



È TEMPO DI AGRICOLTURA



Unione Europea / Regione Marche
PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE 2014-2022
FOONDO EUROPOA L'AGRICOLTURA PER LO SVILUPPO RURALE (STRUTTURA NAZIONALE) DELLA ZONA RURALE



Publicazione finanziata nell'ambito del PSR 2014-2020 sottomisura 1.2.
progetto id 52394 che prevede la partecipazione comunitaria

INDICE

1. Introduzione	2
2. Anice verde	4
3. Cannella	6
4. Chiodi di garofano	8
5. Ginepro	10
6. Noce moscata	12
7. Pepe	14
8. Zafferano	16
9. Vaniglia	19
10. Ricette con le spezie	
- Ciambella all'anice	22
- 3 – 6 – 9 al profumo di anice	24
- Mele al forno con amaretti e salsa alla vaniglia e anice	27
- Ciambella alle spezie e frutta secca	30
- Frisingo	33
- Crema pasticciera	36
- Risotto allo zafferano e baccalà	38

INTRODUZIONE

Che cos'è una spezia?

Innanzitutto dobbiamo fare la prima distinzione tra spezie ed erbe aromatiche e chiarire che le spezie non sono affatto erbe aromatiche.

Le erbe aromatiche sono, per lo più, le parti verdi, erbacee, aromatiche, a foglia e non disidratate di piante che crescono principalmente nei climi temperati.

Le **spezie**, al contrario, sono in generale le parti essiccate, la corteccia, la radice, il boccio, la resina, il frutto o lo stigma di piante che crescono in climi tropicali. Dal latino *species*, le spezie sin dall'Antichità raccontano una storia di seduzione e mitologia, spesso associate a origini soprannaturali e sono state considerate sempre molto preziose, un prodotto di pregio nelle rotte commerciali tra Oriente e Occidente. Gli antichi egizi le utilizzavano per insaporire i cibi e imbalsamare i defunti, perfino la Bibbia nomina "i cammelli carichi di spezie" portati al re Salomone di Gerusalemme dalla regina Saba dall'Etiopia. Soprattutto nel Medioevo in cui aumentò la richiesta di spezie utilizzate a scopo culinario ma anche curativo diventando così un commercio che rappresentava una proficua fonte di ricchezza che tutte le potenze europee si contendevano.

Cristoforo Colombo, navigatore italiano in rappresentanza della Spagna nel 1492 navigò "ad loca aromatum" cioè "verso i luoghi delle spezie" credendo di essere diretto verso est invece andò verso ovest e arrivò senza saperlo nelle Americhe e nei Caraibi riportando poi nel vecchio continente peperoncino, lentisco, rabarbaro, cioccolato e pimento. Nel tempo le spezie hanno mantenuto il loro pregio ed è anche il costo a differenziarle dalle erbe aromatiche che sono molto più economiche. Le spezie elevano i piatti e non esiste nulla che possa sostituire una spezia. Che cosa assapora il palato a contatto con una spezia? Per quanto riguarda la chimica, il gusto delle spezie è il risultato della combinazione tra gli oli e le oleoresine contenuti che conferiscono alla spezia il suo caratteristico profumo, gusto e sapore.

Le spezie rafforzano e danno personalità al sapore delle pietanze, a differenza delle erbe aromatiche che invece aggiungono soprattutto profumo, per questo sono chiamate anche “odori”.

Solitamente le spezie si aggiungono in cottura o si usano per le marginature, in modo che sprigionano tutta la loro intensità di gusto e aroma.

Grazie a queste proprietà organolettiche, grazie all’uso delle spezie possiamo ridurre o addirittura eliminare il sale.

Le spezie sono ricche di principi attivi utili per la salute sia se si usano in cucina sia se invece si utilizzano come rimedi naturali.

Ogni spezia vanta caratteristiche e proprietà nutrizionali a sè ma tutte hanno in comune la presenza di sali minerali, vitamine e i polifenoli come sostanze antiossidanti. Le spezie sono davvero tante ma alcune hanno conquistato da sempre la nostra cucina regionale, caratterizzando le ricette tradizionali del territorio preparate dalle nostre nonne. Nei capitoli successivi conosceremo più da vicino le 7 spezie più conosciute e usate nelle cucine marchigiane.



ANICE VERDE

La pimpinella anisum è coltivata per i suoi semi, appunto i semi di anice, mentre le foglie sono usate come erba aromatica. L'anice è una pianta erbacea annuale alta 40-60 cm, dotata di fusto eretto, i fiori dell'anice sono piccoli, di colore bianco-giallognolo e disposti in infiorescenze ad ombrella a 8-12 raggi. Il periodo di fioritura è la piena estate. I piccoli semi marroncini ovali hanno odore e sapore dolce, con un sentore caldo di liquirizia, il sapore ricorda quello del finocchio e

dell'anice stellato. Originaria del Mediterraneo e del Medio Oriente, ora è coltivata in tutto il mondo.

Per quanto riguarda l'Italia, l'anice verde cresce spontaneamente in Sicilia e le coltivazioni sono concentrate maggiormente in Emilia e Toscana. Nelle Marche e precisamente nella zona del Piceno e in particolare sui terreni argillosi e ben drenati dei calanchi di Castignano e Offida, l'esposizione soleggiata e le fresche correnti di aria che si creano permette nei decenni di selezionare un ecotipo di anice verde particolare, più ricco in profumo e in dolcezza, grazie alla straordinaria concentrazione di anetolo (il composto aromatico dell'anice e del finocchio) pari al 94%.

L'anice è utilizzato per aromatizzare molti liquori, il più conosciuto è l'Anisetta Meletti prodotta ad Ascoli Piceno e il Varnelli prodotto a Macerata.

