

SELENA AHMED • ASHLEY DUVAL • RACHEL MEYER



LA BOTANICA AL BAR

L'ARTE E LA SCIENZA DI
PREPARARE I BITTER
CON OLTRE 40 RICETTE PER
COCKTAIL, SCIROPPI E SHRUB



Guido Tommasi Editore



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 1 Breve storia dei bitter

Un familiare o un amico vi ha mai dato un amaro svedese con acqua gassata per il bruciore di stomaco, o una tazza di rice bitters giamaicano per una congestione? Nel caso, è probabile che abbiate appreso dall'esperienza personale che molte pratiche curative del mondo si basano su piante amare. I bitter hanno molti sapori, usi e definizioni, e sono quindi un ingrediente prezioso da avere a portata di mano. In questo capitolo daremo un'occhiata a cosa sono e alle loro origini, alle differenze culturali e ai loro usi. Speriamo di incoraggiare i vostri esperimenti, che siano per la salute o per un gustoso divertimento.

Cosa sono i bitter?

Da oltre un migliaio di anni gli estratti vegetali concentrati, noti come bitter o amari, sono stati utilizzati in tutto il mondo per favorire la salute e il benessere, aggiungere sapore e stimolare i sensi. Il primo uso dei bitter è stato di tipo medicinale, per curare un'ampia gamma di disturbi, dai problemi digestivi al comune raffreddore. All'inizio dell'Ottocento l'uso dei bitter si è evoluto, rendendoli un ingrediente fondamentale dei cocktail.



Ogni pianta ha proprietà uniche e sapori intriganti, e la preparazione varia anche di molto. I bitter botanici possono prevedere l'uso di corteccia, radici, semi, fiori, frutti o persino dell'intera pianta. Il risultato si può consumare al naturale sotto forma di tisana (infusione in acqua calda), tintura (estratto concentrato di una sola pianta) o aggiunta a cocktail e a preparazioni culinarie innovative.

Il più delle volte, per i bitter si mette in infusione materiale botanico in una base fermentata, come alcol di cereali, vino di frutta o birra, che estrae, concentra e preserva le proprietà delle piante. Altri metodi sono la distillazione a vapore degli oli essenziali o l'estrazione. Ogni metodo dà risultati diversi, quindi profumo, sapore e stabilità finali di queste qualità varieranno in base alla preparazione.

Infine, la creazione di bitter serve per estrarre sapore e composti terapeutici, noti

come fitochimici o metaboliti secondari, da materiale botanico in un liquido. Mentre noi beneficiamo del gusto o degli effetti fisici delle sostanze fitochimiche, le piante le producono per diversi motivi: per proteggersi e per comunicare.

Come suggerisce il nome, gran parte di queste creazioni è amara. Ma è una semplificazione eccessiva, perché possono anche contenere elementi dolci, aspri, minerali e umami (salati): contengono centinaia di composti aromatici che possono guidare l'esperienza sensoriale di un drink.

È tempo che il termine "bitter" si sleghi dal marchio che ha dato forma ai nostri ideali e sia ridefinito in un contesto globale. I bitter riflettono identità, storie e la ricchezza botanica locale. Chiamateli come volete: elisir, tonici, estratti, digestivi, liquori alle erbe, vermouth o amari... qui stiamo analizzando la botanica del mondo al bar.

Queste mappe mostrano da dove arrivano alcuni dei maggiori prodotti della famiglia dei bitter. Molti produttori continuano a utilizzare ricette tutelate.

Trinidad
Angostura: bitter aromatico a base di genziana e altre piante inventato nel 1824 dal Dr. Johann Gottlieb Benjamin Siebert

Brasile
Brasilberg: bitter dal gusto ricco, fruttato ed erbaceo sviluppato da Paul Underberg

Stati Uniti
Peychaud's: bitter aromatico a base di diverse erbe

Ghana
Alomo Bitters: bitter brevettato da Kasapreko
Herb Afrik: bitter a base di gin da una ricetta brevettata

Olanda
Beerenburg: bitter di quindici erbe tra cui angelica, genziana, viola e alloro

Hoppe: bitter a base di arancia

Sonnema Berenburg: un'infusione a base di gin di settantuno erbe

Francia
Chartreuse: ottenuto da centotrenta erbe e piante macerate in alcol e lasciato in infusione per circa 8 ore

