# Spezie, tante varietà tra cui scegliere

spezie-varieta-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 Apci: raviolo al panettone, albicocca e zenzero**