



INDICE

~ Alla scoperta dei cibi ~

MIRTILLO ROSSO AMERICANO	4
ANANAS	6
PITAYA	8
OLIVA	10
BANANA	12
DATTERO	14
NOCE DI COCCO	16
FRUTTA	18
VANIGLIA	20
CACAO	22
ZENZERO	24



WASABI	26
SPEZIE	28
PINOLI	30
PISTACCHIO	32
FRUTTA A GUSCIO	34
RISO	36
SESAMO	38
SEMI	40
ALGA NORI	42
ASPARAGO	44
CARCIOFO	46



DATTERO

~ caramello del deserto ~

NOI SIAMO SOLITI MANGIARE I DATTERI ESSICCATI A NATALE, MA FORSE NON SAI CHE CRESCONO SULLE PALME. A SECONDA DELLA VARIETÀ, IL FRUTTO DELLA PALMA DA DATTERO È INIZIALMENTE VERDE O GIALLO ROSSASTRO; QUANDO MATURA E SI ADDOLCISCE, DIVENTA MARRONE. POICHÉ CONTIENE FINO AL 70% DI ZUCCHERO NATURALE, IL DATTERO È UNA RAPIDA FONTE DI ENERGIA PER IL CORPO UMANO.

Nelle condizioni ideali, le palme da dattero crescono molto rapidamente: fino a 40 cm all'anno, per un'altezza totale che raggiunge i 30 m. Prosperano a temperature elevate e con abbondanza di acqua, fornita nelle oasi del deserto da sofisticati sistemi di irrigazione. Oltre al frutto nutriente e all'ombra nel deserto, le palme da dattero forniscono agli abitanti del Medio Oriente materiali da costruzione, mentre con le foglie si realizzano cesti, tappeti e altri oggetti decorativi e pratici. Vengono anche utilizzate per la produzione di corda resistente e come mangime per animali.



I datteri hanno un incredibile sapore dolce di caramello. Per questo sono i preferiti dei bambini golosi di dolci.



Puoi comprarli più spesso in forma essiccata. I datteri in forma liquida vengono utilizzati per produrre lo sciroppo di datteri, che ricorda il miele.



I datteri vennero inizialmente coltivati in Medio Oriente e Nord Africa più di 5.000 anni fa. Oggi sono coltivati soprattutto in IRAQ (1), IRAN (2), OMAN (3), ARABIA SAUDITA (4), EGITTO (5), SPAGNA (6), INDIA (7) e CALIFORNIA (8).

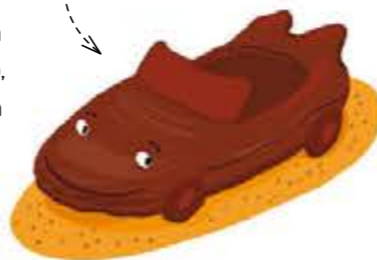


Una palma da dattero produce fino a 100 kg di datteri all'anno.

Il re dei datteri

Esistono centinaia di tipi di datteri, di svariate dimensioni, colori e sapori. Il dattero medjool, noto come 're dei datteri', è considerata la varietà più pregiata. Si tratta di un frutto grosso, carnoso, succoso, dolce come il caramello, ricco di energia del sole, che si scioglie letteralmente in bocca.

I datteri sono un pieno di... energia!



Vita nel deserto

I datteri costituiscono il nutrimento quotidiano essenziale dei beduini e delle carovane del deserto. Durano a lungo, sono semplici da conservare, altamente nutrienti e ricchi dell'energia necessaria ai viaggiatori.

I datteri essiccati durano anni.

Un nascondiglio perfetto!

... 8, 9, 10. Vengo a cercarvi!



SQUISITZZE per golosoni

datteri morbidi snocciolati
burro di arachidi
o altra farcitura di frutta secca
scaglie di cioccolato o frutta secca

Taglia i datteri nel senso della lunghezza. Spalma un cucchiaino di burro di arachidi su ogni metà (la seconda della dimensione del dattero). Decora con scaglie di cioccolato o frutta secca. Posa ogni dattero su un pirottino e sistemali in uno speciale vassoio.

Le persone golose amano i datteri. Perché non preparare un intero vassoio di squisitezze e condividerle con gli amici?



Albero della vita

Gli abitanti del Medio Oriente impiegano la palma da dattero e il suo frutto per molti usi, dal cibo ai materiali da costruzione. Nella tradizione musulmana, la palma, considerata 'l'albero della vita', è diventata anche l'emblema nazionale dell'Arabia Saudita e di Israele.