Suze: bitter a base di genziana

Sudafrica
Caperitif: aperitivo a base di Chenin blanc della provincia del Capo Occidentale, con erbe locali di fynbos tra cui artemisia africana, bucco ed elicriso petiolare, più agrumi

Cina
Shi Quan Da Bu Jiu: tonico a base di vino di riso, con radici come rehmannia e angelica, e funghi

Norvegia
Marka: il nome significa "foresta" ed è un'infusione di sedici erbe maturata in botti di quercia

Svezia
Amaro svedese: bitter e tonico tradizionale a base di aloe, radice di angelica, radice di carlina, canfora, manna, mirra, radice di rabarbaro, zafferano, senna e radice di zedoaria

Ungheria
Unicum: amaro a base di oltre quaranta erbe e spezie invecchiato in botti di quercia per più di sei mesi

Italia
Amari: bitter alcolici a base di cortecce ed erbe
Braulio: bitter a base di erbe alpine
Campari: aperitivo a base di sessantotto erbe aromatiche e amare, compresi rabarbaro cinese, corteccia di cinchona, scorze d'arancia amara e chinino
Cardamaro: infuso a base di moscato piemontese e cardo
Cynar: contiene tredici erbe e piante
Fernet Branca: digestivo amaro a base di vino con trenta erbe e spezie, tra cui camomilla, zafferano, genziana e rabarbaro

Spagna
Calisaya: bitter realizzato con corteccia di cinchona e altre erbe in una base di brandy

Svizzera
Underberg: bitter a base di varie erbe alpine prodotto per la prima volta nel 1846

Germania
Jägermeister: prodotto con cinquantacinque erbe, compresi zenzero, cannella, anice stellato, cardamomo e scorza d'arancia

La sicurezza in botanica

Erbe e piante si usano per cibo, bevande e medicinali da migliaia di anni. Se un prodotto ha una lunga storia di utilizzo e bassi livelli di tossicità, potete in genere considerarlo sicuro purché non cambiate modalità di preparazione e dosaggio.



Qualsiasi sostanza, persino l'acqua, può diventare tossica se consumata in eccesso. La noce moscata macinata fresca, il seme di *Myristica fragrans*, contiene miristicina, che può avere interazioni letali con altri cibi ed è pericolosa in grandi quantità. Metterne un pizzico sulla schiuma del latte può dare un piacevole gusto esotico, ma due o tre cucchiainate possono essere fatali.

In botanica, la sicurezza varia da persona a persona. Ad esempio, molte erbe sono pericolose in gravidanza, altre dannose unite a determinati farmaci.

A volte, piante innocue sono molto simili alle loro parenti velenose e un errore può portare alla morte: in effetti, l'avvelenamento da erbe si deve spesso a un'errata identificazione in fase di raccolta o vendita.

Altre erbe possono essere pericolose per il metodo di preparazione. Ad esempio, è

possibile rimuovere alcuni composti tossici usando solo determinati metodi di estrazione. Se i registri d'uso di una pianta indicano che la si prepara come estratto in acqua, come per tè o tisane, è più sicuro seguire il metodo originale invece di estrarre con l'alcol.

Si sono verificati casi di tossicità anche con le erbe più usate. A volte, il pericolo non è legato alla pianta stessa ma a dove cresce. Le piante possono accumulare metalli pesanti provenienti da suoli contaminati o contenere residui di pesticidi. Vi incoraggiamo ad acquistare sempre da fonti affidabili.

A volte, potreste trovare sul mercato prodotti vegetali alterati: specie vegetali sono state sostituite o aggiunte al prodotto per ridurre i costi, senza renderlo noto. Data la maggiore disponibilità di ingredienti provenienti da fonti sempre meno rintracciabili su Internet, a volte è meglio essere diffidenti: un fornitore affidabile è sempre la scelta migliore.



Potete scoprire di più sulla sicurezza delle piante grazie alle risorse sviluppate dai comitati botanici e dalle agenzie nazionali. Anche le organizzazioni internazionali e le associazioni di settore hanno sviluppato le loro versioni dei manuali sulla sicurezza delle piante che raccolgono molte di queste informazioni. Ad esempio, l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) delle Nazioni Unite ha pubblicato le Good Sourcing Practices (pratiche per un corretto approvvigionamento) a supporto dei materiali botanici sicuri e sostenibili. Più informazioni avete, meglio è.

