

TECNICI

GIANCARLO MORELLI

SPEZIE

SCEGLIERLE, CONSERVARLE E USARLE AL MEGLIO



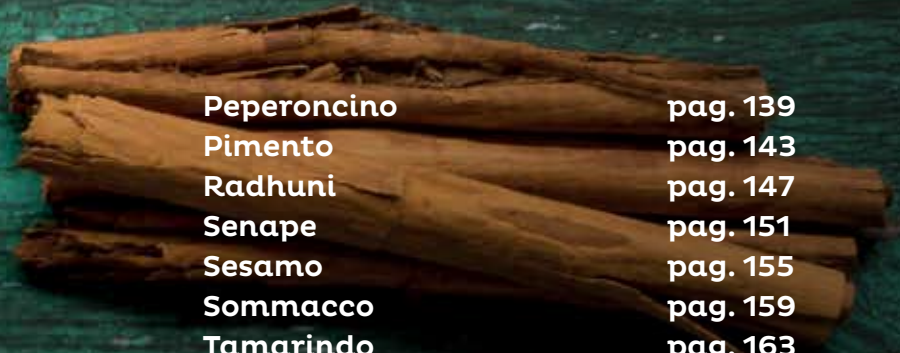
italiangourmet

8	Introduzione
14	Le spezie in purezza
178	Le nischele di spezie
264	Indice alfabetico delle ricette

Le spezie in purezza

Ajowan	pag. 17
Aneto	pag. 21
Anice	pag. 25
Anice stellato	pag. 29
Anice verde o pimpinella	pag. 35
Cannella	pag. 37
Cardamomo	pag. 41
Chiodo di garofano	pag. 45
Coriandolo	pag. 49
Cumino	pag. 53
Curcuma	pag. 57
Curry (pianta del) o elicriso	pag. 61
Dragoncello	pag. 65
Fieno greco o trigonella	pag. 69
Galanga	pag. 73
Ginepro	pag. 77
Liquirizia	pag. 81
Macis	pag. 85
Menta	pag. 89
Nigella	pag. 93
Noce moscata	pag. 97
Papavero	pag. 101
Paprica o paprika	pag. 105
Pepe bianco	pag. 109
Pepe di Giava o cubebe	pag. 113
Pepe di Guinea o melegueta	pag. 117
Pepe di Sichuan	pag. 121
Pepe nero	pag. 125
Pepe rosa	pag. 129
Pepe verde	pag. 135





Peperoncino	pag. 139
Pimento	pag. 143
Radhuni	pag. 147
Senape	pag. 151
Sesamo	pag. 155
Sommacco	pag. 159
Tamarindo	pag. 163
Vaniglia	pag. 167
Zafferano	pag. 171
Zenzero	pag. 175



Le miscele di spezie

Adobo	pag. 181
Apicius	pag. 185
Assum	pag. 189
Baharat	pag. 193
Cajun	pag. 197
Chimichurri	pag. 201
Colorado	pag. 205
Curry	pag. 209
Garrigue	pag. 213
Gomasio o gomashio	pag. 217
Hara green masala	pag. 221
Madras masala	pag. 225
Malabar masala	pag. 229
Pepe creola	pag. 233
Ras el hanout	pag. 237
Tahiti	pag. 241
Tandoori masala	pag. 245
Tempero baiano	pag. 249
Thai curry	pag. 253
Vanilla rub	pag. 257
Za'atar	pag. 261





GIANCARLO MORELLI

Giancarlo Morelli è di origine bergamasca, ha studiato alla Scuola Alberghiera di San Pellegrino Terme. A 17 anni diventa junior chef di una nave crociera, un'esperienza che lo ha formato mettendolo a contatto di colleghi di brigata di tutto il mondo e di clienti di tutto il mondo, insegnandogli il trucco vincente per essere un bravo cuoco e poi chef: rigore e disciplina.