Sheqel israeliani

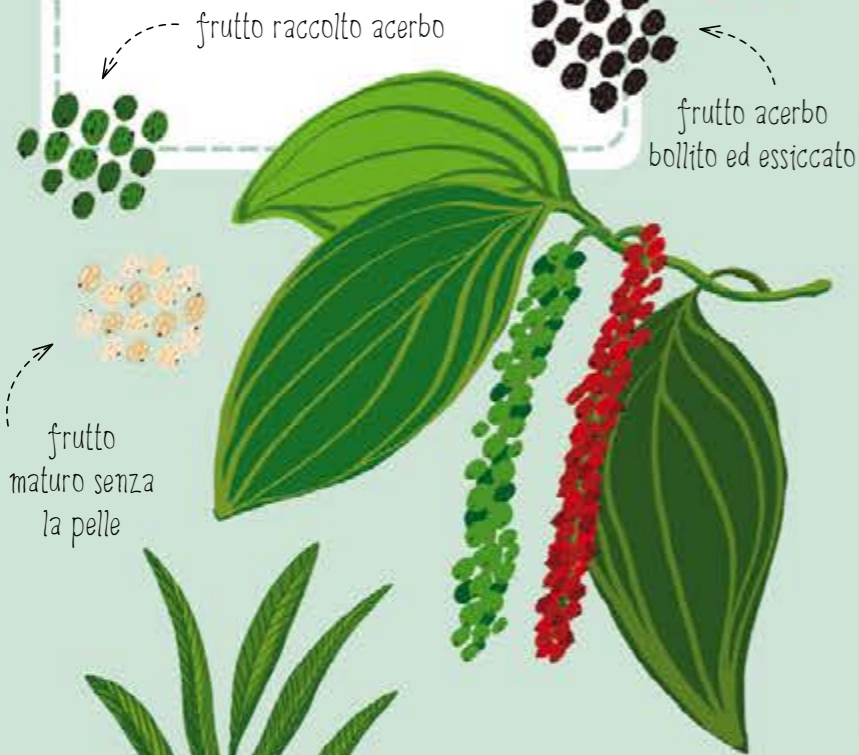


emblema nazionale dell'Arabia Saudita

SPEZIE

PEPE

Tutti e quattro i tipi di pepe (verde, bianco, rosso e nero) vengono dalla stessa pianta, ma la raccolta avviene in fasi diverse di maturazione. Il pepe è una pianta rampicante tropicale che può crescere fino a 15 metri di lunghezza.



frutto maturo con la pelle

frutto acerbo bollito ed essiccato

frutto maturo senza la pelle



noce moscata

NOCE MOSCATA E MACIS

Entrambi provengono dall'albero tropicale 'Myristica fragrans'. Il frutto, simile all'albicocca, si apre quando è maturo, svelando il seme. Dopo l'essiccazione, dal seme si ricavano due spezie: l'arillo rosso è noto come macis, mentre il seme decorticato si chiama noce moscata. Queste due spezie hanno sapori molto simili.

arillo rosso, anche noto come macis

Il seme è la noce moscata.

capsule dei semi

CARDAMOMO

La pianta del cardamomo è alta da 2 a 4 metri. Gli steli con i fiori e le capsule dei semi crescono direttamente dal terreno. Le capsule verdastre, che crescono fino a circa 2 cm, contengono i semi aromatici. Insieme allo zafferano e alla vaniglia, è una delle tre spezie più costose al mondo.



CANNELLA

La cannella si estrae da un albero tropicale sempreverde. La spezia si ottiene dalla corteccia interna, che si arrotola in bastoncini durante l'essiccazione. I pezzi più piccoli vengono tritati in polvere. La cannella ha un sapore dolce e pungente, e un aroma gradevole.



cannella in polvere



La corteccia si arrotola in bastoncini quando si secca.

ZAFFERANO

Lo zafferano si ottiene dagli stigmi essiccati della pianta dello 'zafferano vero', che fiorisce in autunno. I fiori ancora chiusi sono raccolti a mano nelle prime ore del giorno, e gli stigmi vengono tolti delicatamente. Ogni fiore ha solo tre stigmi: questo spiega perché lo zafferano sia la spezia più costosa al mondo. Lo zafferano ha un sapore piccante e amaro. Viene utilizzato in piccole quantità, principalmente per colorare riso, salse e zuppe.



gli stigmi dello zafferano vero

ANICE STELLATO

L'anice stellato è il piccolo frutto di un albero sempreverde. Viene raccolto prima della maturazione ed essiccato al sole. Grazie alla sua forma a stella, è considerato una delle spezie più belle e dall'aspetto più interessante.