I semi, interi o tritati aggiungono sapore al pane, alle focacce e ai dolci. In fitoterapia è un regolatore della digestione, antispasmodico e carminativo.

In cucina l'anice si abbina bene alla carni di maiale, manzo e pollo e ai pesci bianchi e ai crostacei.

Dona carattere e un tocco di inebriante profumo alla frutta come mele, pere, pesche e si accosta benissimo ai dolci a base di vaniglia e cioccolato.

Consigli

◀Macina i semi di anice con il pepe nero e il sale, aggiungi l'olio extravergine di oliva e versalo sulla carne di maiale o di pollo prima della cottura.

◀Aggiungi una manciata di semi di anice all'impasto della torta di mele.



CANNELLA

La cannella (*Cinnamomum verum*) è una spezia che si ricava dalla corteccia interna di un alloro sempre verde, l'albero di cannella, appartenente alla famiglia delle Lauracee e originario dello Sri Lanka.

Viene utilizzata sin dall'antico Egitto dove veniva impiegata come profumante durante l'imbalsamazione, e nel 1505 i portoghesi trovarono la cannella nello Sri Lanka e quando l'isola passò agli

inglese la Compagnia delle Indie ne acquistò il monopolio fino al 1883 quando il commercio della cannella fu liberalizzato.

Oggi è coltivata non solo nello Sri Lanka ma anche in Vietnam, Indonesia, Cina, Myanmar e Seychelles.

Quando l'albero ha due anni viene tagliato e il tronco coperto, per farlo crescere come un cespuglio, i nuovi germogli che spuntano produrranno la cannella. Dopo essere stati tagliati, la corteccia viene staccata e lasciata essiccare al sole, in tal modo si arriccchia trasformandosi nelle stecche che si trovano in commercio.

Oltre che come aromatizzante, la cannella è nota anche per le sue proprietà benefiche che la rendono una spezia dalle potenzialità curative. È usata come rimedio digestivo, energizzante, drenante, sgonfiante e antisettico. Può aiutare, per esempio, a contrastare alcuni malanni stagionali come mal di gola e disturbi delle vie respiratorie superiori. La cannella, o cinnamomo, è una delle spezie più usate in cucina. Grazie al suo aroma dolciastro è perfetta da aggiungere a torte, biscotti e brioche, come i cinnamon rolls. L'abbinamento più conosciuto e più apprezzato è quello con le mele utilizzate sia nelle torte che nello strudel. Nella cucina marchigiana la cannella è usata nelle preparazioni soprattutto invernali come per esempio il dolce tradizionale tipico del Natale, il Frustingo o per il vin brûlé, o nel contrasto dolce salato dei ravioli incaciati tipici di Ascoli Piceno che si preparano per il Carnevale.

Consigli

◀ Per preparare un profumatissimo toast alla cannella, mescola una parte di cannella con 3 parti di zucchero e spolverizza su una fetta di pane tostato e imburrato. Passa sotto al grill finché la copertura non si scioglie.



CHIODI DI GAROFANO

I chiodi di garofano sono duri e hanno la forma di piccoli chiodi da cui deriva il loro nome contrariamente a quello che si potrebbe pensare, non ha nulla a che vedere con la pianta del garofano

I chiodi di garofano sono i boccioli essiccati dell'albero sempreverde del *Syzygium aromaticum* originario dell'Indonesia, che può raggiungere i 20 metri di altezza e vivere per oltre un secolo.

Il commercio dei chiodi di garofano fu controllato dai portoghesi, poi dagli olandesi, per essere poi finalmente liberalizzato grazie a Pierre Poivre, un ufficiale francese che portò di nascosto i semi alle Mauritius.

Con un aroma caldo, pepato e canforato e un gusto fruttato acuto e forte, i chiodi di garofano possono rendere insensibile la bocca per questo erano usati come rimedio casalingo per il mal di denti.

I chiodi di garofano in cucina sono molto aromatici: per dare un tono speziato a un piatto senza coprirne il sapore basterà un solo chiodo di garofano.

I chiodi di garofano sono molto apprezzati nelle ricette dolci come in quelle salate. Accompagnano molto bene la carne: si aggiungono a minestre o zuppe con carne, si usano negli stufati, con la selvaggina e per arricchire salse barbecue.

Aromatizzano formaggi stagionati, alcune verdure dolci come le cipolle, le carote e le verdure sott'olio.

Con questa spezia pungente e profumata vengono spesso aromatizzati tè e infusi.

Consigli

◀ Per preparare una bevanda speziata fai scaldare dolcemente il sidro di mele con un cucchiaino di chiodi di garofano, un pizzico di cannella, una scorza di arancia e zucchero a piacere.



GINEPRO

Le bacche essiccate di ginepro sono in realtà piccole pigne e sono probabilmente l'unica spezia che proviene da una conifera, nome scientifico *Juniperus communis* alla famiglia delle Cupressaceae, comprende sia specie arboree che arbustive ed è noto fin dall'antichità. Come arbusto può assumere un portamento cespuglioso, che lo rende ideale come siepe di confini in giardini e spazi aperti.

Le bacche di colore blu-viola presentano un tipico sapore acre-dolciastro e sono pertanto molto note per il loro tocco aromatico. Occorre fare molta attenzione, però, poiché non tutte le bacche di questa pianta sono commestibili.

Quelle della varietà *Juniperus communis*, o ginepro comune, possono essere utilizzate in cucina o masticate per ottenere un rapido effetto digestivo.

Il consumo delle bacche, infatti, oltre a facilitare il processo della digestione, contribuisce a ridurre sintomi legati al gonfiore. Le bacche erano usate dagli antichi romani per fare miscele di pepe speziato, nel Medioevo invece venivano bruciate per purificare l'aria e dal XVII secolo si iniziò a distillare le bacche per realizzare il gin, il liquore che è l'abbreviazione di Geneva, che deriva dall'olandese jenever che significa appunto ginepro.

