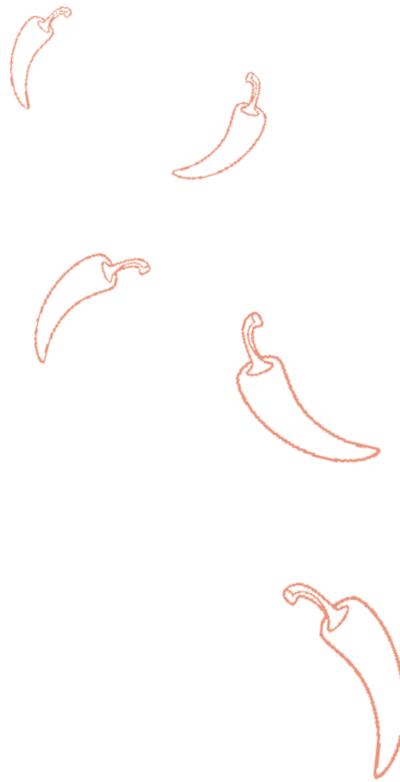
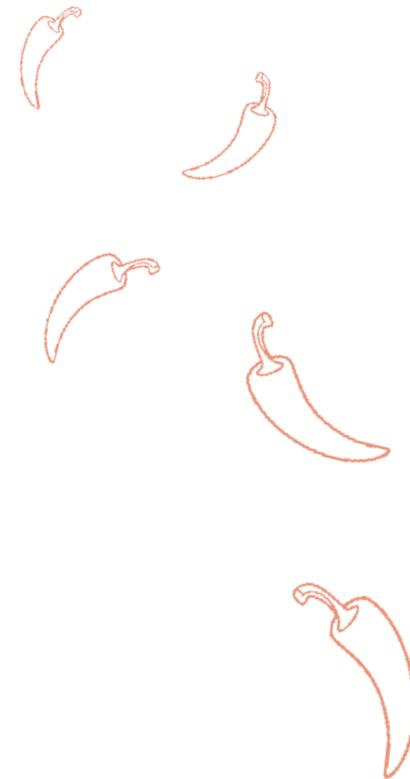


Curcuma, zenzero  
e peperoncino





# Sommario



- 7 *Introduzione*
- 9 *Un'infarinatura di spezie*
- 12 *Le spezie in cucina*
- 16 *Ti presento lo zenzero*
- 18 *Ti presento la curcuma*
- 20 *Ti presento il peperoncino*

## *Le ricette*

- 24 *Zenzero*
- 58 *Curcuma*
- 92 *Peperoncino*
  
- 126 *Indice delle ricette*

# Ti presento lo zenzero

Lo zenzero è una pianta erbacea perenne originaria dell'Estremo Oriente della famiglia della Zingiberaceae. Se ne utilizza il rizoma carnoso, ovvero quello che comunemente chiamiamo radice di zenzero. Si coltiva soprattutto nella fascia tropicale e subtropicale del mondo, ma anche nelle zone più calde d'Italia.

## Le proprietà dello zenzero

Lo zenzero è conosciuto e apprezzato per essere un antinfiammatorio naturale, ma anche un antiossidante, antidolorifico e antibatterico potente. Ecco che cosa è in grado di fare questa formidabile spezia.

### Combate i malanni di stagione

Lo zenzero sostiene il sistema immunitario e aiuta a calmare mal di gola e tosse e a combattere i sintomi del raffreddore, grazie alle sue doti antibatteriche. Sfrutta perciò la sua azione preventiva e integra lo zenzero nella dieta prima della stagione clou degli stati influenzali.

### Allevia le infiammazioni

L'utilizzo quotidiano dello zenzero aiuta a ridurre le infiammazioni muscolari e dà sollievo dai dolori mestruali. Non è raro che possa calmare anche mal di testa ed emicranie, ma non aspettarti l'effetto lampo!



### Calma la nausea e aiuta la digestione

L'assunzione di zenzero è uno dei rimedi naturali più efficaci contro la nausea. Per placare la nausea, o prevenirla nelle situazioni a rischio, mastica dei pezzetti di radice, oppure bevi una bevanda allo zenzero. Allevia anche i bruciori in caso di gastrite.

### Tiene a bada glicemia e colesterolo

Lo zenzero aiuta a regolare il livello di glucosio e di grassi nel sangue. È sufficiente un quantitativo pari a 2-3 grammi di zenzero al giorno per migliorare i risultati degli esami del sangue.

## Come usare lo zenzero in cucina

L'uso in cucina dello zenzero dipende soprattutto dalla forma in cui lo acquistiamo: fresco, in polvere, candito, oppure in agrodolce. La costante è una sola, con qualche piccola variazione: il sapore un po' piccante, fresco e pervadente.

