

15 Dicembre 2014

Tre spezie che non possono mancare nei dolci delle feste

Anice, cannella e zenzero da tenere nella dispensa natalizia per rendere più gustose ricette e tradizioni



Proprietà degli alimenti

In ogni tradizione il Natale ha un gusto speziato. L'atmosfera della festa è diciamo un tutt'uno con gli aromi che si diffondono nelle cucine o nell'aria fredda dei mercatini. Tra ricette tipiche e tendenze ormai acquisite, ecco tre spezie che non potranno mancare nella dispensa natalizia, per godersi le loro proprietà rendendo omaggio alla tradizione.

Cannella

Spezia dal sapore dolce e piccante, la cannella è un potente antiossidante ed è ottima per la circolazione. Nei mesi invernali è indicata anche per le sue proprietà antibatteriche, antisettiche, stimolanti per il sistema immunitario (tanto da essere considerata un buon rimedio contro i raffreddori) e digestive. La cannella è ingrediente chiave di numerosi dolci di Natale, tra i più semplici i biscotti alla cannella [1], ma è anche protagonista, insieme a chiodi di garofano, anice stellato e agrumi, del vin brulé [2]: vino speziato diffuso nell'Italia settentrionale (e nel Nord Europa) da consumarsi caldo, di solito all'aperto, magari passeggiando per un mercatino di Natale.

Anice

L'anice è conosciuto per le sue proprietà digestive e carminative. Fin dall'antichità pare venisse usato per preparati contro gli spasmi e i gonfiori. Inoltre, viste le sue proprietà calmanti, è spesso presente negli sciroppi contro la tosse. A Natale l'anice insaporisce vin brulé e biscotti e il suo sapore intenso distingue le feste della costiera sorrentina. Qui non esiste un Natale senza le Zeppole campane [3], ciambelline fritte preparate con latte e anice, condite poi con miele e scorzette d'arancia. Questa spezia rientra inoltre a pieno titolo nelle tradizioni delle Marche, dove l'anice è alla base dei liquori che - a loro volta - vengono usati per aromatizzare i dolci, tra cui il Frustingo [4] ricco di frutta secca, fichi e mosto cotto, nonché simbolo indiscusso del Natale in queste zone.

Zenzero

Antinfiammatorio naturale e digestivo. Grazie alle sue proprietà [5] è un ottimo alleato dello stomaco, dell'intestino, del cuore e dell'apparato circolatorio. A Natale lo zenzero porta il suo gusto speziato in numerose ricette. Tra le più note quella dei biscotti Pan di Zenzero [6] tipici della tradizione anglosassone ma ormai diffusi anche in Italia. Le origini [7] dei noti "omini" di pan di zenzero si confondono tra realtà e leggende. Sono state in parte le fiabe dei fratelli Grimm a contribuire alla loro diffusione in tutta Europa (e infine in America) dove a poco a poco, da semplici prodotti dolciari, hanno finito per diventare una fra le decorazioni più tipiche degli alberi di Natale.

Links

[1] <http://www.pinomessina.it/consigli-cucina/biscotti-alla-cannella-di-natale.php>

[2] <http://ricette.giallozafferano.it/Vin-brule-Mulled-wine.html>

[3] http://www.portanapoli.com/Ita/Cucina/ga_dolci_natale.html

[4] <http://www.alimentipedia.it/frustingo.html>

[5] <http://www.my-personaltrainer.it/erboristeria/zenzero.html>

[6] <http://ricette.giallozafferano.it/Biscotti-di-Pan-di-zenzero-gingerbread.html>

[7] <http://glamourcooking.blogspot.it/2012/12/la-favola-dellomino-pan-di-zenzero-per.html>