Da piccolo Gesù sarebbe stato nascosto dagli uomini di Erode in una siepe di ginepro, creando così il nesso di questa pianta con i significati di rifugio e di sicurezza.

Le bacche di ginepro sono raccolte a fine estate e si possono usare sia fresche che essiccate.

Il gusto è pulito, fresco e con un retrogusto di pino.

In particolare tendono ad essere utilizzate spesso come condimento alternativo al pepe.

In cucina, anche in quella marchigiana, si usa principalmente per aromatizzare le marinade e i piatti di carne.

Si sposa particolarmente bene con la cacciagione, il cervo e il vitello. A livello industriale, può essere utilizzato anche per l'affumicatura dei salumi.

Consigli

◀Prepara una marinata per l'agnello schiacciando alcune bacche di ginepro con l'olio extravergine di oliva, aglio e rosmarino e lascia riposare per qualche ora.



NOCE MOSCATA

Originaria delle isole indonesiane delle Molucche, soprannominate “isole delle spezie” (nell’arcipelago malese) si dice che i marinai sentissero l’odore della spezia prima ancora di avvistare le isole, la noce moscata si diffuse commercialmente da questa area geografica e divenne nota in tutto il sud-est asiatico già più di due millenni fa.

Le prime tracce in Europa vengono registrate a Costantinopoli, nel 540 d.C., che divenne un punto di riferimento commerciale per tutte le spezie. Gli arabi commerciarono il seme per tutto il Medioevo

trasportandolo a Venezia per soddisfare gli esigenti aristocratici europei. Infatti, la noce moscata, come tante altre spezie, aveva un valore commerciale immenso in Europa poiché non serviva solo per insaporire le pietanze, ma anche per la produzione di farmaci e cosmetici. Ma solo le classi più abbienti potevano permettersi di usarla nella cucina medievale, a costi elevatissimi. Ad esempio, San Teodoro lo Studita (circa 758 d.C. – circa 826) divenne famoso per aver permesso ai suoi monaci di spolverare la noce moscata sul loro budino, quando richiesto per mangiarlo. La noce moscata oggi è coltivata ovunque da Grenada (sulla cui bandiera c'è una noce moscata) al Guatemala, dall'India all'Indonesia. L'albero cresce in climi tropicali vicino al mare e i frutti simili alle albicocche sono staccati con lunghi pali di bambù e poi messi nelle ceste. I semi si estraggono a mano e dopo essere essiccati al sole si induriscono e schiariscono diventando una pallina marrone chiaro con venature a effetto marmorizzato. L'aroma della noce moscata richiama il pino e il gusto ricorda quello dei chiodi di garofano, leggermente dolce, si può grattugiare su tutti i tipi di piatti dolci e salati. Una noce tanto buona, ma altrettanto pericolosa per la sua neuro tossicità che può provocare, in dosi eccessive, stati di allucinazione e di delirio. In cucina, una semplice spolverata è raccomandata e garantisce utili effetti benefici per la salute dell'organismo. Gli usi che in cucina si possono fare della noce moscata sono davvero tanti. Si trova in commercio in sacchetti che contengono circa 4 noccioli essiccati e a corredo trovate anche una piccola grattugia con cui ricavare la polvere al momento di utilizzarla. Nella cucina marchigiana la noce moscata dà aroma e profumo al ripieno delle olive all'ascolana e nei ripieni a base di ricotta come i ravioli o i cannelloni di ricotta e spinaci. Inoltre la noce moscata si grattugia sulla besciamella a fine cottura o per aromatizzare brodi di carne.

Consigli

◀ Mescola gli spinaci, lessati e spezzettati, con ricotta, uovo, formaggio grattugiato e abbondante noce moscata grattugiata e utilizza il composto per farcire cannelloni, lasagne e ravioli.



PEPE

Il pepe , il re delle spezie, è il frutto immaturo essiccato di una pianta rampicante, Piper Nigrum, originaria del Kerala che cresce fino a 10m su altri alberi come la palma e il mango. Dagli stessi frutti, ma con maturazione diversa, si ottengono anche altre specie di pepe: inizialmente quando sono verdi si raccolgono per produrre il pepe

verde, completamente cresciuti ma sempre immaturi per ottenere il pepe nero e pienamente maturi quindi rossi per ottenere il pepe rosso. Quello che chiamiamo invece pepe rosa è il frutto di un'altra pianta (lo *Schinus molle*) ed è una spezia dal sapore molto più delicato usata prevalentemente per le sue qualità decorative. Il pepe nero si ottiene come abbiamo detto dalle bacche immature che vengono sbollentate e lasciate essiccare al sole per circa 10 giorni: in questo modo la polpa esterna, ricca di paperina si prosciuga formando un guscio nero e grinzoso, dove si concentra il gusto. Il nucleo all'interno della polpa è il punto piccante. Il pepe bianco non è altro che il nucleo del frutto del pepe spogliato della polpa. Il pepe era apprezzato già dagli antichi egizi, pare che alcuni grani di pepe nero furono infilati nel naso del faraone Ramses II poco dopo la sua morte nel 1124 a.C.

Conosciuto nell'antica Grecia già nel IV secolo a.C. anche se era molto costoso, soltanto al tempo dei Romani il pepe nero si trovava più facilmente grazie a flotte di 120 navi mandate ogni anno in India diventando così sinonimo di ricchezza e merce di scambio.

La leggenda narra che i Goti durante l'assedio di Roma chiesero enormi quantità di pepe in cambio della salvezza della città.

