



Assicurati in modo sano

Newsletter **Dicembre**

Conoscere le erbe

Cardamomo verde

Elettaria cardamomum (Zingiberaceae)



Storia, botanica e cultura

Quattro arbusti con rizoma vengono classificati nel genere già noto nell'antichità.



Impiego in cucina e nella medicina naturale

Come una delle spezie più costose, il cardamomo viene denominato anche la «regina delle spezie».



Ricetta

Gugelhopf speziato con cardamomo



Cenni storici – Cardamomo verde

La pianta, originaria dell'Asia sudoccidentale, fu nominata già negli antichi scritti dei greci e dei romani. Non si può dire però con certezza che si tratti proprio del cardamomo verde. La pianta fu citata per la prima volta nel 5° secolo, negli scritti di Alessandro di Tralles (525–605 d.C.). In Cina fu descritta per la prima volta intorno al 720 dopo Cristo come pianta officinale contro la nausea e il vomito. Nella medicina ayurvedica indiana, la pianta è nota dal medioevo come pianta officinale con il nome di *e/a*. Il cardamomo, però, non ha mai raggiunto la grande fama dello zenzero, spezia proveniente dalla stessa famiglia. La piazza commerciale principale è Calcutta, da cui anticamente veniva trasportato per nave ad Amburgo per il commercio europeo.

Botanica e cultura

Il cardamomo del Malabar è una pianta perenne, sempreverde con spessi rizomi radicali e foglie appuntite lanceolate lunghe fino a 60 cm. Durante i mesi estivi, tra le spighe rade si presentano i fiori bianchi e lattiginosi e il labbro delle foglie da rosa a viola.

La riproduzione avviene mediante semina dei semi maturi a temperature non inferiori ai 20°C oppure come talea dei rami più vecchi. La potatura dei singoli germogli può stimolare e favorire la crescita.

Durante la stagione fredda, la temperatura non deve scendere sotto i 10°C, cosa che nelle zone di coltivazione ereditarie di India, Sri Lanka, Sumatra e Malesia non avviene praticamente mai. Il luogo ideale per la crescita di questa pianta dovrebbe essere da soleggiato a penombra e il presupposto per una crescita sana è un terreno umido e ricco di sostanze nutritive.

Le piante giovani fruttificano a partire dal terzo-quarto anno di vita e possono quindi essere sfruttate per i successivi 6–7 anni. Nelle zone climatiche temperate, questa pianta appartenente alla famiglia delle zingiberacee può essere coltivata anche sotto vetro. In queste condizioni, però, fiorisce e fruttifica molto di rado e viene minacciata dai ragnetti rossi.

Oltre al cardamomo verde, conosciamo anche il cardamomo nero. La principale zona di coltivazione è lo stato dell'Himalaya, il Nepal, dove viene coltivato fino a 1400 m.s.l. e viene commercializzato con il nome di cardamomo nel Nepal.



Impiego nella medicina naturale

Nella letteratura, il cardamomo verde viene descritto come *«pungente, riscaldante e aromatico»*. L'effetto stimolante e rafforzante, in particolare sulle funzioni polmonari e renali, nonché sull'appetito e la digestione, è stato descritto abbastanza diffusamente nella letteratura specializzata. L'aroma, che si volatilizza rapidamente durante la macinazione, ricorda l'eucalipto e il limone. La masticazione dei semi riduce l'alito cattivo e la formazione di carie. Nei paesi arabi, al cardamomo viene attribuito addirittura un effetto afrodisiaco sulla vita amorosa. In questi paesi l'«erba divina» è anche un simbolo di ospitalità e benvenuto.

Impiego in cucina

Come spezia vengono utilizzate le capsule ancora chiuse, mature e essiccate, così come i semi, disponibili in commercio interi o macinati. Nei paesi asiatici d'origine, anche le foglie vengono tagliate finemente e utilizzate per aromatizzare saporite ricette locali.

È una spezia da cucina raffinata e aromatica che si utilizza anche alle nostre latitudini in panetteria fine, nel pane e nella produzione di liquori.

Un pizzico di questa spezia rifinisce le ricette a base di agnello e castrato, roastbeef, bistecche e gulasch, nonché pesce e crostacei.

Nei paesi arabi, al caffè viene conferita una speciale nota orientale con l'aggiunta di una puntina di cardamomo macinato.



Ricetta

Gugelhopf speziato con cardamomo

4	uova
100 g	di burro a temperatura ambiente
40 g	di polvere di Stevia (GrooVia)
1	mela piccola (100 g)
1/2	scorza d'arancia
50 ml	di succo d'arancia
16-20	capsule di cardamomo
50 g	di datteri denocciolati
150 g	di farina bianca
2 cucchiaini	di lievito
100 g	di mandorle macinate
1 cucchiaino	di cannella
1 puntina	di vaniglia Bourbon

- Sbattere le uova, il burro e la GrooVia fino a formare un composto schiumoso (se il burro è troppo freddo, la massa può restare un po' fioccosa, procedete comunque, il Gugelhopf sarà buono lo stesso!)
- Grattugiare finemente la mela con una grattugia Bircher e unirla immediatamente al composto di uova e burro.
- Aggiungere il succo e la scorza d'arancia.
- Pestare le capsule di cardamomo in un mortaio. Togliere i gusci, macinare i semi.
- Tagliare i datteri a pezzetti più piccoli possibile.
- Aggiungere cardamomo, datteri, farina, lievito, mandorle, cannella e vaniglia Bourbon al composto uova-burro.
- Preriscaldare il forno a 180 °C.
- Ingrassare la forma per Gugelhopf e cospargerla finemente con la farina. Disporre le mandorle intere sul fondo della forma. Versare l'impasto nella forma e spalmarlo fino a farlo diventare liscio.
- Infornare e fare cuocere per 35-40 minuti a 180 °C. Fare raffreddare un pochino il Gugelhopf nella forma, toglierlo dalla forma e completare il raffreddamento sulla griglia della cucina.

