



# *IL CURRY: UN INGREDIENTE INGLESE*

Curzio Coli  
Trieste 2017

La cucina fusion  
prima che  
diventasse una moda



## Cosa intendiamo con Curry

In Occidente è conosciuta come polvere di Curry, ma si tratta di una profumatissima miscela indiana di spezie che può contare nelle sue differenti formule decine di ingredienti: solitamente non mancano mai Cumino, Senape nera, Peperoncino, Pepe nero, Coriandolo e radice essiccata di Curcuma. Nessun Curry è uguale ad un altro, in quanto variando la scelta e le dosi delle singole spezie può cambiare completamente il sapore finale.

Questa miscela si è fissata tradizionalmente in tre tipi generici per la commercializzazione in occidente: dolce (Mild), piccante (Hot) o piccantissima (Very Hot).

In effetti con la parola “Curry” si possono indicare tre cose distinte, ovvero:

1. L' albero di Curry (*Murraya koenigii* o *Bergera koenigii*) è un albero tropicale della famiglia delle Rutacee (la stessa degli agrumi), nativo dell' India del Sud e dello Sri Lanka, dove le foglie sono usate come spezia, e hanno un sapore agrumato e dolce. La sua popolarità era dovuta alla sua abbondanza in natura, che lo rendeva un ingrediente alla portata dei più poveri, al contrario di Pepe o Cardomomo.
2. Genericamente un piatto nello stile dell'Asia del sud con aggiunta di spezie più o meno piccanti
3. Un mix di spezie di colore giallo (dato principalmente dalla radice di Curcuma) inventato in Inghilterra nel XVIII secolo per replicare localmente i sapori della cucina indiana

In questa tesina useremo la parola Curry nelle tre accezioni, ma ci concentreremo sul terzo significato, discutendo le origini di questo mix di aromi, la composizione e gli usi dei suoi ingredienti nella cucina occidentale ed indiana.

## Le origini dell' uso delle spezie esotiche: breve storia del Pepe

Anche se il Curry viene considerata una moda recente in Italia, l' origine dell'uso delle spezie indiane nella cucina europea è antichissima e resa esemplarmente dalla storia del Pepe.

Gli scienziati hanno trovato tracce dell' uso di mix di spezie nella cucina risalenti a circa 4.000 anni fa nei siti dell'antica civilizzazione della valle dell' Indo. Tracce di Zenzero e Curcuma cucinati sono stati trovati da antropologi in forma di amido su denti umani e in vasi usati per cucinare nell' antica città di Farmana, a ovest di New Delhi.

Quella della Valle dell' Indo è una delle più antiche civiltà urbanizzate, e i ritrovamenti sono stati datati al 2.500- 2.200 avanti Cristo. Sul posto sono state trovate anche tracce di grano, avena, miglio, lenticchie, banane e fagioli mung, il che suggerisce che l'alimentazione locale non sia cambiata molto da allora.

La prima spezia di origine indiana a raggiungere il mondo occidentale fu quasi sicuramente il Pepe: un grano di Pepe nero fu trovato nella narice del corpo mummificato del faraone Ramses II deceduto nel 1212 a.C. Poco si conosce circa l'uso del Pepe nell'antico Egitto né si sa come potesse raggiungere le rive del Nilo dall'India.



Rotte commerciali dell' antichità

I Nabatei, un popolo nomade di commercianti del nord dell'Arabia, erano grandi viaggiatori e furono loro ad aprire la prima strada carovaniere, la Via dell'Incenso, circa otto secoli a.C. Con lunghe colonne di cammelli e asini, arrivarono fino in India e in Cina.

Il loro primo obiettivo era trovare incenso e spezie da rivendere ai greci. Con il passare dei secoli, si stabilirono nella zona di Petra, oggi in Giordania, e acquisirono grande esperienza nei viaggi marittimi, insieme agli Arabi del sud. L'Arabia intera divenne così il punto d'incontro dei commerci tra Europa, Africa e Asia e gli Arabi, verso il V secolo a. C. conquistarono il monopolio del commercio delle spezie.

Il Pepe, insieme ad altre spezie esotiche, erano ben conosciuti nella Grecia classica, ma rimanevano ingredienti poco diffusi e molto costosi, che solo i ricchi potevano comperare. Le rotte di allora erano per via terrestre o per via marittima, costeggiando il mar arabo, e furono rafforzate a seguito della spedizione di Alessandro Magno, che raggiunse l' Indo nel 326 a.c. e creò localmente delle formazioni politiche greco-indiane.

### Uso del Pepe nell'Impero Romano

Di certo al tempo dell'Impero Romano i contatti commerciali con l'India da parte del mondo mediterraneo erano intensi e continui: la spezia più famosa era il Pepe nella varietà nero e lungo.

Il Pepe lungo che cresceva nel nord-ovest dell'India era meno caro del Pepe nero. Questo fatto avvantaggiò maggiormente il commercio del primo a discapito del Pepe nero. Dai tempi dell'Impero romano, specialmente dopo la conquista dell'Egitto da parte di Roma nel 30 a.C., la traversata dell'oceano indiano fino alle coste del Malabar era abbastanza diffusa. Dettagli di questa rotta commerciale attraverso l'oceano indiano ci sono stati tramandati dal Periplus Maris Erythraei. Secondo lo storico romano Strabone, il primo Impero inviò una flotta di circa 120 navi per un annuale viaggio per l'India e ritorno. La flotta programmò il viaggio attraverso il mar Arabico in modo da trarre vantaggio dai monsoni che spirano in quella zona in alcuni mesi dell'anno.