Oggi più di un terzo del pepe nero di tutto il mondo è coltivato in Vietnam. Con una fragranza fruttata, intensa, legnosa e con sentori agrumati il pepe nero ha un gusto piccante e si può usare con molti cibi. Esalta il sapore dei piatti e si usa in combinazione con altre spezie. Il pepe è una delle tre spezie che compongono il "Trikatu" (le altre sono zafferano e pepe lungo) utilizzato per favorire la digestione e stimolare il metabolismo. Nella cucina marchigiana il pepe nero è utilizzato in grani interi e macinato nella realizzazione di salami e del tipico salume morbido, il Ciauscolo. Inoltre si usa per la salagione di lonze e come ingredienti nella coppa di maiale.

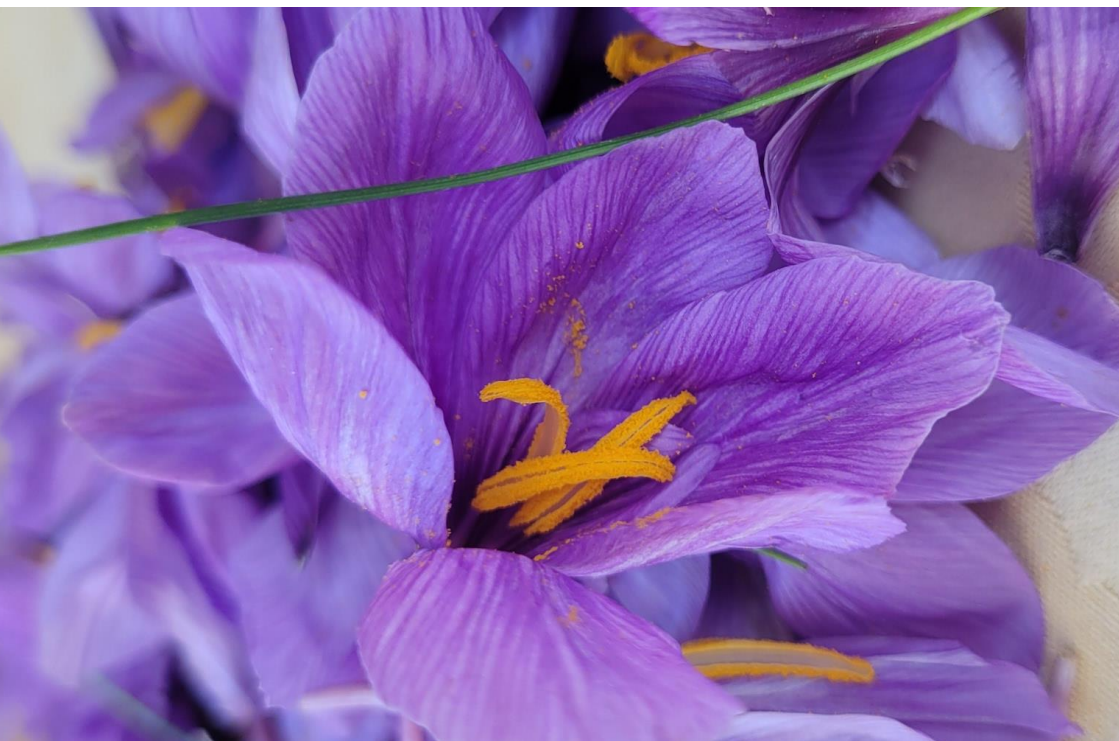
Consigli

◀ Quando soffriggi le verdure spolverizza con le bacche di pepe misto macinato al momento.



ZAFFERANO

Lo zafferano è la spezia più costosa in assoluto. Originario dell'Asia occidentale, lo zafferano è lodato nella Bibbia, nell'Iliade di Omero e nei poemi di Virgilio. Questa spezia è arrivata in Asia attraverso la Persia, dove i monaci buddisti la usavano per tingere le loro tuniche.



Gli Arabi introdussero lo zafferano in Spagna nel 960 d.C. ma inizio ad essere coltivato in Italia solo nel XIII come per il resto dell'Europa. Attualmente in Italia esistono colture estese nelle Marche, in Abruzzo e in Sardegna.

Lo zafferano si ricava dagli stigmi dei fiori di *Crocus Sativus*: ogni fiore ne produce pochi e, per ottenere lo zafferano, servono molta cura in fase di coltivazione e tanto lavoro manuale per la raccolta.

I fiori durano per poche settimane in autunno e gli stigmi possono essere raccolti solo a mano. Per ricavare un chilogrammo di zafferano servono circa 150 mila crochi.

La raccolta e la lavorazione di questa preziosa spezia sono attività spesso svolte in fattorie a conduzione familiare.

La sua lavorazione richiede molto lavoro, per questo lo zafferano è molto costoso ed è spesso paragonato nel prezzo all'oro avvalendosi del nome di "oro rosso".

Lo zafferano ha un profumo intenso e inconfondibile e ne serve pochissimo per ottenere nel piatto la giusta colorazione.

È una delle poche spezie idrosolubili, quindi deve essere immersa in poca acqua calda per rilasciare il colore e il profumo.

Si possono aggiungere i filamenti direttamente nel piatto.

Il retrogusto è molto persistente e può diventare amaro se si esagera nella quantità.

Gli stigmi dello zafferano contengono oltre 150 sostanze aromatiche volatili, componenti il suo olio essenziale. Inoltre è uno degli alimenti più ricchi di carotenoidi che conferiscono il tipico colore giallo-oro alle pietanze, e vitamine A, B1 e B2.

Oltre a rendere gustosi e saporiti i più diversi piatti, la polvere di zafferano è una miniera di sostanze preziose per l'organismo: essendo lo zafferano uno dei più potenti antiossidanti, contrasta i radicali liberi, responsabili dell'accelerazione dell'invecchiamento cellulare. Inoltre questa spezia favorisce le funzioni digestive.