Al rientro stage da Bernard Loiseau, dei fratelli Troisgros e da Roger Verger: ovvero la Grande Cuisine, sia pur modernizzata come è giusto che sia.

Al ritorno in Italia diventa subito chef al ristorante del Golf Club di Monticello. A seguire il Pomiroeu a Seregno, nel 1993. Intanto si innamora del Perù e di quella cucina, meno conosciuta di quanto sarebbe giusto; tante volte se

lo chiami ai ristoranti le risposta è: sta in Perù. Nel 2017 apre due ristoranti nell'Hotel VIU di Milano, uno, più di gamma, che si chiama il Morelli, con una meravigliosa e ambita chef's table in cucina, e uno, che si chiama Bulk, che è un bar bistrot. E nel 2012 il Phi Beach, che porta la sua cucina in Costa Smeralda.

Più innumerevoli consulenze un po' dovunque. Comunque, dovunque opera e presta la sua consulenza, la linea guida resta la stessa: una proposta sostanzialmente classica, ovviamente addolcita dalle esigenze del mondo moderno, tanta attenzione alla progettazione certosina dei piatti, tanta bravura nello scegliere i collaboratori, tanta capacità di organizzare il lavoro della brigata, tanta passione e tantissima voglia di lavorare.

ANICE STELLATO



Dell'anice stellato (stelle di solito a 8 punte), dal sapore simile a quello dell'anice verde, ma più forte e intenso, si usano i frutti (i pericarpi, le loro pareti), che sembrano – ma non sono – semi, soprattutto in Oriente, per zuppe di carne ma non solo.

In Tailandia e nell'India del Sud entra nella composizione del curry e del garam masala. È ottimo anche nel tè freddo.

È oltremodo bello a vedersi: ricorda i dolci natalizi e il vin brulé (o più correttamente vin brûlé), dove fa da protagonista. Compra se ti è possibile i frutti interi, che hanno un aroma più intenso, integri e non macchiati. L'anice è ottimo negli stufati di carne e di pesce.

PER
USARLA
AL
MEGLIO

MACINA O PESTA I
FRUTTI INTERI AL
MOMENTO DELL'USO
E INSERISCILI
NELLE MARINATE
O ALL'INIZIO DELLA
COTTURA.

AGGIUNGI I FRUTTI INTERI DURANTE LE LUNGHE
COTTURE E, COME DETTO SOPRA, NEL VIN
BRULÉ, MA RICORDA DI TOGLIERLI PRIMA DEL
SERVIZIO. AGGIUNGILO IN POLVERE NEGLI
IMPASTI E ALLA FINE DELLE COTTURE.

I CONSIGLI DI ALLAN

Una spezia forte, diciamo pure meno facile da utilizzare di altre. Mi piace preparare una salsa al vino con anice stellato, dai tanti usi. Ecco come si fa. In una casseruola prepara un roux con 50 g di burro e 50 g di farina a pioggia, mescolando comme il faut. Spegni e fai intiepidire. Intanto metti 1 dl di vino bianco o meglio rosato e 6 dl di brodo vegetale concentrato in una casseruola, unisci 1 o 2 stelle di anice stellato ben pestate, 2 chiodi di garofano e 1 stecca di cannella, fai restringere della metà e filtra. Rimetti il roux sul fuoco. Mescolando continuamente versa il brodo aromatizzato ben caldo, a filo, nel roux, aggiungi 2 cucchiari di soffritto di scalogno e prosegui con la cottura per circa 10 minuti, fino ad avere una salsa cremosa. Unisci 100 g di panna da montare, regola di sale.

