

Pepe, zenzero, cannella

Le spezie d'Oriente fanno furore in cucina

LE SPEZIE, usate con criterio e senza eccessi, possono contribuire a stimolare il palato e a rendere la nostra cucina più salutare. Provengono in genere dai Paesi tropicali e si ricavano da piante aromatiche di cui vengono utilizzate parti diverse, a seconda del tipo di spezia: corteccia, fiori, stimmi o semi. Il loro uso era ampiamente diffuso già tra gli Egizi, quando venivano forniti agli schiavi impiegati nella costruzione delle piramidi cibi speziati per mantenerli in forze, ritenendo che l'aggiunta di spezie proteggesse dalle epidemie. Nel mondo antico e medievale erano tra i prodotti di maggior valore, che da soli giustificavano l'apertura di nuove rotte commerciali.

CIRCOLA ancora oggi l'opinione che il loro impiego nell'antichità fosse funzionale alla conservazione dei cibi e alla necessità di mascherare con sapori forti l'uso di carni e pesci mal conservati o putrescenti. Ricerche storiche hanno invece dimostrato che i ceti ricchi, i soli che potevano permettersi l'uso delle costose spezie, consumavano carni freschissime non frollate e pesci appena pescati, e aggiungevano le spezie alle vivande all'ultimo momento, poco prima del consumo. Altri erano i modi per conservare a lungo i cibi - la salagione, l'affumicatura, l'aceto o le

salamoie -, e la scienza medica medievale attribuiva alle spezie un ruolo importante nel processo di digestione, ritenendo che il 'calore' generato dalle spezie aiutasse la 'cottura' dei cibi nello stomaco favorendone una rapida ed efficace assimilazione.

OGGI, con l'affermazione e la diffusione di culture gastronomiche diverse, soprattutto orientali, la diffusione delle spezie conosce una sorta di 'nuovo rinascimento'. Ecco allora lo zenzero, dalle proprietà toniche e antisettiche e ricco di vitamina C, da usare con carne, pesce, dolci, salse e bevande; la noce moscata, da aggiungere al ripieno dei tortellini, ma anche a ricotta, spinaci, dolci e vin brulé, che stimola la digestione e blocca le fermentazioni intestinali; la cannella, per aromatizzare i dolci, con azione stimolante su sistema immunitario, circolazione e digestione; l'anice, per arrosti e dolci, che stimola l'appetito e favorisce la digestione; il coriandolo, per mele al forno, legumi, pesce, agnello e maiale, dalle proprietà antifermentative; e infine il pepe, la spezia più nota e impiegata nella nostra cucina, stimolante gastrico e nervoso, ma sconsigliato in caso di gastrite e ipertensione.

A cura del Centro divulgazione agricola

I 'prodotti del venerdì'

ECCO i 'prodotti del venerdì' (prezzi al dettaglio in euro al chilogrammo).

Carciofi violetti cad. 0.70/0.80

Cavoli cappucci 1.00/1.20

Cavoli broccoli 1.50/1.60

Cicoria catalogna 1.10/1.30

Patate 1,10/1,20

Radicchio chioggia 1.80/2.00

Arance tarocco pezz. media 1.10/1.30

Kiwi pezz. gr. 100 1.50/1.70

Mele Fuji Emilia cal. 80-85

1.40/1.60

Pere Abate Fetel pezz. 75-80

2.00/2.20

Pere Conference pezz. 70-75

1.60/1.80.

FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA*

Ortofrutta locale? Poca ma buona

OGNI primo giovedì del mese lo scrivente partecipa a una trasmissione di orientamento ai consumi su Radio San Luchino, e, durante l'ultima trasmissione, mi è stato chiesto di citare, in questa rubrica, quelli che oggi, a metà febbraio, sono i prodotti del territorio che potrebbero avvalersi della medaglia di 'chilometro zero'. Sono pochissimi e vediamo: kiwi o actinidia (km 20/30), mele (km 10/15); pere (km 15/20); per la frutta raccolta nelle vicinanze di Bologna l'elenco è terminato; per gli ortaggi abbiamo: aglio (km 25/35); bietola e cicoria catalogna (km 30/60); cipolle (km 25/30); lattughe, indivie e scarole (km 20/60); patate (km 10/15); zucche (km 15/20). Attenzione però: nella stagione invernale i quantitativi sono molto limitati e non tutti i giorni questi prodotti, tranne la frutta,

arrivano sul grande mercato all'ingrosso.

SUL problema del 'chilometro zero' (più slogan che realtà) abbiamo già detto in passato, e abbiamo sottolineato come anche i nostri genitori e i nostri nonni abbiano sempre mangiato preferibilmente i frutti del territorio; si pensi solo alla gente di montagna che per mesi si cibava prevalentemente di castagne e marroni, o a quella di pianura che per anni mangiava polenta e aria fritta. Discorso diverso è il consumo dei frutti di stagione, in quanto l'Italia, tanto lunga e con tanti microclimi, ogni mese ci manda i prodotti tipici dei nostri territori. In ogni caso le buonissime arance siciliane arrivano qui dopo un viaggio di 1.200 km.

***Associazione commercianti Mercato ortofrutticolo di Bologna**

Pepe, zenzero, cannella
Le spezie d'Oriente
fanno furore in cucina

La Meridiana
MERCATO MERIDIANO

Cavolfiori... € 0,25 Fino
Cavolfiori... € 0,70 al kg
Marroni... € 1,10 al kg