Le fonti online contengono molte informazioni errate e il fatto che uno studio sia stato pubblicato non indica necessariamente che sia la bibbia su quell'argomento. La

conoscenza delle piante è in continua crescita. Quando cercate nuove piante o parti di piante per creare nuovi bitter, affacciatevi alla scoperta con una mentalità investigativa, curiosa e critica. Cercate di trovare diverse fonti rispettabili a supporto di un'affermazione su una pianta.

Sconsigliamo il consumo di bitter alle donne in gravidanza, a chi soffre di disturbi medici da medi a gravi o a chi sta assumendo farmaci.

Sebbene i bitter siano piacevoli, la sicurezza deve venire sempre prima di tutto.

UNO SGUARDO OLTRE L'ETICHETTA

In uno studio svolto nei negozi alimentari, il Dottor Mark Stoeckle ha usato il DNA barcoding per testare le tisane alle erbe. Risultato: il 30% dei prodotti conteneva erbe non indicate in etichetta. Di contro, uno studio sulle erbe sciolte in negozi

specializzati ha mostrato che gran parte dei prodotti era etichettata correttamente. Il rapporto diretto tra negozianti, fornitori e agricoltori consente di ridurre i rischi di prodotti alterati o scorretti, quindi cercate attività che si interessino alle comunità.



Capitolo 3

Questione di gusti

Durante i nostri workshop sulla preparazione dei bitter abbiamo servito un estratto di genziana: alcuni facevano smorfie, altri volevano spruzzarlo ovunque. Sebbene la maggior parte dei partecipanti abbia riconosciuto il sapore amaro dell'estratto, il livello di amarezza percepito e la preferenza per questo sapore sono stati diversi in base alle persone. È stato interessante capire i gusti dei partecipanti e come questi fossero collegati al loro retaggio culturale e genetico. La nostra percezione del gusto è un'esperienza sensoriale complessa: in questo capitolo spiegheremo come funzionano questi sensi.

Le basi del gusto

Il gusto è un'esperienza comune che possiamo condividere tutti. Per creare bitter e cocktail deliziosi e accattivanti, è utile capire i principi del gusto. I cinque sapori di base ampiamente riconosciuti sono: dolce, salato, acido, amaro e umami. Il gusto che percepiamo non è altro che una combinazione di ciò che assaporiamo e ciò che odoriamo: sensazioni che noi armonizziamo in un'unica esperienza.



Ovviamente, nessuno potrebbe descrivere tutti i gusti dei bitter usando solo una combinazione dei cinque sapori di base. Il gusto non è solo sapore: è anche aroma, con l'influenza di tatto, vista e udito. In molti casi, nonostante l'aroma sia solo una traccia, costituisce la caratteristica principale di una bevanda. L'esperienza unica dei bitter deriva dall'interazione fra i sapori di base e centinaia di composti aromatici, come quelli dalle note floreali, agrumate, speziate, affumicate o di altro tipo. Noi "odoriamo" per percepire l'aroma e "assaggiamo" per rilevare i cinque sapori, ma ci manca un verbo per descrivere la percezione del gusto come sapore e odore insieme.

Perché abbiamo il senso del gusto?

Il gusto è un adattamento antico. I primissimi vertebrati da cui ci siamo evoluti sono emersi dall'oceano più di cinquecento milioni di anni fa e avevano già la capacità del gusto. Nonostante i vari vertebrati si siano

diversificati con l'evoluzione, tutti hanno conservato una forma di recettori del gusto.

L'amarezza è ritenuta indice delle proprietà tossiche o medicinali dei cibi. I sistemi di guarigione del mondo hanno identificato le piante tossiche e medicinali tramite il sapore amaro. A volte, una specie vegetale può essere entrambe le cose, e poco separa una dose pericolosa da una terapeutica.

La dolcezza, al contrario, indica la disponibilità di energia e calorie essenziali per la sopravvivenza. L'acidità può indicare sia cibo andato a male sia nutriente, come i cibi fermentati. L'umami è collegato alla sopravvivenza poiché ci consente di identificare gli aminoacidi alimentari di cui il corpo ha bisogno per creare le proteine.

Gli studi sulla sapidità sono incompleti. Un possibile ruolo è quello di aiutarci a ridurre l'assunzione di sodio e regolare gli elettroliti.