ANICE STELLATO

LE RICETTE



ZUPPA DI FUNGHI PORCINI E ANICE STELLATO

INGREDIENTI

Porcini freschi	400 g
Porcini secchi	50 g
Patate	200 g
Scalogno	80 g
Anice stellato	3 bacche
Burro	
Olio evo	
Sale	

Monda i funghi eliminando la parte terrosa e passali con uno straccetto umido. Conserva crude le parti più sode e taglia il resto a fettine. Fai un brodo con gli scarti e una bacca di anice stellato. Lascia ammolare i funghi secchi in acqua tiepida per 20 minuti. In una casseruola riunisci olio, burro e lo scalogno. Aggiungi le patate pelate e tagliate a cubi, i porcini ammolati e i porcini freschi. Lascia rosolare e copri a filo con il brodo di funghi. Cuoci per 30 minuti poi frulla e regola di sale. Servi la crema ottenuta ben calda guarnita con i porcini crudi tenuti da parte tagliati sottili e le rimanenti bacche di anice stellato in polvere.

RAVIOLI DI PECORINO, ANICE STELLATO E MANDORLA

INGREDIENTI

PER LA PASTA FRESCA

Farina 00	500 g
Tuorli	3
Uova intere	3

PER IL RIPIENO

Pecorino	200 g
Ricotta vaccina	200 g
Tarassaco	100 g
Anice stellato in polvere	5 g
Sale, pepe	

PER SERVIRE

Burro	
Mandorle a filetti tostate	40 g

Impasta in planetaria la farina, i tuorli e le uova fino a ottenere un impasto liscio. Fallo riposare in frigorifero per 1 ora. Mescola la ricotta con il pecorino grattugiato, 3 g di anice stellato, 5 g di sale e una spolverata di pepe. Monda il tarassaco, ripassalo in padella con un filo di olio per 4 minuti. Tritalo e uniscilo al composto di ricotta e pecorino. Tira la pasta molto sottile allo spessore di 1 mm e ricava dei quadrati di 6 cm. Disponi al centro di ogni quadrato una nocciola di ripieno e chiudi a triangolo (o come preferisci) per formare i ravioli. Cuocili così confezionati in abbondante acqua salata per 4 minuti.

SERVI CON PECORINO GRATTOGIATO, BURRO SPUMEGGIANTE AROMATIZZATO CON L'ANICE STELLATO IN POLVERE RIMASTO E GUARNISCI CON LE MANDORLE A FILETTI.



GINEPRO



È una tra le bacche edibili più note e amate sin dall'antichità, di una pianta ricca di diverse specie della famiglia dei cipressi.

Di origine mediterranea, è usata nelle cucine di tutto il mondo, spesso come sostitutivo del pepe nero. Il suo sapore acre e acidulo la rende regina nella cottura della selvaggina, nell'affumicatura e preparazione degli insaccati ed è l'ingrediente base nella preparazione di un distillato fondamentale come il gin e di un liquore, il genepi.

I CONSIGLI DI ALLAN

Ricordi di sauerkraut e di ginepro. 30 anni fa, in Germania, in 4 amici. In una trattoria di campagna in stile Hänsel e Gretel, la cameriera in costume tipico ci suggerisce caldamente un piatto unico: sauerkraut. Lo ordiniamo. Mezz'ora dopo arriva un carrello con una teglia enorme coperta da quattro dita di crauti e sopra pancetta, costine, wurst, carré e quant'altro, in dosi che state già immaginando, con un mare di bacche di ginepro. La cameriera annaffia il tutto con sekt, lo spumante tedesco. Beh, ci siamo messi di buzzo buono e... abbiamo finito il tutto. Ogni tanto, però, sogno ancora quel piatto, soprattutto il ginepro.

PER
USARLA
AL
MEGLIO

I FRUTTI POSSONO
ESSERE UTILIZZATI
SIA FRESCHI SIA
SECCHI DOPO
AVERLI PESTATI
GROSSOLANAMENTE
PER LE MARINATE E
LE GRIGLIATE.

PUOI MESCOLARE I FRUTTI FRESCHI CON
IL BURRO E UN POCO DI PEPE E INSERIRE
IL COMPOSTO SOTTO LA PELLE DELLA
SELVAGGINA DA PENNA O FARCIRLA PER DARE
SAPORE E MORBIDEZZA. IL LEGNO E LE FOGLIE
DEL GINEPRO SE BRUCIATE NEL BARBECUE
CONFERISCONO UN AROMA MOLTO DELICATO
E ADATTO ALLE GRIGLIATE.