In cucina lo zafferano si abbina benissimo alla carni bianche come il coniglio e il pollo e famoso è il risotto alla milanese chiamato anche riso giallo per via dello zafferano.

Solitamente questa spezia va aggiunta a fine cottura, altrimenti perde il suo sapore e il suo profumo. Bisogna prestare particolare attenzione anche al dosaggio: per tre/quattro persone è sufficiente una bustina da 0,15 grammi.

Nella cucina marchigiana è molto apprezzato l'abbinamento dello zafferano con il baccalà.

Consigli

◀ Per fare un purè allo zafferano scalda qualche cucchiaino di latte e olio extravergine di oliva con un pizzico di zafferano in polvere e lascia in infusione per 15 minuti.

Mescola alle patate bollite e schiacciate.



VANIGLIA

La vaniglia è una varietà di orchidea originaria del Messico che cresce spontaneamente nelle foreste tropicali.

La vaniglia produce baccelli già utilizzati dai Maya e dagli Aztechi oltre 2.000 anni fa per aromatizzare e addolcire le loro bevande a base di cacao. Sembra che in Europa sia stata portata da Hernando Cortés, a cui il sovrano azteco Montezuma offrì del cioccolato alla vaniglia. I conquistatori spagnoli scoprono questa preparazione riservata agli dei

e alle élite e la portano in Europa nel XVI secolo. Da allora, vengono effettuati numerosi tentativi per introdurre le liane di vaniglia, ma senza successo: le piante attecchiscono, fioriscono, ma nessuna riesce a produrre i famosi baccelli di vaniglia: manca l'ape *Melipona* del Messico, unico insetto in grado di impollinare questa orchidea. Nel 1841, 22 anni dopo l'introduzione dell'orchidea sull'isola di Bourbon (l'attuale "Riunione"), Edmond Albius, un giovane schiavo, scoprì una tecnica di fecondazione manuale del fiore. Riuscì a distinguere l'organo maschile da quello femminile all'interno del fiore, impollinandolo con una sottile scheggia di legno. Ed è così che, alcuni giorni dopo, il fiore si trasformò in baccello di vaniglia. I fiori sono impollinati o dalle api melipona, o dai colibrì o a mano, e hanno la particolarità di vivere un solo giorno, 8 ore per la precisione, e dopo un mese dalla fine del fiore crescono i frutti giallo-verdi simili a baccelli che vengono raccolti prima della piena maturazione. I baccelli poi vengono sottoposti al metodo "bourbon" cioè immersi nel vapore bollente e lasciati fermentare per sei mesi. Ossidandosi i baccelli diventano neri e flessibili e per usarli in cucina si tagliano per lungo e con la punta di un coltello si grattano via i semi piccolissimi neri. La vaniglia è un antisettico naturale ma anche un prezioso calmante, risulta infatti molto utile per combattere lo stress e sconfiggere l'insonnia. Un buon latte caldo aromatizzato alla vaniglia è infatti un ottimo rimedio per chi ha difficoltà a prendere sonno. Il particolare aroma della vaniglia è dato dalla presenza della vanillina, un polifenolo con proprietà antiossidanti che contribuisce a mantenere giovane l'organismo contrastando l'azione dei radicali liberi. Per le sue caratteristiche, la Vaniglia è considerata una spezia particolarmente preziosa, utilizzata nell'industria dolciaria, farmaceutica e principalmente in quella cosmetica e profumiera, che produce bagnoschiuma, lozioni, creme per il viso ed il corpo, profumi, che con il loro dolce aroma euforizzante suscitano sensazioni di benessere e di rilassamento, predisponendo l'organismo al buonumore e procurando un senso di appagamento fisico e mentale. Con il suo sapore inebriante, ricco e dolcissimo e sentori di liquirizia, la vaniglia è la spezia per eccellenza per i dolci soprattutto creme, gelati e panna. Spesso viene usata per esaltare altri gusti come il cioccolato, il caffè, la mandorla e le spezie calde come la cannella e la noce moscata. Nella

cucina marchigiana la vaniglia è usata da sempre per aromatizzare la crema pasticciera per farcire la “pizza sbattuta” cioè il pan di Spagna bagnato con l’alchermes. Anche i cremini, piatto tipico ascolano, che sono dei tocchetti di crema che vanno panati e poi fritti.

Consigli

◀Aggiungi un baccello di vaniglia aperto nella preparazione delle confetture.

Dopo aver estratto i semi dal baccello non buttarlo via ma infilalo in nel barattolo dello zucchero per aromatizzarlo, pronto da usare nei dolci o da spolverizzare sui dessert o sulla macedonia di frutta.

RICETTE CON LE SPEZIE

CIAMBELLA ALL'ANICE



La ciambella all'anice è un dolce lievitato davvero soffice e profumato facile da realizzare.

Ingredienti

2 Uova

15 g Lievito di birra fresco

5 g Lievito di birra secco

80 g Zucchero

+ 1 cucchiaio per la superficie

200 ml Panna fresca liquida

500 g Farina 00 oppure farina 0 o Manitoba

10 g Semi di anice + un pizzico per la superficie

1 cucchiaio di latte o acqua per la superficie

Procedimento

Scalda la panna fresca liquida fino ad intiepidirla.

Sciogli il lievito di birra nella panna tiepida.

In una ciotola monta con una frusta a mano le uova con lo zucchero.

Aggiungi la panna con il lievito sciolto e mescola.

Unisci i semi di anice e inizia ad incorporare la farina.

Trasferisci il composto sulla spianatoia infarinata ed impasta fino a che non è ben sodo ed elastico.

Forma una palla e riponila nella ciotola infarinata.

Copri con la pellicola alimentare e lascia riposare in un luogo caldo al riparo da correnti di aria e sbalzi di temperatura, fino al raddoppio, circa 2 ore.

