



Introduzione

L'uomo ha sempre fatto affidamento sulle piante, e gli etnobotanici indagano l'interazione fra le piante e le persone. Sono molti gli scienziati che studiano gli usi tradizionali della biodiversità per medicinali, alimenti, bevande e altre attività culturali. Noi siamo tre etnobotaniche da sempre affascinate dai profumi, dall'aspetto e dai sapori delle piante e dei paesaggi dove lavoriamo sul campo. Accomunate dalla stessa passione per trasmettere ciò che abbiamo imparato, ci siamo unite sotto il nome di Shoots & Roots Bitters.

Qui creiamo e condividiamo bitter basati sulla scienza che traggono ispirazione dall'ecologia, dalle pratiche e dai sapori del mondo.

Ci siamo incontrate più di dieci anni fa durante gli studi universitari grazie al giardino botanico di New York. Anche se ognuna seguiva un percorso di ricerca differente, condividevamo la passione per la biodiversità e per le piante importanti da un punto di vista culturale, dallo studio fino all'assaggio (se edibili). Dall'esame della genetica delle piante di tè selvatico nelle foreste della Cina sudoccidentale allo studio dei modelli storici di domesticazione delle colture e della scienza del sapore, abbiamo iniziato a collaborare a progetti comuni.

La conservazione della biodiversità è un'esigenza fondamentale nell'era dell'Antropocene, come la preservazione delle conoscenze e delle pratiche tradizionali associate. Gli scienziati sono più motivati che mai a comunicare queste sfide.

I nostri sforzi per avvicinarci al pubblico

sarebbero poi confluiti in Shoots & Roots Bitters, un'azienda attraverso cui ci dedichiamo alla scienza delle piante e delle persone. Il libro riunisce etnobotanica e ricette su centinaia di piante importanti del mondo. Ci auguriamo che i nostri lettori possano partecipare alle tradizioni globali e alla diversità botanica, creando a casa loro bitter e altre bevande botaniche.

Perché i bitter? I bitter sono infusi botanici di molteplici specie vegetali che, combinati, formano un profilo gustativo complementare. Creando i bitter, siamo in grado di raccontare storie complesse, che si tratti della loro simbologia o della loro ecologia.

Sotto Le fondatrici di Shoots & Roots Bitters (da sinistra Rachel Meyer, Selena Ahmed e Ashley DuVal) condividono l'amore per il laboratorio e cercano di rendere la ricerca emozionante e inclusiva.





Capitolo 4

Come fare i bitter

Abbiamo imparato a preparare i bitter da diverse comunità in cui abbiamo svolto le nostre ricerche sul campo, e ne approfittiamo per dire grazie agli anziani che ci hanno preso sotto la loro ala. Una volta tornate a New York, abbiamo integrato ciò che ci è stato insegnato nelle comunità con quello che abbiamo imparato in laboratorio e grazie alla letteratura scientifica. E così abbiamo iniziato a sviluppare i nostri metodi per preparare i bitter in casa. In questo capitolo vi insegneremo a farlo, illustrandovi sia le ricette di bitter adattate dalla nostra azienda sia quelle ispirate da antiche ricette, oltre ad alcune preparazioni classiche.

Creare i bitter

Siete pronti a creare qualche bitter? Per iniziare, ci sono alcune semplici ricette a base di piante ed erbe che si possono mettere direttamente in infusione nella vodka, filtrare e bere senza molta lavorazione. Quando sarete a vostro agio con le basi, dovrete essere pronti per iniziare a procurarvi e utilizzare ingredienti più esotici per creare bitter ispirati alle piante di tutto il mondo. Infine troverete il nostro metodo universale, che si può usare per creare le nostre ricette distinte e le rivisitazioni dei classici.



Attrezzatura

Sappiamo che sognate di utilizzare un sonicatore per le estrazioni (vedi pag. 165), ma in realtà non vi serve molta attrezzatura: un mortaio e pestello o un macinaspezie; una caffettiera francese o un sacchetto filtrante per latte vegetale; alcuni vasetti e bottiglie a bocca larga di diverse dimensioni con coperchi a chiusura ermetica e bottiglie di vetro con contagocce di vetro (30–120 ml) per conservare i bitter una volta pronti. Non vi serve altro per i bitter concentrati tradizionali.