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 distintive 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 forniscono 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.



Tamarindo

Bitter messicano molcajete

Molcajete è il nome del tradizionale mortaio e pestello messicano e deriva dal nahuatl *molcaxitl*. Questa miscela evoca gli aromi e le spezie delle piante e della terra sacra utilizzati nella cucina e nella medicina tradizionali messicane.

- 225 g di frutto di tamarindo dolce
- 7,5 g di infiorescenze di verbasco essiccate
- 3,5 g di foglie di avocado essiccate
- 3,5 g di foglie di pepe messicano essiccate
- 2 g di foglie di epazote essiccate
- 2 g di germogli di dragoncello messicano
- 1 grosso bastoncino di cannella
- ½ baccello di vaniglia o ½ cucchiaino di estratto di vaniglia
- 37,5 g di mix dei seguenti peperoncini: Chipotle Meco, Chipotle Morita, Chili Pulla, Chili Costeño, Chili De Arbol, Chiltepin
- 1 pizzico di terra santa (caolinite), aggiunta dopo la diluzione
- 375 ml di alcol di cereali neutro a 75% vol

Preparazione: usate il nostro procedimento standard per fare i bitter, spiegato a pag. 60–63. Per 500 ml.

Bitter dei giardini pensili di Babilonia

Si tratta di una miscela ispirata all'inafferrabile meraviglia del mondo antico e una rivisitazione delle erbe mediterranee e mediorientali che possono esservi cresciute. Questo giardino leggendario era un ideale mitico o una realtà? E che cosa potrebbero averci coltivato?

- 20 g di chicchi e polpa di melagrana macinati
- 30 g di orzo nero leggermente tostato: non polverizzatelo (tenetelo intero)
- 15 g di semi di coriandolo tostato
- 20 g di radice di prezzemolo essiccata
- 10 g di foglie di prezzemolo essiccate
- 7 foglie di alloro
- 5 g di anice stellato
- 10 g di frutto di sommacco fresco o essiccato
- 10 g di uva spina indiana essiccata
- 5 g di foglie di bergamotto essiccate
- 10 g di scorza di limone essiccata
- 2,5 g di timo
- 375 ml di alcol di cereali neutro a 75% vol

Preparazione: usate il nostro procedimento standard per fare i bitter, spiegato a pag. 60–63. Per 500 ml.



Melagrana



Prugna ume

Bitter arboreo giapponese Ki

Questa idea di bitter è partita come progetto per Mizu Shochu, perché nella maggior parte dei bitter sul mercato le note di shochu venivano sovrastate. Il Ki è sensuale, terroso, fruttato e floreale, e spinge il botanico in ognuno di noi a studiare i magnifici pergolati aromatici. Le prugne non dovrebbero essere frullate, perché i noccioli possono rompere il frullatore. Punzecchiatele invece con un coltello perché rilascino più rapidamente il loro sapore.

- 100 g di prugna ume secca affumicata
- 20 g di boccioli di pimento giapponese secchi
- 15 g di rami di cedro bianco orientale
- 12,5 g di frutto di biancospino essiccato
- 10 g di frutto di giuggiolo essiccato
- 10 g di foglie, frutto e rametti di corniolo giapponese
- ¼ di frutto del monaco per la dolcezza, aggiunto solo per l'estratto acquoso
- 2,5 g di resina di propoli
- 375 ml di alcol di cereali neutro a 75% vol

Preparazione: usate il nostro procedimento standard per fare i bitter, spiegato a pag. 60–63. Per 500 ml.

Bitter jolokia chai

Il naga jolokia è una varietà di peperoncino del nord dell'India che un tempo era considerata la più piccante al mondo. Le varietà native dell'India presenti nel masala chai sono usate nell'ayurveda per stimolare l'appetito e rinforzare il sistema immunitario.

- 30 g di foglie di tè nero
- 5 baccelli di cardamomo verde
- 3 baccelli di cardamomo nero essiccati
- 10 g di cannella in polvere
- 15 g di rizoma di zenzero essiccato
- 10 g di arillo di macis essiccato
- 5 g di semi di noce moscata
- 5 g di pepe lungo (7 bastoncini)
- 5 g di pepe nero
- 4 g di chiodi di garofano
- 10 g di anice stellato
- 1 cucchiaino di peperoncino naga jolokia in polvere
- 375 ml di alcol di cereali neutro a 75% vol

Preparazione: usate il nostro procedimento standard per fare i bitter, spiegato a pag. 60–63. Per 500 ml.