Passato il tempo di lievitazione, rovescia delicatamente l'impasto della brioche alla panna e semi di anice sul piano di lavoro infarinato, sgonfialo delicatamente e con un matterello stendi un rettangolo.

Avvolgi dal lato lungo e forma un rotolo. Chiudi il rotolo come a formare una ciambella e con la punta delle dita bagnate premi le estremità per farle aderire e chiudere così la brioche

Adagia delicatamente la brioche all'anice sulla teglia foderata con la carta forno, copri con un canovaccio e lascia riposare per 30 minuti circa.

Trascorso il tempo della seconda lievitazione spennella la brioche all'anice con il latte e cospargi di semi di anice e zucchero.

Inforna a 180° per circa 40 minuti.

Sforna la brioche all' anice. Da conservare in un sacchetto per alimenti o in un porta torte con coperchio.

3-6-9 AL PROFUMO DI ANICE



Il 3 -6-9 è un dolce marchigiano, un dolce al cucchiaio realizzato senza uova ma con il latte e appunto con tre cucchiaini di cacao amaro, sei cucchiaini di farina e nove cucchiaini di zucchero.

Il 3-6-9 è una ricetta molto facile e molto veloce.
In questa versione c'è l'aggiunta dei semi di Anice verde per un tocco profumato che si abbina benissimo al sapore del cacao amaro.

Ingredienti

1 l latte, meglio se intero e fresco
3 cucchiaini cacao amaro in polvere
6 cucchiaini farina
9 cucchiaini zucchero
4 cucchiaini semi di anice
8 biscotti secchi croccanti, al riso, ai cereali o a piacere
200 ml panna fresca liquida

Procedimento

Innanzitutto metti i semi di anice in infusione nel latte per 1 ora.

Riponi il latte con i semi di anice in frigorifero.

Trascorso il tempo di infusione scalda il latte con i semi di anice fino al bollore.

Spegni e filtra il latte.

In una pentola dai bordi alti setaccia la farina, lo zucchero e il cacao amaro.

Versa il latte bollente e mescola con una frusta per evitare la formazione di grumi.

Trasferisci la pentola sul fuoco a fiamma bassa e con una frusta mescola continuamente il 3-6-9 finché non si addensa.

Come si fa con la crema, ai primi bollori tieni ancora qualche istante dopodiché spegni la fiamma.

Lascia riposare il 3-6-9 qualche minuto e poi versalo nei bicchierini, non arrivare al bordo ma lascia un paio di centimetri per aggiungere poi i biscotti e il ciuffo di panna montata.

Lascia il 3-6-9 per 15 minuti a temperatura ambiente, poi riponili in frigorifero per almeno 4 ore.

Più è freddo e ben solido, più è buono.

La comodità di questo dolce marchigiano oltre che nella facilità sta nel fatto che puoi prepararlo per tempo, anche un giorno o due giorni prima.

Quando il 3-6-9 è ben compatto puoi tirare fuori i mono porzione dal frigorifero.

Sbriciola con le mani i biscotti croccanti e cospargili sulla superficie del dolce.

Monta la panna fresca liquida e con la sac à poche o una siringa per dolci effettua un ciuffo di panna ben alto che fuoriesce dal bicchiere.

Cospargi la panna con i biscotti sbriciolati e qualche semino di anice.

A questo punto puoi servire subito in tavola il 3-6-9 oppure puoi riporre il dolce in frigorifero fino al momento del bisogno, va bene anche il giorno dopo.

MELE AL FORNO CON AMARETTI E SALSA ALLA VANIGLIA E ANICE



Le mele ripiene di amaretti e frutta secca con salsa alla vaniglia e anice sono un dessert perfetto per una cena o un pranzo in famiglia o con gli amici.

Per la ricetta sono state usate le Mele Rosa dei Sibillini, varietà tipica dell'entroterra marchigiano della provincia di Ascoli Piceno.

Ma si possono utilizzare anche altre varietà purché siano piccoline, dalla polpa soda e compatta come per esempio una Morgenduff o una Royal Gala e soprattutto una mela genuina che non ha subito tanti trattamenti.

Per il ripieno è stata scelta la frutta secca e un pizzico di amaretti, con l'aggiunta del cioccolato fondente di qualità (85% cacao).

La salsa alla vaniglia è arricchita dal profumo fresco e inebriante dell'anice verde di Castignano.

Ingredienti

4 mele (Mela Rosa dei Sibillini)
30 g amaretti
10 g gherigli di noci
10 g mandorle pelate
10 g di nocciole
1 cucchiaio liquore all'anice o liquore all'arancia o succo di arancia
1 cucchiaio zucchero di canna Integrale moscovado
q.b. miele di acacia o Millefiori per spennellare le mele
20 g cioccolato fondente all'85%

Per la salsa di vaniglia all'anice

200 ml panna fresca liquida
50 ml latte
50 g zucchero
2 tuorli
Mezza bacca vaniglia
1 cucchiaino semi di anice

Procedimento

Per prima cosa lava le mele. Asciugale con un foglio di carta da cucina. Con un coltello affilato taglia la calotta superiore della mela che fungerà da "coperchio" al nostro scrigno di mela goloso e profumato. Con uno cucchiaino o con uno scava melone togli la polpa interna della mela cercando di non intaccare la buccia lasciando la mela intatta. Togli i semi dalla polpa e mettila subito prima che ossidi in una padella antiaderente con il liquore all'anice o all'arancia o il succo di arancia, aggiungi lo zucchero di canna integrale e lascia cuocere a fuoco basso finché la mela non si è ammorbidita. Trasferisci la polpa cotta delle mele in una ciotola e aggiungi gli amaretti sbriciolati, la frutta secca, mescola bene.