L'albero del Pepe

Nel viaggio di ritorno, le navi attraversarono il mar Rosso, dalle cui rive furono trasportate via terra o navigarono per il canale del Nilo fino al fiume Nilo e da qui su chiatte fino ad Alessandria. Da qui proseguirono per Roma. Questa rotta commerciale dall'India per l'Europa dominerà il commercio del Pepe per i 1500 anni a venire. Con le navi che partivano direttamente dalle coste del Malabar, il Pepe nero percorreva ora una rotta più breve rispetto al Pepe lungo e quindi il suo prezzo divenne più conveniente. Plinio il vecchio nella sua Storia naturale ci dice i prezzi a Roma intorno al 77 d.C.: Il Pepe lungo costava 45 denari al chilogrammo mentre il Pepe bianco costava 18 denari ed il Pepe nero soltanto 9 denari. Plinio si lamentava "non vi è anno in cui l'India non drena 50 milioni di sesterzi all'Impero romano" e altri moralismi sul Pepe:

« È sorprendente che l'uso del Pepe sia diventato così di moda, vedendo che nelle altre sostanze che usiamo è la dolcezza o la loro apparenza che ha attratto la nostra attenzione; il Pepe non ha nulla in sé che possa implorare una raccomandazione come altri frutti, avendo come unica qualità una certa piccantezza; ed è per questo che ora lo importiamo dall'India! Chi fu il primo che fece di esso un genere alimentare? E chi, per mia meraviglia, non fu contento di preparare per sé stesso un pasto che servisse soltanto a saziare un robusto appetito? »

Il Pepe nero era quindi molto conosciuto e diffuso nell'Impero Romano, anche se era molto costoso. Apicio nel "De re coquinaria", un libro di cucina del III secolo basato almeno in parte su uno del I secolo, inserisce il Pepe nella maggioranza delle ricette. Edward Gibbon scrisse nel libro "The History of the Decline and Fall of the Roman Empire", che il Pepe era «l'ingrediente preferito nella più esclusiva cucina romana».

## Il commercio delle spezie nel Medio Evo

Il Pepe aveva una così alta quotazione da essere spesso usato come valore di scambio nei mercati finanziari e spesso addirittura come moneta. Il gusto del Pepe (o l'apprezzamento del suo valore monetario), aumentarono l'appetito di chi voleva la caduta di Roma. Si dice che sia l'unno Attila che il visigoto Alarico chiesero per la salvezza di Roma un riscatto di oltre una tonnellata di Pepe, quando assediavano la città nel V secolo. Dopo la caduta di Roma, prima i Bizantini e poi gli Arabi assunsero il controllo del traffico del Pepe. Alla fine del primo medioevo il controllo del traffico del Pepe era saldamente nelle mani degli islamici. Un tempo nel Mar Mediterraneo il commercio era monopolizzato da alcuni stati italiani quali la Repubblica di Venezia e la Repubblica di Genova. Lo sviluppo di queste città-stato fu dovuto anche al commercio del Pepe.

È comune credenza che nel medioevo il Pepe fosse usato per migliorare il sapore della carne parzialmente andata a male: non vi è alcuna evidenza che supporti questa diceria e gli storici ritengono questo altamente inverosimile. Nel medioevo il Pepe era un genere di lusso che poteva essere comperato soltanto da gente facoltosa e non aveva bisogno di questi sotterfugi potendo comperare carne fresca. Al contrario, nella società medievale, le spezie divennero uno strumento per dimostrare la propria ricchezza e il proprio potere.

I banchetti erano ricchi di portate coloratissime e profumate a discapito del vero sapore dei cibi: colori caldi d'inverno con l'uso smodato di Zafferano, Cannella e chiodi garofano; colori freddi d'estate con l'uso di Coriandolo, noce moscata e Pepe in abbondanza. Le classi sociali più povere sostituivano le spezie con prezzemolo, menta, aglio e cipolla. Alle spezie già utilizzate nell'Alto Medioevo (Zenzero, Zafferano, Chiodi di garofano e Pepe), nel Duecento si aggiunsero Macis, Cannella, Liquirizia, Cumino, Anice, Coriandolo, Cubebe (un tipo di Pepe) e nel Trecento, Noce Moscata, Galanga e Cardmomo.

Il prezzo esorbitante del Pepe durante il medioevo ed il monopolio del commercio detenuto dalle Repubbliche marinare italiane, fu uno dei motivi che indusse il Portogallo a cercare una rotta marina per l'India. Nel 1498 Vasco da Gama fu il primo europeo a giungere in India via mare. A Calcutta gli Arabi gli chiesero perché fosse venuto e lui rispose "cerchiamo cristiani e spezie". Benché questo primo viaggio in India, passando per il capo di Buona Speranza, sia stato un modesto successo, i portoghesi tornarono presto in gran numero ed usando la loro superiore potenza navale ottennero il controllo completo del traffico delle spezie nell'oceano Indiano. Questo fu l'inizio del primo impero europeo in Asia che ebbe maggiore legittimazione (almeno da una prospettiva europea) dal trattato di Tordesillas che garantiva al Portogallo diritti esclusivi sulla metà del traffico mondiale del Pepe.



