



### Conoscere le erbe

# Vaniglia *Vanilla planifolia*

I grandi fiori di colore verde chiaro si schiudono solo per un giorno. L'inseminazione dei fiori avviene solo mediante un tipo di insetto che si trova in Messico.



### Storia, botanica e cultura

I sovrani aztechi si facevano pagare una parte del loro tributo e gli interessi del popolo con la vaniglia.



### Impiego in cucina e nella medicina naturale

Le essenze necessarie per la cucina, i cosmetici e il profumo vengono ricavate dall'estrazione alcolica dai baccelli della vaniglia.



### Ricetta

Flan alla vaniglia



## Cenni storici – Vaniglia

La vaniglia è una pianta coltivata antichissima, originaria dell'America centrale.

Già i sovrani degli aztechi apprezzavano il raffinato aroma della vaniglia. Secondo una leggenda, la «pianta rampicante della vaniglia sarebbe germogliata dal ventre di una principessa totonaca morta».

La vaniglia giunse in Europa nel 16° secolo, dopo che i *conquistadores* spagnoli videro che i sovrani aztechi la utilizzavano per aromatizzare la cioccolata. Successivamente la vaniglia ebbe la sua massima fioritura come spezia più pregiata dell'epoca.

Dal 1810 le prime talee della pianta giunsero negli orti botanici d'Europa e iniziò così la coltivazione della vaniglia al di fuori del suo paese d'origine, il Messico.

## Botanica e cultura

*Nome:* Vaniglia – *Vanilla planifolia*

*Famiglia:* Orchidee – *Orchidaceae*

*Nomi popolari:* Vaniglia bourbon, vaniglia messicana, vaniglia di Tahiti

La vaniglia = *Vanilla planifolia* è l'unica spezia della famiglia delle orchidee. Con le sue radici a trampoli è un vero artista dell'arrampicata e può inerpicarsi fino alle chiome degli alberi più alti.

Oggi la vaniglia viene prodotta sostanzialmente in piantagioni. Si riproduce per talea. Le piante si devono mantenere il più basso possibile potandole continuamente. Questo è necessario affinché l'impollinazione artificiale, che si effettua a partire dal 3° anno di vita della pianta, sia più efficace e produttiva. La vaniglia richiede un'aria moderatamente umida e sufficienti precipitazioni. Poiché questa pianta tropicale ama molto il calore, deve essere protetta dai venti forti.

Per molti secoli e fino al 19° secolo, il Messico ha avuto il monopolio delle esportazioni poiché i fiori della vaniglia potevano essere impollinati solo da un tipo di insetto locale. Oggi la vaniglia viene coltivata anche fuori dal Messico, soprattutto in Madagascar, alle Mauritius e in Ceylon, dove, però, come accennato prima, deve essere impollinata artificialmente.

I fiori della vaniglia si schiudono solo una mattina, per cui l'impollinazione deve essere regolata. Già dopo un mese i frutti pendenti o baccelli raggiungono i 25 cm di lunghezza. I baccelli vengono preparati con una procedura molto laboriosa e complicata, mediante la quale ottengono quel colore marrone scuro e brillante. La spezia della vaniglia è quindi la capsula fermentata e essiccata, ovvero la stecca di vaniglia. La vaniglia ha un sapore aromatico, raffinato e molto gradevole, per cui non c'è da meravigliarsi che questa spezia abbia trovato grande utilizzo in cucina.



## Impiego nella medicina naturale

Nella medicina naturale, la vaniglia non ha mai avuto l'importanza che ha nella cucina. Secondo antichi scritti, i conquistadores spagnoli del 16° secolo davano la vaniglia agli indigeni dell'America centrale per rafforzare il corpo e lo spirito. Inoltre la vaniglia dovrebbe avere effetti afrodisiaci.

Le pregiate essenze della vaniglia = *Vanilla planifolia* hanno effetti digestivi. I baccelli essiccati del frutto vengono anche impiegati per la colorazione di medicinali e nell'industria dei profumi, nonché nei bastoncini d'incenso, nelle candele e nei potpurri.

## Impiego in cucina

L'utilizzo della vaniglia in cucina è molto vario: viene impiegata sostanzialmente nei dolci come budini, creme, crêpe, biscotti, cibi a base di latte e quark, yogurt, sformati dolci e torte, nonché nei sorbetti, nei gelati e nei liquori.

A questo punto è però doveroso ricordare che oggi l'industria alimentare purtroppo usa spesso la più economica e artificiale vanillina o altri aromi di vaniglia prodotti sinteticamente.

Le pregiate e più costose stecche di vaniglia sono chiaramente riconoscibili dai cristalli presenti sulla superficie. Poiché la vaniglia prende facilmente altri odori e altri sapori, deve essere sempre tenuta in un recipiente chiuso ermeticamente che, eventualmente, può essere anche riempito di zucchero. In questo modo si ottiene anche lo zucchero con un raffinato aroma di vaniglia.



## Ricetta

# Flan alla vaniglia

per 4 persone

250 ml	di latte
1	stecca di vaniglia
1 pizzico	di sale
4 cucchiari	di miele d'acacia
2	uova

### Salsa:

1-2	cachi maturi (secondo le dimensioni)
2 cucchiari	di succo di limone
1-2 cucchiaini	di miele d'acacia

- Preiscaldare il forno a 200 °C (forno ventilato a 180 °C).  
Mettere l'acqua in una teglia (alta ca. 3 cm). Mettere la teglia nel forno.
- Mettere il latte in un padellino. Tagliare la stecca di vaniglia in senso longitudinale e togliere il midollo. Aggiungere la vaniglia, il midollo, il sale e il miele d'acacia al latte. Fare bollire brevemente e lasciare in infusione per 10 minuti. Togliere la stecca di vaniglia.
- Sbattere le uova e aggiungere a poco a poco il latte alla vaniglia leggermente raffreddato mescolando.
- Sciacquare con acqua fredda 4 formine per il soufflé, riempirle e metterle nella teglia con l'acqua. Cuocere a bagnomaria per 200 °C (180 °C) per 40 minuti, finché il composto non solidifica.
- Lasciare raffreddare il flan alla vaniglia nelle formine.

### Salsa ai cachi:

- Tagliare i cachi con la buccia a pezzettini e frullarli con il mixer. Aggiungere il succo di limone e il miele d'acacia, mescolare.
- Girare i flan raffreddati in un piatto e servire con la salsa ai cachi. Guarnire a piacere con un po' di panna montata.