Riempi le mele con il composto, ultima con delle scaglie di cioccolato e copri con la parte superiore della mela tagliata all'inizio della preparazione. Con un pennello distribuisce il miele sulle mele, incluso il "coperchio". Disponi le mele in una pirofila foderata con carta forno e inforna a 180° gradi, modalità statico per circa 20-25 minuti finché le mele non assumono un bel colorito lucido e appassito.

Sforna le mele e lasciale intiepidire per qualche minuto prima di servirle con la salsa alla vaniglia e anice che avrai preparato al momento oppure scaldata per qualche minuto.

Preparazione della Salsa alla Vaniglia e Anice

Scalda la panna fresca liquida con il latte e i semi della bacca di vaniglia, o se preferisci qualche goccia di estratto di vaniglia o vaniglia in polvere purché sia autentica quindi di colore nero e i semi di anice verde. Porta a bollire dolce e spegni lasciando in infusione per 15 minuti.

Nel frattempo sbatti i tuorli con lo zucchero.

Porta di nuovo a bollire il composto di latte e panna, filtra i semi di anice e versa sui tuorli.

Mescola con una frusta e trasferisci la salsa sul fuoco e appena accenna i primi bollore e inizia ad addensare toglie dal fuoco, non deve assolutamente apprendersi tanto ma deve rimanere piuttosto fluida. Trasferisci in un brick e porta a tavola versandola sulle mele ripiene davanti ai tuoi ospiti. Oppure intanto puoi metterne un cucchiaino al centro di ogni piattino, appoggiaci sopra la mele e a tavola versi ancora un pochino di salsa di vaniglia sulle mele. Tagliando la mela ripiena verrà sprigionato un profumo buonissimo e inebriante, e la salsa calda e avvolgente penserà al resto.

CIAMBELLA ALLE SPEZIE E FRUTTA SECCA



La ciambella speziata con frutta secca e glassa al cioccolato fondente è un dolce che sa di calore domestico, di tisane calde gustate davanti al camino e di giornate fredde in cui cerchiamo un ristoro goloso. La ciambella speziata con frutta secca e glassa al cioccolato fondente è una ricetta molto facile da preparare, un dolce dal procedimento semplice senza troppi passaggi. Tanta frutta secca come noci, mandorle, nocciole, fichi secchi profumati al rum e spezie inebrianti e infine una colata di glassa al cioccolato fondente!

Ingredienti

4 Uova
240 grammi circa
180 g Zucchero
150 g Latte
70 g Olio di semi di girasole
70 g Gherigli di noci
50 g Mandorle pelate
40 g Nocciole
12 Fichi secchi
100 g circa
2 Anice stellato
1 cucchiaino Cannella in polvere
3 g circa
1 cucchiaino di semi di anice verde
1 pizzico di noce moscata grattugiata
Semi di una bacca di vaniglia
2 cucchiari rum
1 cucchiaino Zenzero in polvere
2 g circa
300 g farina 00
1 bustina lievito in polvere per dolci

Per la glassa

150 g cioccolato fondente al 70%
70 g zucchero
120 g acqua

Procedimento

Trita finemente le mandorle, le noci e le nocciole e mettile da parte.

Trita l'anice stellato.

Metti i fichi secchi in ammollo in acqua tiepida con il rum o altro liquore a piacere.

In una ciotola sbatti le uova con lo zucchero fino a farle diventare chiare e spumose.

Aggiungi il latte e l'olio di semi di girasole a filo.

Aggiungi la frutta secca tritata, le spezie

Scola i fichi secchi, strizzali e tamponali con carta da cucina.

Spezzettali e aggiungili all'impasto della ciambella.

Incorpora la farina e il lievito.

Ungi e infarina uno stampo a ciambella dal diametro circa di 24 cm.

Versa l'impasto della ciambella speziata con la frutta secca.

Inforna la ciambella in forno a 180° per 40 minuti circa.

Dopo 30 minuti controlla la cottura con uno stecchino che dovrà uscire asciutto e senza residui di impasto.

Sforna la ciambella speziata con frutta secca e lasciala raffreddare.

In un pentolino scalda l'acqua con lo zucchero e ai primi accenni di bollore aggiungi il cioccolato fondente tritato.

Mescola per farlo sciogliere e toglilo dal fuoco.

Lascia riposare la glassa al cioccolato fondente per circa 15 minuti, se hai un termometro da cucina la temperatura ideale per versarla sulla ciambella dev'essere di circa 40°.

Posiziona la ciambella speziata con frutta secca su una gratella appoggiata sulla carta forno per evitare che il cioccolato possa cadere sul tuo piano di lavoro. Versa la glassa al cioccolato fondente sulla ciambella e lasciala rassodare.

FRISTINGO



Il fristingo o frustingo marchigiano è un dolce tradizionale tipico marchigiano delle festività natalizie a base di fichi secchi, cioccolato, mandorle, cacao e tanti altri golosi ingredienti.

Ingredienti

500 g Fichi secchi
50 g Mandorle pelate
50 g Noci
70 g Uvetta
20 g canditi misti
1 bustina di misto spezie, in alternativa, le spezie qui sotto elencate

1 cucchiaino Cannella in polvere
1 cucchiaino Noce moscata
1 Chiodi di garofano
1 Anice stellato
Semi di coriandolo

30 g Cioccolato fondente al 60-69%
20 ml Caffè
1 cucchiaio Cointreau - Liquore all'arancia
2 cucchiari Cacao amaro in polvere
Scorza di mezza arancia
Scorza di mezzo limone
50 g Farina 00
5 cucchiari Olio extravergine d'oliva
150 ml acqua tiepida

Per Guarnire

4 Gherigli di noci
10 Mandorle tostate
1 Ciliegia candita
q.b. scorze d'arancia o canditi misti

Procedimento

Per prima cosa metti in ammollo i fichi secchi in acqua tiepida per 30 minuti circa. Scola i fichi e con un tritacarne macina 250 g di fichi e i rimanenti 250 g li fai a pezzetti piccoli.