Una immagine di Calicut, India pubblicata nel 1572 durante il controllo portoghese del commercio del Pepe

I Portoghesi non furono però capaci di mantenere a lungo la loro supremazia sul traffico del Pepe. La vecchia rete commerciale di Arabi e Veneziani contrabbandò con successo enormi quantità di Pepe evitando la scarsa sorveglianza portoghese. Ancora una volta enormi quantitativi di Pepe raggiungevano Alessandria e l'Italia.

A causa dell'incremento dell'importazione il prezzo del Pepe declinò molto rapidamente. Questa spezia che nel medioevo era appannaggio dei soli ricchi, divenne così diffusa da poter essere usata giornalmente da tutti o quasi.

## Il Curry Vindaloo: un piatto portoghese

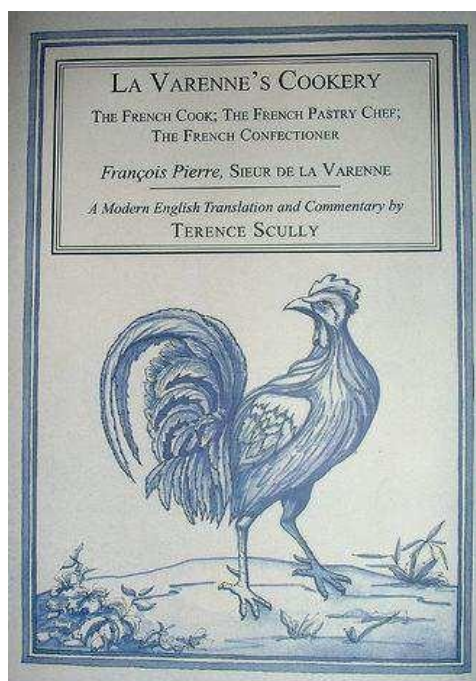
Nel XVII secolo i Portoghesi cedettero quasi interamente i loro possedimenti dell'oceano Indiano a Olandesi e Inglesi. Il porto di Malabar cadde in mani olandesi fra il 1661 e il 1663. L'unica colonia rimasta ai Portoghesi era Goa, che rimase parte dell'impero coloniale portoghese per circa 450 anni.

Il frutto più famoso e particolare di questa contaminazione culturale è il piccantissimo Vindaloo, considerato a torto un Curry tipicamente indiano mentre si tratta piuttosto di un adattamento di un piatto portoghese: il termine stesso Vindaloo deriva da una deformazione dell'espressione portoghese "Vinha d'Alho" (vino con aglio). Il Vindaloo è infatti espressione della tendenza dei portoghesi a marinare la carne con l'aceto, unita all'uso delle spezie tipico indiano. Tradizionalmente è una pietanza a base di carne di maiale, spesso sostituita da altre carni, come il pollo o l'agnello, marinata con molto aceto di vino e aglio, spezie e Peperoncino, diventando così uno dei piatti più piccanti del mondo. E' servito caldo e viene molto spesso accompagnato da patate o più spesso riso indiano cotto al vapore, indispensabili per temperarne la piccantezza.

## Le spezie passano di moda...

La Francia, già alla fine del Rinascimento, si era imposta come punto di riferimento di eleganza e raffinatezza in tutte le corti europee. Essa dettava il suo stile nella moda, nei costumi e anche nella cucina.

Alcuni famosi cuochi, come Francois Pierre De la Varenne, si allontanano dalle tradizioni della cucina medievale e del Rinascimento gettando le basi di un nuovo modo di cucinare in cui vengono abbandonate le spezie, a eccezione del Pepe, dei chiodi di garofano e della noce moscata, utilizzati comunque con molta parsimonia. Zafferano, Zenzero, Galanga, Pepe lungo, Pepe di Guinea (i famosi "grani del paradiso" medioevali), il Macis, sono più o meno aboliti, in favore di erbe locali come l'alloro, il timo, la salvia e il prezzemolo che permettono di enfatizzare il sapore di carni e pesce senza sovrastarlo.



La copertina del primo ricettario "moderno"

Salgono agli onori della tavola cipolla, scalogno e cipolletta di Spagna, i condimenti provenzali come i capperi, le acciughe, i limoni e le arance amare importate dalla Liguria. L'aceto quasi sparisce a favore di condimenti più grassi come il burro, sinonimo di cucina raffinata.

Dal sapore mascherato da eccessivi condimenti e soprattutto da spezie, si passa all'esaltazione del sapore proprio delle singole pietanze.

I sapori dolci e salati vengono separati lasciando al dolce il compito di chiudere i pasti. La Cannella cessa di essere utilizzata nei piatti salati e da quel momento in avanti verrà riservata solo alle preparazioni dolci.