GINEPRO

LE RICETTE

MONTEBIANCO CON
MERINGA AL GINEPRO

INGREDIENTI

Castagne congelate	500 g
Latte	
Zucchero	80 g
Miele	30 g
Anice stellato	1 bacca
Vaniglia	1/2 bacca
Cannella	1 stecca
Panna	125 g

PER LA MERINGA

Zucchero	200 g
Zucchero a velo	200 g
Albume	200 g
Ginepro	5 g

Monta l'albume in planetaria fino a che sarà fermo. Unisci lo zucchero in tre volte sempre montando, poi aggiungi lo zucchero a velo a mano con una spatola e quindi il ginepro tritato. Stendi la meringa a un'altezza di 3 mm sul silpat e cuoci in forno ventilato a 80° per 2 ore. Ricavane delle cialde a piacere.

Cuoci le castagne con il latte, il miele, lo zucchero, la cannella, l'anice stellato e la vaniglia per 40 minuti a fuoco moderato. Scola le castagne dal latte, elimina le spezie e passale al tritacarne per 2 volte. Monta la panna.

Forma con lo schiacciapastate degli spaghetti di castagne direttamente sul piatto. Guarnisci a piacere con la panna montata e accompagna con cialde di meringa.

LOMBINO DI CERVO AL
GINEPRO E RAPA ROSSA

INGREDIENTI

Carré di cervo da 1,2 kg	1
Rape rosse medie	4
Ribes rosso	80 g
Scalogno	80 g
Ginepro	10 g
Polline di castagno	10 g
Funghi porcini secchi	10 g
Erbe aromatiche a piacere	
Alloro	1 foglia
Burro	80 g
Zucchero	
Sale grosso, sale, pepe	

Monda molto bene le ossa del carré dal grasso. Mescola del sale con 5 g di zucchero ed erbe aromatiche a piacere tritate, lo scalogno tagliato a fettine e con il composto cospargi la carne. Lasciala marinare per 20 minuti. Cuoci 2 rape al sale grosso in forno a 160° gradi per 1 ora, poi tagliale a brunoise piccola come per una tartare. Centrifuga le rape rimaste e fai ridurre il succo ottenuto del 60% con 20 g di zucchero e una foglia di alloro. Unisci la riduzione alla tartare di rapa, aggiungi il ribes rosso e lascia macerare per 1 ora. Aromatizza il burro morbido con la metà delle bacche di ginepro tritate o pestate fini. Frulla il ginepro rimasto con il polline di castagno e i funghi secchi per ottenere una polvere. Cuoci il carré alla brace per 40 minuti, spennellandolo con il burro al ginepro. Lascia riposare a 63° per 10 minuti poi ripassa alla brace per 2 minuti.

SERVI CON LA COMPOSTA DI RAPA E RIBES E SPOLVERIZZA CON LA POLVERE DI POLLINE AL GINEPRO E FUNGHI.



APICIUS



COMPOSIZIONE:

ZENZERO, ANICE, PEPE BIANCO, PEPE NERO, MAGGIORANA, PREZZEMOLO,
TIMO, ZAFFERANO (PREFERIBILMENTE MACINATI FINI).

Marcus Gavius Apicius, detto Apicio, fu un gastronomo e cuoco romano.

Epicureo convinto per vocazione, edonista per missione e bongustaio per passione, fu un ricercatore raffinato ed esteta della cucina, oltre che un grande amante del lusso estremo.

Visse durante il periodo dell'imperatore Tiberio e la sua opera costituisce la principale e più completa fonte sulla cucina di Roma antica. A lui, ormai quasi con certezza, viene fatto risalire il primo trattato storico-moderno di cucina, *De re coquinaria*: 10 libri redatti postumi da altri, dai quali emerge l'importanza del condimento in cucina. Questa miscela storica di sua creazione, in uso ai suoi tempi presso le famiglie patrizie, ne è la testimonianza.