Tosta le mandorle finché non sono ben colorite e croccanti. Quando sono fredde tritale usando un matterello. Metti l'uvetta in ammollo in acqua tiepida per 10 minuti. Metti i fichi macinati e quello a pezzetti in una ciotola, aggiungi le mandorle tritate, le noci spezzettate, i canditi, il cacao, l'uvetta strizzata, il misto di spezie, la scorza di arancia e di limone, il cioccolato fondente tritato, il cacao, il caffè, il liquore e l'acqua tiepida. Mescola bene e aggiungi la farina e l'olio che aiutano ad amalgamare tutti gli ingredienti. Il composto del fristingo dev'essere morbido ma non lento o troppo duro. Lascia riposare per almeno 4 ore ma anche di più se avete tempo a disposizione, in modo che si insaporisca per bene. Ungi una vaschetta di alluminio. Distribuisci il fristingo in modo uniforme, spennella la superficie con l'olio extravergine di oliva e inforna a 180° per circa 50 minuti/ 1 ora. Il fristingo deve asciugarsi bene ma considera che all'interno rimarrà sempre umido. Se noti che dopo 40 minuti inizia a colorirsi troppo copriilo con un foglio di carta di alluminio. Sforna il fristingo e lascialo raffreddare. Guarnisci il fristingo con noci, ciliegie candite e mandorle.

CREMA PASTICCERA



La crema pasticcera è un tipo di crema dolce molto versatile nella preparazione di torte farcite e profiterole. E' ottima anche gustata da sola magari abbinata a qualche biscotto.

Ingredienti

4 Tuorli
4 cucchiaini Farina 00
75 grammi
4 cucchiaini Zucchero
85 grammi
500 ml Latte intero
1 bacca di Vaniglia
Scorza di limone

Procedimento

Per prima cosa lava il limone e taglia la scorza evitando di prendere la parte bianca che è amarognola. Al momento dell'acquisto dei limoni accertati che la buccia sia edibile, solitamente è specificato nel cartellino. E' molto importante perché se la buccia è trattata non è possibile usarla in cucina.

Aggiungi la scorza del limone al latte e portalo a bollore. Nel frattempo sbatti i tuorli con lo zucchero, aggiungi un po' di scorza grattugiata e i semi di una bacca di vaniglia che inciderai per il senso della lunghezza e con un coltellino affilato preleva i semini.

Unisci la farina e continua a sbattere con una frusta. Metti la crema sul fuoco e aggiungi il latte bollente e continua a girare fino a bollore.

Al primo accenno di bollore la crema pasticcera sarà densa e pronta all'uso. Per evitare la formazione di grumi basta girare energicamente con una frusta.

E' ottima per farcire pan di spagna, per riempire profiterole o cannoli di pasta sfoglia.

RISOTTO ALLO ZAFFERANO E BACCALÀ



Il risotto allo zafferano e baccalà è un primo piatto a base di pesce dal profumo inebriante e dal sapore deciso, molto facile da preparare che porterà una ventata di colore alla tavola.

Ingredienti

320 g riso Carnaroli
300 g baccalà dissalato
2 bustine zafferano o zafferano in pistilli 0,10 grammi circa
40 g cipolla
120 g vino bianco
4 cucchiaini olio extravergine d'oliva
1,5 l brodo vegetale
1 ciuffo erba cipollina o prezzemolo fresco
15 g burro per la mantecatura, facoltativo
q.b. sale

Procedimento

Il baccalà dissalato va tenuto in ammollo per circa 3 ore per togliere ogni eventuale residuo di sale mentre il baccalà salato va tenuto a bagno per circa 3/4 giorni.

I pistilli di zafferano si mettono in infusione in una tazzina con acqua calda per circa 4 ore, poi l'acqua va filtrata e si aggiunge al risotto.

Lo zafferano in polvere invece si aggiunge direttamente al risotto.

Tira la pelle del baccalà e taglialo a pezzettini piccoli.

Nel frattempo hai preparato il brodo vegetale o va bene anche acqua bollente con un pizzico di sale.

Il baccalà e lo zafferano sono comunque ingredienti ricchi di sapore e profumi quindi va bene un brodo delicato di verdure come carota sedano e cipolla o come ho detto sopra della semplice acqua calda.

Per quanto riguarda lo zafferano, se usi lo zafferano in pistilli mettilo in ammollo in una tazzina con acqua calda per almeno un paio di ore.

In una padella capiente scalda l'olio extravergine di oliva con la cipolla tagliata finemente.

Fai soffriggere a aggiungi il riso.

Fai tostare il riso a fiamma bassa finché non diventa lucido.

Sfuma con il vino bianco e alza la fiamma per farlo evaporare.

Aggiungi il baccalà spezzettato e mescola.

Inizia ad aggiungere il brodo caldo continuando a girare.

Appena il brodo viene assorbito aggiungine dell'altro.

Segui i tempi di cottura riportati sulla confezione del riso.
Continua a mescolare il risotto allo zafferano e baccalà.
Pochi minuti prima della cottura ultimata aggiungi lo zafferano e un mestolo di brodo, mescola bene per far sì che lo zafferano colori in maniera omogenea il risotto.
Togli dal fuoco e aggiungi una noce di burro per la mantecatura.
Mescola delicatamente affinché il burro si sciolga e doni la giusta lucidatura e morbidezza al risotto allo zafferano e baccalà.
Se vuoi puoi evitare la mantecatura con il burro.
Servi il risotto alla zafferano e baccalà con una manciata di erba cipollina fresca o prezzemolo fresco tirati finemente.