Sta finendo un'epoca durata centinaia d'anni: l'uso delle spezie diventa volgare. Si prediligono sapori delicati e freschi. Le ragioni di un tale cambiamento secondo gli storici sono molteplici:

Il calo del costo delle spezie e la loro disponibilità ne diminuisce il prestigio e i nobili si rivolgono alle nuove mercanzie "orientali", così ricche di fascino e ancora da scoprire dal lato gastronomico

Il declino della medicina ippocratica, delle antiche credenze sulla produzione umorale del corpo e sui benefici derivati dall'uso di spezie calde e secche ereditati dal mondo arabo è avviato e accelerato poi dall'Illuminismo

La conquista dell'America, succeduta alla sua scoperta, sposta il baricentro economico dal Mediterraneo all'Atlantico togliendo fascino alle spezie e soppiantando la cultura orientale con i modelli occidentali

Il declino delle spezie continua nel diciottesimo secolo: nelle grandi raccolte di ricette di Alexandre Dumas (Grand Dictionnaire de la cuisine) o nei libri del cuoco Brillat Savarin non vengono mai nominate se non per le marinate di carne e pesce.

### ...ma l'Inghilterra si distingue

In Inghilterra d'altra parte le spezie restano sulle tavole della nobiltà e del popolo. Giorgio IV, nei primi anni dell'Ottocento le usa smoderatamente sotto l'eterna disapprovazione del suo famosissimo cuoco Marie Antoine Careme, che detesta "l'antica cucina".

A seguito dell'espansione della Compagnia delle Indie e dell'impero d'oltremare gli inglesi hanno imparato ad amare i cibi speziati e piccanti. Londra, in epoca vittoriana diventa il mercato mondiale delle spezie e Mincing Lane è il quartiere generale e centro dei commerci non solo di spezie ma anche dell'oppio.

L'avvento delle navi a vapore darà un nuovo impulso alle spezie e soprattutto al Pepe. Gli Americani viaggeranno con migliaia di navi, tra la fine del Settecento e dell'Ottocento verso Sumatra, alla ricerca proprio del Pepe e a questo scopo fonderanno l'American Trade Association.

### Gli inglesi creano il Curry

La parola Curry è inglese, ed è la traslitterazione fonetica del nome tamil "kari", che significa zuppa o pietanza di verdure e carne.

Il kari è stato descritto per la prima volta in un trattato di cucina portoghese risalente alla metà XVI secolo: la fonte erano dei membri della East India Company che commerciavano con i Tamil nel Coromandel (India del Sud-Est). Si parlava di un mix di spezie usato per fare piatti kari, ovvero il kari podi, o polvere di Curry.

Questo mix, grazie all' influenza portoghese, conteneva già polvere di Peperoncino, importato dalle Americhe in India durante il XVI secolo; un' altra influenza importante fu quella della cucina Mughal, tipica del nord del subcontinente.

Le mogli dei funzionari inglesi presenti in India, interagendo con i cuochi locali, impararono a preparare salse in stile locale, e quando le famiglie tornavano in Inghilterra contribuivano a far conoscere e diffondere questi condimenti esotici.

Il Curry veniva già regolarmente preparato in alcune case inglesi all' inizio del '700, sotto forma di salsa per accompagnare carne bollita ed arrostita. La prima ricetta "ufficiale" inglese di un Curry risale al 1747, pubblicata in un libro di successo da tale Hannah Glasse: "To make a currey the Indian way".

Viste le influenze indiane, Mughal, americane, portoghesi e inglesi possiamo ben dire che il Curry nasce come piatto fusion.

## La diffusione della cucina "esotica"

I piatti a base di Curry conobbero una diffusione sempre maggiore in Inghilterra, tanto che fin dal 1809 veniva servito regolarmente in alcuni Coffe shop a Londra

I piatti in stile Curry furono esportati durante l'800 anche ai Caraibi, dove lavoratori indiani venivano impiegati nelle piantagioni di zucchero. Questo contributo creò un altro precoce fenomeno di cucina fusion: la piccantissima cucina caraibica.

Alla fine dell'ottocento, quando tutte le grandi Compagnie delle Indie sono fallite o si sono fortemente ridimensionate e subentra una politica coloniale allargata, l'Oriente, ma anche l'Egitto e il Libano diventano di nuovo luoghi da scoprire: poeti ed esteti viaggeranno verso quei luoghi lontani subendo di nuovo il fascino delle spezie e degli aromi che diventeranno il simbolo della raffinatezza di quei paesi. Anche le grandi città subiscono il fascino dell'esotismo.

All'esposizione di Parigi del 1900, una grande parte era dedicata ai paesi e alle culture lontane: araba, cinese, asiatica e i visitatori ne restarono affascinati. L'ultimo quarto del XIX secolo vede la nascita dei primi negozi di spezie, alcuni dei quali ancora oggi sono famosi come Fortum and Mason a Londra, Hediard a Parigi, Hooy ad Amsterdam.

Un forte incremento della diffusione della cucina indiana in Inghilterra, e poi nel mondo si ebbe a seguito dell' indipendenza dell' India negli anni '40 e ancora dopo la guerra con il Pakistan negli anni '70: i numerosi emigrati fondarono molti ristoranti, contribuendo far conoscere e diffondere la cucina originale indiana, che nel corso degli anni si è evoluta per venire incontro ai gusti occidentali: il Curry che possiamo gustare nei ristoranti in occidente è normalmente meno speziato e piccante, e viene usato più burro (Ghee) e olio che nelle ricette originali.

