristalli. In Italia ha fatto scalpore, qualche tempo fa, il piatto di Carlo Cracco “Rigatoni, resina di mastica e funghi porcini”. Amarognola, con un fondo balsamico di pino e cedro.

Pepe di Sichuan. Si tratta di una bacca che, nonostante il nome comune, non ha nulla a che vedere col pepe nero. Chiamato anche “pepe cinese” o “pepelimone”, è solo leggermente piccante e ha un leggero aroma di limone. Si utilizzano le scorze di queste bacche (i semi veri e propri invece si scartano), che vengono tostate, macinate e aggiunte all’ultimo nelle pietanze. Nella cucina cinese sono molto usate, specie in piatti di pesce, pollo, anatra, e nel pollo con verdure e anacardi. Entra anche in vari mix di spezie.

[Con le spezie la cucina diventa globale](#)

[Zenzero, la radice asiatica più “in”](#)

[La ricetta degli Chef Apici: raviolo al panettone, albicocca e zenzero](#)