- Lo **zenzero fresco** si può utilizzare sbucciato e grattugiato nella stessa modalità in cui lo useremmo in polvere: per arricchire impasti lievitati dolci e salati, ma soprattutto per rendere speciali zuppe, vellutate e creme di verdure. La radice è ottima per aromatizzare acque di cottura, brodi e dissetanti bevande estive. Lo zenzero fresco è usatissimo in

smoothie, centrifughe ed estratti energizzanti di frutta e verdura.

- Lo **zenzero essiccato in polvere** è molto comodo quando non vogliamo che si percepisca al palato la particolare consistenza della zenzero, leggermente filamentosa. Ottimo per i dolci da forno, i biscotti e le creme di legumi e verdure, ma anche per i dolci al cucchiaio. La praticità dello zenzero in polvere permette di regolarne la quantità più facilmente, perché si può partire da dosi infinitesimali e assaggiare di volta in volta, per evitare di esagerare.

- Lo **zenzero candito** è ottimo anche da solo, da sgranocchiare alla scrivania, oppure prima dell'attività fisica, quando abbiamo bisogno di ricaricarci. Ma, proprio come avviene per i canditi di agrumi della nostra tradizione, può essere aggiunto a moltissimi dolci. Se sei audace, puoi azzardare un panettone fatto in casa con zenzero candito, sono certa sarebbe un successo. Restando più parchi, vedremo come realizzare una torta allo zenzero e limone soffice e molto aromatica, fra qualche pagina.

- Infine, lo **zenzero in agrodolce**, proprio quello che troviamo nel sushi. Oltre che nei rotolini giapponesi, usalo nelle insalate, nelle insalatone e per accompagnare zuppe e vellutate primaverili ed estive, da servire fredde. In aperitivo, esalta le bollicine e dona moltissima allegria.

## Zuppa thai con latte di cocco

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

ZENZERO

- 250 g di tofu affumicato
    - 3 carote
  - ½ cavolo cinese o cavolo cappuccio
    - ½ cipollotto medio
      - 120 g di taccole
  - 1 peperoncino rosso fresco
  - 3 cm di radice di zenzero
    - ½ porro
  - 1 l di brodo di verdure
  - 400 ml di latte di cocco
  - 3 cm di gambo di lemongrass
    - sale e pepe q.b.
  - 2 cucchiari di salsa di soia
- \* Taglia il tufo a striscioline e ripassale in padella antiaderente con la salsa di soia.
  - \* Pulisci e taglia il porro, il gambo di lemongrass e il peperoncino a rondelle, le carote a bastoncino e il cavolo a pezzi. Taglia in due la radice di zenzero. Lava le taccole.
  - \* Metti sul fuoco una pentola con 1 l di brodo, lo zenzero e il cipollotto affettato sottile. Una volta formatosi il brodo, unisci tutte le verdure e lo zenzero. Lascia sobbollire per qualche minuto e aggiungi il latte di cocco e il tofu.
  - \* Cuoci ancora per 2 o 3 minuti, regola di sale e pepe e servi la zuppa calda in ciotola.
  - \* Per un tocco in più, lascia da parte un po' di tofu, di porro, di peperoncino e un paio di taccole da aggiungere come topping in ciotola.

### Il consiglio

Presta molta attenzione alla provenienza del latte di cocco e scegli una produzione che certifichi un ottimo standard etico. Spesso il latte di cocco proviene da zone del mondo dove i lavoratori, il suolo e gli animali vengono sfruttati. Ma è sempre possibile scegliere coscienziosamente!



## Chips di patata dolce con mayo al Garam Masala

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

CURCUMA

### Per le chips

- 2 patate dolci a pasta arancione
- sale e pepe q.b.
- 2 cucchiaini di olio evo

### Per la mayo

- 50 ml di latte di soia freddo
- 260 ml di olio di semi di girasole
- 1 cucchiaino di senape
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- ½ cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di Garam Masala

\* Sbuccia le patate e tagliale a fette molto sottili con la mandolina.

\* Disponi metà delle fette di patata dolce sulla leccarda ricoperta di carta forno, spennella con l'olio da entrambi i lati e condisci con sale e pepe. Non sovrapporre le fette, ne va della croccantezza delle patate! Per questo, sono necessarie due infornate a 180 °C per circa 20 minuti, in modalità ventilata, girando le chips a metà cottura.

\* Prepara la mayo riunendo, in una ciotola dai bordi alti, il latte di soia freddo, la senape, l'aceto, il Garam Masala e il sale.

\* Frulla brevemente con le fruste elettriche e inizia ad aggiungere l'olio a filo molto lentamente, continuando a montare con le fruste.