## Ingredienti del Curry

Quando si stabilì un mercato per le miscele di spezie commercializzate in occidente, queste venivano identificate come Curry, la cui caratteristica più evidente era il colore dorato dovuto alla Curcuma. Il nome utilizzato in India è invece Masala, traducibile in italiano con «miscuglio».

Nella tradizione indiana queste miscele di spezie, leggermente tostate in padella, poi pestate finemente in un mortaio, sono oggi come ieri preparate al momento, secondo le usanze religiose o il tipo di piatto che devono accompagnare.

In commercio si trovano versioni di Curry molto diverse tra di loro: la più pregiata rimane il Garam Masala (per carni e verdure), la miscela rossa Tandoori (per marinare le carni con yoghurt cucinate nell'omonimo forno), mentre le miscele più marcatamente piccanti sono il Madras Curry (dal nome dell'area di provenienza), e il Vindaloo Curry di Goa, adatta per le specialità agrodolci di questa regione, dai sentori di Zenzero e Cannella, ideale per la carne di maiale ed il pesce.

I Curry più diffusi in Italia sono dati da un mix di spezie in proporzioni variabili, ovvero: Pepe nero  
Cumino  
Coriandolo  
Cannella  
Curcuma  
Chiodi di garofano  
Zenzero  
Noce moscata (o Macis, più delicato)  
Fieno greco  
Peperoncino  
Zafferano  
Cardmomo

Altri ingredienti molto utilizzati sono:

Pepe bianco  
Aglio in polvere  
Cipolla in polvere  
Alloro  
Curcuma bianca  
Assafoetida  
Anice Stellato  
Cubebe  
Stone flower (Dagadhpool)  
...e foglie di Curry (l'albero), curiosamente solo per alcune preparazioni specifiche dell'India del Sud



### Le spezie del Curry

Le spezie possono essere accuratamente miscelate per ottenere un sapore finale equilibrato, pungente ma non forte. Ogni singolo aroma può essere accentuato con l'aumento del dosaggio: il Masala può essere tostato anche appena prima dell'uso così da esaltare il suo aroma.

Diamo di seguito una breve descrizione delle spezie più importanti, ricordando che nella cucina indiana ogni ingrediente ha anche un valore curativo: ad esempio la parola "Garam" abbinata al Masala significa "riscaldare il corpo" ed è associato alla medicina Ayurvedica.

### Pepe Nero (Piper Nigrum)



Il Pepe è stato usato come spezia in India sin dalla preistoria. È stato coltivato per la prima volta, molto probabilmente, lungo le coste del Malabar in India, attualmente corrispondente allo stato del Kerala.

- Il Pepe nero viene prodotto dal frutto acerbo della pianta di Pepe. I frutti vengono sbollentati brevemente in acqua calda sia per lavarli che per prepararli all'essiccamento. La rottura della polpa, durante l'essiccamento, velocizza l'annerimento del grano di Pepe. I grani vengono essiccati al sole, o con appositi essiccatoi, per diversi giorni durante i quali i frutti si disidratano e anneriscono. Una volta essiccati prendono il nome di Pepe nero.

- Il Pepe bianco è dato dal solo seme del frutto. Si ottiene tenendo a bagno per circa una settimana il frutto del Pepe. In questo modo la polpa si decompone e può facilmente essere eliminata
- Il Pepe verde, così come il nero, viene prodotto dal frutto acerbo. Nel procedimento di essiccazione viene trattato con diossido di zolfo in modo da mantenere il colore verde del frutto.

Il Pepe riceve la sua piccantezza quasi completamente dalla piperina, una sostanza che si trova sia nella polpa che nel seme. La piperina raffinata è piccante circa l'uno per cento rispetto alla capsaicina contenuta nei Peperoncini. La polpa, lasciata nel Pepe nero, contiene anche importanti aromi.

### Zenzero (*Zingiber officinale*)

E' una pianta erbacea delle Zingiberaceae (la stessa famiglia del Cardamomo) originaria dell'Estremo Oriente.

Coltivata in tutta la fascia tropicale e subtropicale, è provvista di rizoma carnoso e densamente ramificato dal quale si dipartono sia lunghi fusti sterili e cavi, formati da foglie lanceolate inguainanti, sia corti scapi fertili, portanti fiori giallo-verdastri con macchie porporine. Il frutto è una capsula divisa da setti in tre logge.

Originario dell' India, veniva importato già nell'impero romano per scopi alimentari e medici.

Il rizoma essiccato, generalmente commercializzato in polvere, è impiegato come spezia in cucina e nella preparazione di liquori e bibite (in particolare del Ginger ale) come aromatizzante. Ha proprietà stimolanti la digestione (stomachico), stimolanti la circolazione periferica, antinfiammatorie e antiossidanti, e si ritiene tradizionalmente contribuisca alla conservazione e all'esaltazione dei sapori delle pietanze cui è solitamente associato. Il rizoma possiede una evidente azione antinausea, antiemetica (contro il vomito), antipiretica e antinfiammatori.