Poiché le quantità di prodotti botanici utilizzati possono essere minime, vi consigliamo di acquistare una bilancia da cucina che sia precisa fino a 1 grammo. Oggi le bilance da cucina con incrementi di 1 grammo si trovano online e nel reparto dedicato di svariati grandi magazzini. Per misurare la gradazione alcolica (o titolo alcolometrico, % vol) dei vostri bitter potete anche utilizzare un alcolometro.

Procurarsi gli ingredienti

Noi di Shoots & Roots vogliamo incoraggiare la biodiversità attraverso l'uso di un'ampia varietà di ingredienti del mondo invece di basarci su una selezione limitata di piante ampiamente coltivate. Per questo motivo alcuni ingredienti non si trovano nei principali negozi di alimentari e potreste dover ricorrere a negozi specializzati che vendono ingredienti di una particolare regione o riforniscono un gruppo etnico specifico. Se non riuscite a trovarli nella vostra città, ci sono molti rivenditori online per gli ingredienti secchi. Per una selezione dei fornitori, vedi pag. 167.



Capitolo 5 Bitter al bar

Potete fare cocktail deliziosi con sapori provenienti da tutto il mondo. In questo capitolo vi sveliamo le nostre ricette più apprezzate di cocktail e sciroppi, create da noi e dai rinomati mixologist Christian Schaal e Kevin Denton. A ogni cocktail è abbinata la scheda botanica di una pianta contenuta nella ricetta.

Troverete anche idee per usare i bitter in altre preparazioni, dal caffè al gelato. Infine, tuffatevi negli shrub, un elemento che i bar hanno rilanciato. Le ricette create da Jim Merson daranno alla fisiologia della frutta una scossa che ricorderete a lungo.

Speriamo che provare queste ricette accresca la vostra conoscenza delle piante e il piacere di usarle.

I ferri del mestiere

L'attrezzatura da cucina che con tutta probabilità già avete è sufficiente per la preparazione dei cocktail che vi proponiamo. Ma forse vorrete investire in qualche semplice utensile da bartender e rendere l'esecuzione delle ricette un'esperienza ancora più facile e divertente. In genere l'arsenale di attrezzi che usiamo per preparare i cocktail è semplice, sebbene a volte ci piaccia la tecnologia e allora usiamo azoto liquido, centrifughe, sbattitori, ghiaccio secco e sonicatori. Ma non preoccupatevi, potete preparare cocktail fantastici anche senza.



L'attrezzatura tipica da cucina che usiamo per i cocktail include un coltello affilato e un tagliere per tagliare e affettare ingredienti vari, un pelaverdure per le guarnizioni e una vaschetta per il ghiaccio. Potete spremere gli agrumi a mano, ma un estrattore di succo o uno spremiagrumi vi eviterà l'incombenza. Per piccole dosi va bene uno spremiagrumi tradizionale con la cupola scanalata.

Per misurare l'alcol usiamo un jigger. Questo misurino doppio da bartender ha spesso la forma di una clessidra e misura 30 ml da una parte (1 oncia) e 45 ml (1 oncia e ½) dall'altra, ma le misure possono variare.

Lo shaker è ideale per mescolare cocktail con uovo o succo, e alcuni hanno un filtro interno. Mescolate invece i cocktail a base di alcolici e sciroppi. Shakerare è un ottimo metodo per mischiare e far sviluppare gli ingredienti, e al tempo stesso raffreddarli, se usate il ghiaccio. Se il vostro shaker non ha

il filtro, cercate uno strainer hawthorn o julep, ideati per filtrare cocktail da uno shaker. Per mescolare i cocktail sono utili un cucchiaino con manico lungo e un mixing glass (o un recipiente con beccuccio). Un pestello con un'estremità arrotondata è pratico per pestare gli ingredienti sul fondo del bicchiere, ma potete anche usare un cucchiaino di legno.

UNA NOTA SULLE MISURE

Dal momento che per fare i cocktail usiamo i jigger, che possono riportare i ml o le once, per le misure delle ricette di questo capitolo indichiamo anche le once. Se non avete un jigger, potete fare la conversione in cucchiaini: 30 ml (1 oz) equivale a 2 cucchiaini. Un cucchiaino da bar corrisponde a ½ cucchiaino da tè.