I CONSIGLI
DI
ALLAN

C'è un piatto che faccio volentieri con l'apicius: sono le cozze. Per 1. Scalda un wok con 1 giro di olio di vinacciolo, a fuoco allegro. Prendi 1 kg di cozze, ben mondate e sciacquate, e mettile nel wok. Aggiungi 1 bicchiere di vino bianco, copri e fai aprire per 2 minuti o poco più, devono essere tutte aperte. Unisci 2 o più cucchiaini di apicius, mescola, copri e cuoci ancora per 30 secondi. Regola eventualmente di sale. Leva, porta in tavola e fai mangiare con le mani dalla casseruola, ovviamente appena le cozze non saranno più roventi. Per il sughetto che avanza, scarpetta con buon pane morbido.

PER
USARLA
AL
MEGLIO

USALA PER DARE
CARATTERE AI PRIMI
PIATTI DI PASTA,
RISO E LASAGNE.
AROMATIZZA OLI,
BURRI E ACETI
E ARRICCHISCI
IL GUSTO DELLA
CUCINA VEGANA.

OTTIMA CON OGNI TIPOLOGIA DI PESCI,
CROSTACEI E MOLLUSCHI. PERFETTA PER
ARRICCHIRE I CUSCUS, LE UOVA, IL MIELE, I
FORMAGGI, I BRODI E LE ZUPPE, I TIMBALLI E LE
TORTE SALATE. USALA NELLE MARINATURE SIA
SECHE SIA UMIDE E PER IL DOPO FRITTURA.

APICIUS

LE RICETTE



CALAMARO MARINATO ALL'APICIUS E MAIONESE DI CAROTA

INGREDIENTI

Calamari	4
Carote	300 g
Aglio	2 spicchi
Prezzemolo	2 gambi
Scalogno	80 g
Peperoncino	1
Germogli di spinacio	
Brodo vegetale	
Apicius	5 g
Limone	1
Olio evo	100 g
Sale, pepe	

Pulisci ed eviscera i calamari e mettili a marinare con l'olio, l'aglio, i gambi di prezzemolo, la buccia di limone e l'apicius per 30 minuti.

Monda le carote, pelale, tagliale a cubetti e falle rosolare con lo scalogno tritato. Bagna con brodo vegetale, portale a cottura e frullale per ottenere una crema liscia e omogenea. Monta la crema di carote con il succo del limone, il peperoncino e olio evo a filo come per una maionese. Regola di sale.

Scotta i calamari alla brace per pochi minuti e condiscili con sale e pepe.

Servili con la maionese di carota, guarnendo con germogli di spinacio.

RISOTTO AL LATTE DI MANDORLA, APICIUS E CAMELLO DI BIRRA

INGREDIENTI

Riso Carnaroli	360 g
Brodo vegetale	
Birra bionda	330 g
Latte di mandorla	
Parmigiano Reggiano grattugiato	
Zucchero	50 g
Apicius	10 g
Burro	
Sale	

Riduci la birra con lo zucchero e 5 g di apicius del 60%, fino a ottenere il caramello di birra.

Procedi poi come per un classico risotto alla parmigiana, unendo man mano il brodo vegetale e il latte di mandorla da metà cottura. Regola di sale.

MANTECA CON IL BURRO E IL FORMAGGIO E SERVI CON L'APICIUS RIMASTO SETACCIATO DA UN COLINO FINE; TERMINA CON LA RIDUZIONE DI BIRRA.



“ In purezza o miscelate, alcune antichissime e altre di recente ingresso nelle nostre cucine: la sfida che ho raccolto è stata quella di raccontare le spezie con indicazioni chiare e semplici, attraverso i miei piatti. Pensando agli addetti ai lavori e ai tanti appassionati di questo magico e profumato mondo, spero proprio di esserci riuscito! ”