CHIODI DI GAROFANO

Sono i boccioli fiorali di un albero sempreverde, che può crescere fino a 12 metri di altezza. I boccioli vengono raccolti quando sono quasi del tutto rosa, poco prima che sbocci il fiore. Quindi vengono essiccati e lasciati scurire al sole. Hanno un profumo pungente e un sapore speziato.

I chiodi di garofano sono boccioli essiccati.



PISTACCHIO

il seme felice

IL FRUTTO DEL PISTACCHIO È UN PICCOLO GUSCIO BEIGE CONTENENTE UN SEME VERDASTRO; PIÙ VERDE È IL SEME, MIGLIORE È LA QUALITÀ. I PISTACCHI CRESCONO IN GRAPPOLI SU PICCOLI ALBERI. QUANDO SONO MATURI, I GUSCI SI APRONO DA SOLI.

Il pistacchio è un albero alto circa 10 m, sebbene nei frutteti sia spesso di dimensioni più ridotte per facilitare la raccolta. Cresce nelle zone aride dell'Asia centrale e occidentale addirittura 9000 anni fa. Il pistacchio prospera con estati lunghe e secche e inverni freddi.



I pistacchi hanno un sapore dolciastro, adatto per l'utilizzo in gelati e dessert.



Il più noto di questi dessert è la baklava, un dolce mediterraneo con pasta sfoglia e farcitura dolcissima di miele e pistacchi.

Nei negozi, troviamo spesso i pistacchi salati.



I pistacchi vengono coltivati nel MEDITERRANEO EUROPEO (1); in Asia centrale e occidentale, soprattutto in CINA (2); e negli STATI UNITI, soprattutto in CALIFORNIA (3).



Sempre con un sorriso da un orecchio all'altro!



Semi sorridenti

Poiché i loro gusci aperti somigliano a teste sorridenti, in Cina i pistacchi hanno il soprannome di 'semi felici', mentre in Iran sono noti come 'semi sorridenti'. I pistacchi sono anche conosciuti come 'mandorle verdi'.

Ai fiori non servono le api

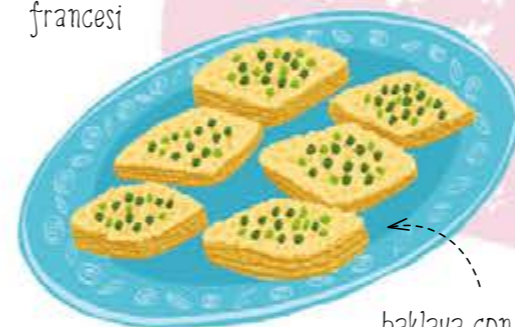
Il fiore del pistacchio non ha bisogno di api, poiché l'impollinazione avviene grazie al vento. Gli alberi sono maschili o femminili, quindi è importante piantarli in gruppi, nei quali almeno uno su cinque abbia fiori maschili.



I fiori sono impollinati dal vento.



macaron francesi



baklava con miele



gelato al pistacchio



PER ABILI MANINE Fiori di gusci

Usa i gusci di pistacchio che altrimenti finirebbero nella spazzatura per creare magnifici fiori in pochissimo tempo. Tutto ciò che ti serve è una buona colla (o una pistola per colla a caldo) e un pezzo di stoffa tipo feltro. Ritaglia un cerchio dal tessuto e incollaci sopra i gusci, come se fossero petali, partendo dal centro. Questi fiori saranno dei bellissimi regali, soprattutto perché non appassiranno mai.



Grazie al colore verde e al sapore unico, queste praline sorprenderanno proprio tutti.



PRALINE verdi

100 g di pistacchi non salati sgusciati (circa 200 g con guscio)
1 cucchiaino di olio di cocco (o burro)
1 cucchiaino di sciroppo d'acero o miele per la glassa:
40 g di cioccolato fondente o al latte
1 cucchiaino di olio di cocco (o burro)

Trita i pistacchi nel frullatore con farina di frumento tipo 0. Aggiungili l'olio e lo sciroppo. Se il composto non resta insieme, aggiungi altro olio o sciroppo. Fai delle palline e immergile nel cioccolato fuso. Decora con pistacchi a pezzetti o avanzi del composto iniziale. Metti in frigorifero a raffreddare.