Zenzero

Nome scientifico: *Zingiber officinale* ROSCOE

Famiglia botanica:

Zingiberaceae
(famiglia dello zenzero)

Nomi comuni:

zenzero, ginger

Habitat:

coltivato nella fascia tropicale e subtropicale, è originario della regione tropicale del sud-est asiatico e forse dell'India, dov'è maggiore la diversità genetica delle specie

Parti utilizzate:

rizoma

Varietà:

le specie note di *Zingiber* sono 218

Scheda botanica: i germogli di zenzero sono pseudofusti che nascono annualmente sul rizoma. I fiori sono spighe di forma conica con brattee simili a foglie che vanno dal verdognolo al giallastro, e fiori giallo chiaro che fuoriescono dal margine delle brattee.

Usi culturali: è stata una delle prime specie asiatiche portate in Europa. È ampiamente usato in una varietà di bevande tradizionali.

Usi culinari: tritato o grattugiato, lo zenzero fresco si usa in Asia nelle zuppe, nei piatti al salto e nei piatti di carne, pollo o pesce. Lo zenzero candito è un dolce molto diffuso, mentre nella cucina occidentale è comune lo zenzero in polvere. L'olio essenziale è usato per aromatizzare le bevande.

Usi medicinali tradizionali: lo zenzero è un elemento chiave in erboristeria per curare reumatismi, disturbi nervosi, gengiviti, ictus, stitichezza e diabete. È usato contro nausea

e vomito associati alle vertigini, chinetosi e nausea mattutina. L'olio essenziale si può applicare topicamente come analgesico.

Fitochimica e bioattività: pare che gingerolo e derivati siano più efficaci dell'aspirina nel prevenire la coagulazione del sangue dovuta all'aggregazione delle piastrine. È dimostrato che lo zenzero inibisce i geni coinvolti nella risposta infiammatoria.

Controindicazioni: in genere lo zenzero è considerato un rimedio erboristico sicuro, ma può interagire con il warfarin, un anticoagulante, e con la nifedipina, un farmaco cardiovascolare. Non è stato accertato l'uso sicuro in gravidanza. Può causare bruciore di stomaco e in quantità elevate anche irritazione gastrica. Inalare lo zenzero in polvere può provocare allergie. Le specie di *Asarum* hanno proprietà aromatiche simili ma contengono acido aristolochico, un composto cancerogeno.



Bodhi Tree

Il team di Shoots & Roots

Si dice che nel suo peregrinare per l'India alla ricerca di un luogo in cui meditare, il primo Buddha Siddhartha abbia considerato un boschetto di mango prima di fermarsi all'ombra delle grandi foglie dell'albero della Bodhi. Se Siddhartha peregrinasse per la Florida oggi, troverebbe un luogo adatto alla Subtropical Horticultural Research Station del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti, che salvaguarda un tesoro genetico d'importanza mondiale: circa trecento accessioni di mango e ventitré specie di fichi, oltre agli imponenti alberi della Bodhi. Che vi porti a meditare sull'illuminazione o sul valore della salvaguardia della biodiversità per il cibo e l'agricoltura, questo è un cocktail che troverete senz'altro rinfrescante.

60 ml di rum aromatizzato allo zenzero (a destra)

3 gocce di bitter jolokia chai (p. 67) o di bitter Raisin in the Sun (p. 68)

20 ml di sciroppo con tè nero al mango (p. 124)

15 ml di succo di lime

Rum aromatizzato allo zenzero: se usate un sonicatore mettete in infusione 8 fettine sottili di zenzero in 175 ml di rum in un barattolo di vetro a 30°C per 30 minuti. In alternativa lasciate in infusione per 2 settimane 10 fettine di zenzero in 175 ml di rum in un contenitore ermetico, agitandolo brevemente a giorni alterni per assicurarvi che lo zenzero sia sempre a contatto con il rum. Conservate il contenitore a temperatura ambiente lontano dalla luce.

Preparazione: mettete tutti gli ingredienti in uno shaker e aggiungete il ghiaccio. Shakerate e filtrate due volte, poi guarnite con una foglia di lime kaffir pestata o una fetta di mango. Per un cocktail di 120 ml.

Fico d'India

Nome scientifico: *Opuntia ficus-indica* (L.) MILL.