\* Una volta raggiunta la consistenza tipica della maionese, spegni le fruste e trasferisci la salsa in una ciotola da accompagnare alle chips appena sfornate.

### Il consiglio

Questa versione della maionese è facile da realizzare perché non impazzisce. È sufficiente usare il latte di soia molto freddo e non superare il quantitativo di olio indicato in ricetta.



## Risotto al pesto con ceci al curry

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

CURCUMA

- 250 g di ceci precedentemente ammollati per una notte
  - 2 cucchiaini di curry giallo
    - 150 g di riso arborio
  - 1 bicchierino di vino bianco
    - 100 g di cipolle dorate
    - 100 g di carote
    - 50 g di sedano
    - 2 l di acqua
  - 100 g di basilico in foglie
    - 30 g di pinoli
  - 200 ml di olio evo + 2 cucchiari
  - 2 spicchi d'aglio
  - 1 pizzico di sale
  - sale e pepe q.b.
  - pane secco q.b.
- \* Lessa i ceci in abbondante acqua e tieni da parte la schiuma che si forma in superficie; potrai usarla per preparare le meringhe seguendo la ricetta a p. 88. Ammolla poco pane vecchio in acqua.
- \* Prepara il pesto. Tampona le foglie di basilico con una spugnetta umida per pulirle, spezzettale con le mani e mettile in una ciotola dai bordi alti. Aggiungi gli spicchi d'aglio tritati, un pizzico di sale, poco pane ammollato e strizzato e poco olio (il tanto che basta per frullare bene il basilico). Aziona il frullatore a immersione e usalo alternando brevi frullate a dei momenti di pausa per evitare l'“effetto poltiglia”. Quanto tutto sarà ben frullato, aggiungi i pinoli tritati molto finemente e il resto dei 200 ml di olio evo.
- \* Monda sedano, carote e cipolle e tagliali a pezzi abbastanza grossolani. Riponili in una pentola, condisci con sale e pepe e copri con 2 l d'acqua. Porta a bollire. Abbassa leggermente la fiamma e fai sobbollire per circa un'ora. Filtra il brodo, taglia finemente le verdure che hai usato e soffriggile con un cucchiaino di olio evo. Aggiungi il riso al soffritto e tostalo per un paio di minuti, sfuma con il vino bianco e inizia ad aggiungere il brodo di verdure fino a completare la cottura del risotto.
- \* Nel frattempo ripassa i ceci in padella con un cucchiaino di olio e il curry.
- \* Spegni il fuoco, aggiungi la quantità di pesto che preferisci e completa con due cucchiari di ceci speziati al curry a porzione.



## Focaccia ripiena cotta in padella

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

### PEPERONCINO

- 500 g di spinaci
  - 2 patate
- peperoncini piccanti sottolio q.b.
- sale alle erbe q.b.
- pepe nero macinato q.b.
- 2 cucchiai di olio evo
  - 1 spicchio d'aglio
- 200 g di farina integrale
  - 100 farina 1
- 1 cucchiaino di bicarbonato per uso alimentare
- 1 cucchiaino di sale integrale
- 1 cucchiaio di olio di semi di girasole
- qualche goccia di succo di limone
- 170 ml di acqua tiepida

- \* Scalda una padella con un cucchiaio di olio evo, insaporiscilo con lo spicchio d'aglio e aggiungi gli spinaci ben lavati. Lascia sul fuoco fino a cottura ultimata.
- \* Nel frattempo, pela le patate e lassale in abbondante acqua bollente. Una volta pronte, schiacciale con la forchetta dando vita a una purea, unisci gli spinaci cotti ben strizzati e i peperoncini tagliati al coltello.
- \* Condisci il ripieno della focaccia con sale alle erbe e pepe nero macinato al momento.
- \* Prepara la pasta della focaccia mettendo in una ciotola le farine, il bicarbonato e il sale integrale. Dopo aver mescolato, aggiungi il succo di limone, un cucchiaio di olio evo e l'acqua tiepida, per poi impastare con le mani.
- \* Dividi l'impasto in due parti e lascialo riposare per qualche minuto. Poi ricava due dischi con il matterello, uno leggermente più grande dell'altro. Adagia il disco più grande sul fondo di una padella unta di olio di semi, senza togliere la carta forno sulla quale hai steso l'impasto, e distribuisci la farcitura.
- \* Richiudi con il disco più piccolo e ripiega i lembi del disco più grande ai lati della torta per chiuderla senza che fuoriesca l'impasto.
- \* Cuoci in padella a fuoco moderato, girando la focaccia ripiena a metà cottura (circa 7 minuti per lato).