ALGA NORI

verdura di mare

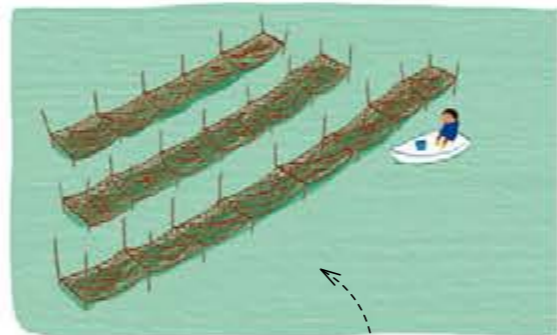
NORI È IL NOME GIAPPONESE DI UN'ALGA COMMESTIBILE ROSSA DEL GENERE 'PORPHYRA'. DOPO LA LAVORAZIONE E L'ESSICCAZIONE, L'ALGA DIVENTA DI UN VERDE SCURO, QUASI NERO. LE ALGHE VENGONO ANCHE CHIAMATE VERDURE DI MARE.



I produttori più conosciuti di alga nori sono GIAPPONE (1), CINA (2) e COREA (3). Le alghe prosperano anche sulle coste di CANADA (4), STATI UNITI (5) e NUOVA ZELANDA (6).

Coltivazioni marine

L'alga nori cresce attaccata alle reti in acque costiere e baie protette. Le reti vengono posizionate appena sotto la superficie, dove ci sono abbastanza nutrienti e luce solare. Le piante crescono molto rapidamente. È possibile effettuare una prima raccolta già dopo 45 giorni dalla 'semina', seguita da altre a intervalli di circa dieci giorni. Al giorno d'oggi, la raccolta e la lavorazione sono facilitate grazie all'utilizzo di moderni macchinari automatizzati.



L'alga nori viene coltivata nelle reti.



sfoglie di alga nori

temaki (cono di sushi)

sushi



L'alga nori ha un sapore leggermente salato e profuma di mare.



Viene usata comunemente nel sushi e per insaporire zuppe e noodles.

Produzione delle sfoglie

Le alghe raccolte vengono lavate, tagliate finemente e poi essiccate su stuoie di bambù, come la carta fatta a mano. Il prodotto finale è una sfoglia secca e sottile come carta, che misura 18x20 cm.



Kathleen Mary Drew-Baker
6. 11. 1901 - 14. 9. 1957

Ogni anno i giapponesi celebrano il compleanno di questa donna, che chiamano 'madre del mare'.

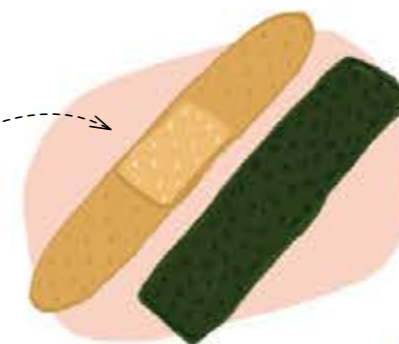
Una scoperta importante

Per molti anni, l'alga nori è cresciuta selvatica su rocce lungo la costa e su pontili di legno nei porti. I pochi tentativi di coltivarla in mare hanno avuto scarso successo. Il problema è che l'alga nori non ha né semi né radici, e i coltivatori non sapevano come 'piantarla'. Gettavano le reti in acqua sperando che le alghe si attaccassero. Come risultato, l'alga nori era costosa e difficile da trovare. Un grande progresso arrivò nel 1949, quando la botanica britannica Kathleen Drew-Baker scoprì un modo affascinante per controllarne la riproduzione. Esistono molte fasi nel ciclo vitale delle alghe (e quindi anche di quella rossa), come nella vita delle farfalle. Il processo di cambiamento è noto come metamorfosi.

Cerotto verde

Una sfoglia di alga nori può essere utilizzata come cerotto per piccole ferite. Taglia la sfoglia della dimensione desiderata, quindi applicala sulla ferita o avvolgila intorno al dito o alla mano. Inumidita con l'acqua, l'alga nori si contrae, aiutando a far cessare il sanguinamento e alleviando il dolore. Lasciala agire sulla ferita per diverse ore o finché non si stacca. La ferita guarirà benissimo e molto rapidamente.

L'alga nori aiuta a guarire piccole ferite.



Esistono varie versioni molto famose di alghe nori tostate e aromatizzate, come mostra questa ricetta coreana.

PATATINE di alga nori tostate

sfoglie di alga nori per il sushi
olio di sesamo
sesamo
sale

Taglia le sfoglie di alga nori a metà o in quarti, in modo che ci stiano in una padella. Spennellale con l'olio usando un dito o un pennello. Cospargile di sale e sesamo. Tosta a secco le sfoglie per circa 20 secondi, o finché non cominciano a schiarirsi, continuando a girarle con una spatola. Una volta terminato, taglia l'alga nori croccante in pezzi più piccoli. Servila così o come accompagnamento per riso o verdure. Se vuoi conservarla, riponila in un contenitore ermetico.