Famiglia botanica:

Cactaceae (famiglia del cactus)

Nomi comuni:

fico d'India o ficodindia

Habitat:

ritenuto originario del Messico centro-meridionale, il fico d'India era già coltivato in epoca pre-colombiana ed è stato successivamente introdotto altrove, quindi non è nota l'area precisa di origine. Si è diffuso in modo invasivo allo stato selvatico

Parti utilizzate:

fusti, frutto

Varietà:

i genotipi coltivati in Messico mostrano alti livelli di diversità

Scheda botanica: i cactus di fico d'India sono arbusti perenni che raggiungono i 3-5 m con fusti succulenti e oblungi chiamati cladodi. I cladodi maturi producono fiori il cui colore varia dal verde al rosso intenso. La specie *Opuntia* può variare da diploide (due serie di cromosomi) a otaploide.

Usi culturali: il fusto e il frutto dell'*Opuntia* sono da sempre un'importante fonte di nutrimento nelle Americhe, in particolare per la popolazione e il bestiame nelle regioni aride durante i periodi di siccità. È la pianta nazionale del Messico ed è raffigurata sulla bandiera del Paese.

Usi culinari: in Messico, le pale di fico d'India (*nopales*) si mangiano tagliate a fette e ricordano un po' i fagiolini. I frutti si consumano freschi e anche in scatola. È sempre più diffuso l'uso del fico d'India per aromatizzare le bevande e come ingrediente di cocktail e frullati.

Usi medicinali tradizionali: tradizionalmente, in Messico le pale sono state usate per curare il diabete. L'infusione del frutto, del cladodio e del fiore è stata impiegata per curare ulcere, allergie, stanchezza e reumatismi, oltre che come diuretico. I conquistatori spagnoli portavano in viaggio questo frutto ricco di vitamina C come rimedio per lo scorbuto.

Fitochimica e bioattività: nel frutto e nelle pale sono state individuate numerose sostanze antiossidanti. Negli estratti delle pale è stato identificato il beta-sitosterolo come agente antinfiammatorio. L'olio dei semi e i cladodi liofilizzati si sono dimostrati efficaci nel ridurre il colesterolo LDL del sangue dal 10 al 15%.

Controindicazioni: attenzione alle spine e anche alle areole, che sono coperte di piccole spine decidue setolose, i glochidi, in alcuni casi particolarmente irritanti.



Bed of Spines

Christian Schaal

L'*Opuntia* è un cactus inconfondibile che stranamente prolifera in tutto il mondo. È più difficile trovarla nei negozi che allo stato selvatico. I frutti di *Opuntia* non sono tossici. Se non trovate un liquore al peperoncino, provate voi ad aromatizzare il rum o la cachaça.

7,5 ml (¼ oz) di succo fresco di fico d'India (a destra)

60 ml (2 oz) di bourbon

15 ml (½ oz) di liquore al peperoncino

15 ml (½ oz) di succo di lime

7,5 ml (¼ oz) di sciroppo semplice (p. 124)

un pizzichino di sale marino affumicato

1 goccio di bitter messicano molcajete (p. 66) o di bitter biennale (p. 54)

fette di fico d'India o rondelle di lime (per guarnire)

Succo di fico d'India: eliminate le spine dei fichi d'India, tagliate via la buccia e metteteli in un estrattore di succo o in un colino di metallo fine per ottenere un succo denso. Se non riuscite a ricavare tanto succo, mettetevi i fichi d'India in un frullatore aggiungendo più o meno lo stesso volume d'acqua, azionate e filtrate.

Preparazione: mettetevi tutti gli ingredienti in uno shaker e aggiungete il ghiaccio. Shakerate e filtrate versando in un bicchiere trasparente a vostra scelta, in cui avrete messo ghiaccio e fette di fico d'India o rondelle di lime. Per un cocktail di 120 ml.



Portate nei drink i sapori e le storie delle piante di tutto il mondo preparando i vostri bitter artigianali.

Ci sono oltre 30 ricette di bitter da realizzare, da semplici idee con i prodotti che avete in dispensa a ricette più avanzate che sfruttano la meravigliosa varietà di ingredienti reperibili nei negozi e nei mercati internazionali. Troverete anche un metodo universale per creare i vostri bitter originali, insieme a consigli su come procurarvi le piante in modo sicuro ed etico, oltre alla storia dei bitter. Infine, vi attendono dozzine di cocktail, sciroppi e shrub che prevedono l'uso dei bitter, così avrete sempre la ricetta perfetta a portata di mano.



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

22,50 € IVA inclusa

ISBN : 978 88 6753 277 3



www.guidotommasi.it