### Curcuma (*Curcuma longa*)

Curcuma per antonomasia o Zafferano delle indie (o più raramente Turmerico) è una pianta erbacea, perenne, rizomatosa della famiglia delle Zingiberaceae (una delle molte specie del genere *Curcuma*), originaria dell'Asia sud-orientale e largamente impiegata come spezia soprattutto nella cucina indiana, medio-orientale, thailandese e di altre aree dell'Asia.



Allo stato coltivato, è presente in moltissime aree tropicali o subtropicali, in particolare in Asia e in Africa. L'India è il primo produttore mondiale di Curcuma.

Il nome Zafferano delle Indie si riferisce al colore giallo, unica somiglianza fra la Curcuma e lo Zafferano: dal rizoma giallo della Curcuma si ottengono la polvere di Curcuma, una spezia molto usata nella gastronomia indiana e asiatica in generale, e una sostanza gialla adoperata in tintoria.

I rizomi vengono bolliti ed essiccati al sole o in forno, e dopo vengono schiacciati in una polvere giallo-arancio. Il suo ingrediente attivo è la Curcumaina che ha un sapore terroso, amaro, piccante ed estremamente volatile, mentre il colore si conserva nel tempo.

La polvere di Curcuma è uno degli ingredienti del Masala (ovvero l'occidentale Curry), a cui dà il colore giallo intenso e caratteristico. Oltre che in molte altre ricette indiane, la Curcuma è un ingrediente fondamentale di numerosissime ricette asiatiche.

La Curcuma, oltre che dare sapore, è, come lo Zafferano, un colorante alimentare. Oltre che in varie ricette, essa ha applicazione in bevande, prodotti da forno, prodotti lattiero-caseari, gelati, yogurt, biscotti, popcorn, dolci, cereali, salse, gelatine, ecc. Tra gli additivi alimentari codificati dall'Unione europea, la Curcumaina, per una serie di circostanze, occupa il primo posto: E100.

La Curcuma è stata usata fin dall'antichità come colorante anche per tessuti. Da questo punto di vista, però, è poco pregiata perché tende a scolorire al sole.

### Cannella (Cinnamomum verum)

La Cannella è un albero sempreverde alto circa 10-15 m. Le foglie sono opposte, di forma ovale e allungata, possono raggiungere i 18 cm di lunghezza e i 5 cm di larghezza. I fiori, bianchi, sono riuniti in infiorescenze. Il frutto è una drupa che contiene un seme privo di albume.

La pianta è nativa dello Sri Lanka ed è stata introdotta in diversi paesi tropicali, quali il Madagascar, Malesia e Antille. Viene prodotta anche in Vietnam, Sumatra e in Indonesia.

La Cannella vanta una storia millenaria: era già citata nella Bibbia, nel libro dell'Esodo, era usata dagli antichi Egizi per le imbalsamazioni e citata anche nel mondo greco e latino. Importata in occidente con le carovane durante il medioevo. Nella prima metà del 1600 gli olandesi impiantarono un traffico stabile con lo Sri Lanka per divenirne i principali importatori d'Europa.

È usata in molti modi differenti da secoli. La tradizione occidentale la preferisce impiegata nei dolci di frutta, specie di mele, nella lavorazione del cioccolato, di caramelle e praline, come aroma in creme, nella panna montata, nella meringa, nei gelati e in numerosi liquori. La tradizione orientale e creola la usa anche nel salato, in accompagnamento di carni affumicate e no. Entrambe l'amano come aromatizzante del tè.

### Cardamomo (Elettaria cardamomum)

Il nome indica propriamente la Elettaria, una specie di pianta tropicale della famiglia delle Zingiberaceae (la stessa famiglia dello Zenzero), ma spesso si indicano con lo stesso nome anche altre piante, tra cui la più simile al vero Cardamomo è la Amomum.

Era conosciuto fin dai tempi dei Greci e dei Romani, che lo utilizzavano per produrre profumi, ed è attualmente nota come la terza spezia più cara al mondo dopo Zafferano e Vaniglia.

È molto utilizzato come aroma nella preparazione del caffè alla turca, del caffè arabo e del tè iraniano.

Nella cucina mediorientale, cucina iraniana, turca e indiana è utilizzato per insaporire dolci e nelle miscele di spezie. Trova un suo utilizzo anche nella cucina dei paesi nordici (per esempio in Svezia e Finlandia).

Il Cardamomo verde ha un gusto intenso e fortemente aromatico dal quale si differenzia il Cardamomo nero che è più astringente, leggermente amaro e con un sentore di menta. Basta un piccolo baccello per insaporire un piatto. In India, i semi neri del Cardamomo sono spesso un componente importante del Garam Masala e per insaporire il riso oppure vengono mischiati a foglie di betel e frutti di areca per formare un bolo detto appunto betel che rinfresca l'alito e favorisce la digestione

### Chiodi di Garofano (*Syzygium aromaticum*)



Conosciuto anche come *Eugenia caryophyllata* è un albero sempreverde alto 10-15 m della famiglia delle Myrtaceae che cresce spontaneamente nelle Molucche, Antille, Madagascar e Indonesia, da cui originariamente proviene.

I boccioli fiorali vengono raccolti ed essiccati e costituiscono la spezia chiamata chiodi di garofano (che quindi non ha nulla a che vedere, nonostante il nome, con la pianta garofano; il nome deriva semplicemente dalla forma simile a un garofano che i boccioli assumono una volta essiccati). Un singolo chiodo di garofano è quindi formato dal lungo calice gamosepalo, formato da 4 sepal e da 4 petali ancora chiusi che formano la parte tonda centrale. Le principali aree di coltivazione sono: Zanzibar, Indonesia e Madagascar.

Già gli antichi romani (i patrizi) usavano questa spezia per le sue proprietà antisettiche, quindi per calmare il dolore ai denti. Divenne una spezia rara ma conosciuta in Europa tramite la via dell'incenso, fin dal medioevo, e Dante stesso, ne parla come fossero un bene di assoluto lusso (Inf. XXIX, 127-129) usato dai vani scialacquatori senesi per far la brace per arrostiti milionari.

Nel 1500 iniziarono a essere importati direttamente dagli europei, grazie ai portoghesi di ritorno da Timor Est e gli olandesi, che ne scoprirono un'ottima fonte nell'isola di Zanzibar e alle Maldive: come già per la Cannella, divennero i principali importatori di una spezia tra le più amate e tra le più care. Gli olandesi e i belgi ne ricavarono successivamente l'olio essenziale che divenne un componente molto amato dalla cosmesi, che nei due paesi fiorì anche grazie a questo.

### Noce Moscata (*Myristica fragrans*)

È un albero originario delle isole Molucche (Indonesia) ed oggi coltivato nelle zone intertropicali. Parti del suo frutto vengono commercializzate come spezie: il seme decorticato è la noce moscata, mentre la parte esterna che lo ricopre fornisce il macis.

La noce moscata (da "noce di Mascate" che non è il luogo di origine ma è il posto dal quale cominciò ad essere commercializzata) è una spezia usata in cucina. Il seme della pianta, di forma ovale arrotondata, ha sapore e odore particolari, dovuti alla presenza di un olio aromatico.



Noce Moscata e Macis (la parte rossa)

Il Macis, dal sapore più delicato della noce moscata, è utilizzato in cucina per piatti salati composti di colore chiaro e luminoso, giallo o arancio, in modo analogo allo Zafferano, così come nella preparazione di miscele di spezie (ad esempio il Curry), negli aceti speziati, per la conservazione delle verdure o nella preparazione di liquori casalinghi come il nocino

#### Altre spezie importanti nel Curry, benchè non di origine asiatica sono:

Il Coriandolo (*Coriandrum sativum*), benché originario dei paesi del Mar Mediterraneo, vi è poco usato. Le foglie fresche e i semi essiccati sono utilizzati prevalentemente nella cucina indiana e latino americana. In Europa è oggi tornato in auge, curiosamente al seguito di quelle culture culinarie.

Il Cumino (*Cuminum cyminum*) è stato usato fin dall'antichità. I semi, ritrovati nel sito siriano di Tell ed-Der, sono stati fatti risalire al secondo millennio a.C. Sono stati riferiti anche diversi ritrovamenti, relativi all'età del Nuovo Regno dell'Antico Egitto.

Originariamente coltivato nell'Iran e nelle regioni mediterranee, il Cumino è menzionato nella Bibbia, sia nell'Antico Testamento (Isaia 28:27) che nel Nuovo Testamento (Matteo 23:23). Era conosciuto anche nell'antica Grecia e nell'antica Roma. I greci tenevano il Cumino a tavola, in un suo contenitore (più o meno come si usa con il Pepe oggi), e questa usanza è mantenuta a oggi in Marocco. L'uso del Cumino divenne sempre meno frequente, in Europa (con l'eccezione di Spagna e Malta) a partire dal Medioevo.

Il Fieno greco (*Trigonella foenum-graecum*) Se ne trova traccia nella Persia e nell'antico Egitto. A nord delle Alpi fu ambientata nei giardini dei monasteri dai monaci benedettini.

I semi vengono comunemente e largamente utilizzati in cucina. Ha un forte odore caratteristico, per taluni di difficile apprezzabilità. In India - maggior produttore e consumatore di fieno greco - si usano largamente i semi in cucina e inoltre si consumano anche i germogli e le foglie, sia fresche che essiccate.

Lo Zafferano vero (*Crocus sativus*) è una pianta della famiglia delle Iridaceae, originaria probabilmente della Persia, coltivata in Asia minore e in molti paesi del bacino del Mediterraneo da oltre 5.000 anni. In Italia le colture più estese si trovano nelle Marche, in Abruzzo e in Sardegna; altre zone di coltivazione degne di nota si trovano in Umbria, Toscana e Basilicata. Dallo stamma trifido si ricava la spezia denominata "Zafferano", utilizzata in cucina e in alcuni preparati medicinali. È considerata la spezia più preziosa del mondo, in quanto ci vogliono 2.000-2.500 fiori per produrne 1 singolo grammo.

E naturalmente il Peperoncino piccante (*Capsicum*), usato come alimento fin da tempi antichissimi: ne esistono decine di tipi più o meno piccanti. Dalla testimonianza di reperti archeologici sappiamo che

già nel 5500 a.C. era conosciuto in Messico come pianta coltivata, ed era la sola spezia usata dagli indiani del Perù e del Messico. In Europa (e poi in India) il Peperoncino giunse grazie a Cristoforo Colombo che lo portò dalle Americhe col suo secondo viaggio, nel 1493. Poiché Colombo sbarcò in un'isola caraibica, molto probabilmente la specie da lui incontrata fu il *Capsicum chinense*, delle varietà Scotch Bonnet o Habanero, le più diffuse in quelle isole.

## Cucinare con il Curry

In cucina il Curry può essere utilizzato in mille modi. Dalle zuppe, alle verdure, alle carni, persino nei dolci. Risulta ottimo per la preparazione di biryani e risotti pulao, tipici della cucina Indiana, così come condimento del ripieno delle samosa o nelle verdure.

Una preparazione base per un Curry non piccante, cucinato come fanno gli indiani, può essere la seguente:

- 2 spicchi di aglio tritati
- 1 cucchiaino di Zenzero fresco tritato (o di Zenzero in polvere)
- 2 Peperoncini secchi piccoli (o un Peperoncino fresco di medie dimensioni, a cubetti)
- 1 cucchiaino di semi di Senape nera (opzionale)
- 1 cucchiaino di semi di Coriandolo
- 1 cucchiaino di Pepe nero in grani
- 1 cucchiaino di fieno greco
- 2 foglie di alloro
- 2 Cardamomo nero
- 4 Cardamomo verde
- 2 cucchiaini di Curcuma
- 1 cucchiaino semi di Cumino

Ovviamente la piccantezza si regola aumentando la percentuale di Peperoncino, l'unico ingrediente veramente piccante.



Per la preparazione i semi (Pepe, senape, Fieno greco, Coriandolo, Cumino, ecc.) vanno fatti brevemente tostare in una padella dal fondo spesso, per poi aggiungere Ghee (burro chiarificato, facilmente sostituibile con burro normale o olio di semi) e gli altri ingredienti. Quando l'impasto prende un colore bruno si aggiungono carne e verdure e si continua la cottura. Tipicamente il Curry va servito con riso Basmati e/o Naan (pane azzimo indiano, preparato con yoghurt).

Per preparare una polvere di Curry, simile a quelle in commercio in Italia, da conservare e usare successivamente, ecco un'altra ricetta:

Mettere in un padellino a tostare leggermente (scaldare appena):

1 cucchiaino di semi di Coriandolo [possibilmente verdi]

1 cucchiaino di semi di Cumino

1/2 cucchiaino di Semi di fieno greco

1/2 cucchiaino di Semi di finocchio

2 Cardamomo verdi

3 Chiodi di Garofano

1 pezzetto di Cannella Aggiungere:

1/2 cucchiaino di Curcuma solo alla fine

Macinare molto finemente facendo delle pause per evitare il surriscaldamento e poi passare al setaccio per eliminare le parti dure residue.

Le spezie vanno tenute in vasetti ben chiusi in un cassetto al buio, infatti non devono stare alla luce, e nelle cucine indiane stanno in ciotoline di acciaio dentro una scatola di latta (Masala dabba) che viene aperta solo quando si cucina.

Queste che seguono invece sono altre 2 varietà di Curry, prese da un libro locale di ricette indiane, che si possono mischiare a piacimento una volta capito come ottenere il gusto desiderato. Noterete che i semi di Coriandolo sono sempre in maggioranza, e che esiste anche una netta distinzione di sapori tra le due miscele.

### Curry di Madras (sud India)

25 grammi semi di Coriandolo

25 grammi semi di Cumino

10 grammi di Peperoncino piccante rosso

6 grammi di semi di Cardamomo

7 grammi di Pepe nero

7 grammi di fieno greco

5 grammi di senape nera

2 pezzi di macis

10 grammi di Zenzero in polvere

7 grammi di Curcuma

### Curry del nord India

25 grammi semi di Coriandolo

2,5 grammi di Cannella  
2,5 grammi di Cardamomo  
5 grammi di chiodi di garofano  
1 grammo di semi di Cumino  
1 grammo di Noce moscata  
1 grammo di Macis

La regola sarebbe di tostare leggermente (scaldare appena) i semi di Coriandolo e Cumino separatamente, aggiungere solo alla fine le altre spezie e le polveri quando le spezie si sono raffreddate, macinare poi tutto insieme e sempre passare al setaccio prima di usare o conservare. Attenzione a non bruciare le spezie!

### Abbinamenti con il vino

Il Curry, come anche i carciofi, ha un sapore molto determinato e si abbina difficilmente a un vino. Qualunque piatto di Curry, che sia anche carne o selvaggina, non si accompagna con vini rossi come si potrebbe pensare. Nel caso in cui vengano serviti crostacei con il Curry, il vino più adatto è un bianco secco e aromatico, come il Gewurtztraminer, il Riesling Renano o il Muscadet. L'abbinamento con una carne e con un Curry magari più piccante prevede invece un vino bianco più abboccato, come alcuni vini tedeschi. Taluni accostano ai piatti di Curry la birra, scura e aromatica.

*...E buon appetito!*