Bilva

Albicocco giapponese

Nome scientifico: *Prunus mume* (SIEBOLD) SIEBOLD & ZUCC.

Famiglia botanica:

Rosaceae (famiglia della rosa)

Nomi comuni:

albicocco giapponese, pruno cinese, ume, prugne ume (frutto)

Habitat:

originario delle foreste montane della Cina (Sichuan e Yunnan occidentali), Corea, Giappone, Taiwan, nord del Laos e del Vietnam, ad altitudini fra i 1700 e i 3100 m

Parti utilizzate:

frutti e fiori, l'intero albero per scopi ornamentali

Varietà:

esistono più di trecento cultivar del *Prunus mume*

Scheda botanica: in genere gli alberi raggiungono i 10 m d'altezza e in alcuni ambienti crescono anche come arbusti. I fiori profumati sbocciano in inverno e in primavera, quando gli alberi sono spogli e riescono a tollerare temperature gelide. Il frutto ha un diametro di 2–3 cm e matura durante la stagione delle piogge.

Usi culturali: gli splendidi fiori del *Prunus mume* sono protagonisti dell'arte e della poesia della Cina, della Corea e del Giappone fin dalla dinastia Tang. Con il bambù, l'orchidea e il crisantemo, il pruno è una delle quattro piante nobili della cultura cinese. Sono piante molto diffuse come bonsai e in giardini particolari.

Usi culinari: le prugne sono molto usate nei liquori, nei succhi e nelle salse, per insaporire e arricchire i piatti, oltre a essere affumicate, messe sott'aceto e mangiate come snack. I fiori si usano per aromatizzare.

Usi medicinali tradizionali: usate da sempre nella medicina cinese per regolare lo stomaco, sciogliere il catarro e alleviare il fegato, queste prugne sono prescritte per curare indigestione, mal di stomaco, inappetenza, dolore toracico e capogiri. Le prugne fermentate contengono probiotici che rafforzano il sistema immunitario.

Fitochimica e bioattività: da alcuni studi su un modello animale è emerso che le prugne ancora acerbe hanno proprietà antibatteriche e inibiscono *Helicobacter pylori*, un batterio associato alla gastrite e alle ulcere gastriche.

Controindicazioni: i noccioli, simili a quelli di altre prugne, mandorle e pesche, possono produrre acido cianidrico (il composto che dà alla mandorla, *Prunus dulcis*, il suo tipico sapore). In genere l'acido cianidrico è presente in quantità troppo esigue per essere considerato tossico. Per precauzione, è meglio non ingerire casualmente i noccioli.



Wu Wei Mei

Il team di Shoots & Roots
e Christian Schaal

È affumicato, acido, amaro, dolce, salato, caldo e terroso. Il mix di cinque spezie cinesi (*Wu Wei*) in realtà di spezie ne ha otto. Le prugne ume (*Wu Mei*) sono un rimedio della medicina tradizionale. Geneticamente sono più simili alle albicocche che non alle prugne.

30 ml (1 oz) di succo di prugne ume (a destra)
45 ml (1½ oz) di bourbon
15 ml (½ oz) di mescal
15 ml (½ oz) di sciroppo alle cinque spezie cinesi (p. 125)
7,5 ml (¼ oz) di succo di limone
1 goccio di bitter arboreo giapponese Ki (p. 67) o di bitter soli a Kyoto (p. 53)
scorza di limone e more d'Armenia (per guarnire)

Succo di prugne ume: cuocete 355 g di prugne ume affumicate in una pentola capiente con 240 ml di succo di prugne non dolcificato, 240 ml d'acqua e 200 g di zucchero per circa 20 minuti, finché si ammorbidiscono un po'. Lasciate riposare per 2 ore. Filtrate con un colino di metallo fine in un contenitore ermetico e mettete in frigorifero fino a 10 giorni. Per circa 475 ml di succo.

Preparazione: mettete in uno shaker tutti gli ingredienti, tranne il bitter arboreo giapponese Ki e shakerate con il ghiaccio. Filtrate due volte in un bicchiere old fashioned con cubetti di ghiaccio grandi, poi aggiungete il bitter. Guarnite con la scorza di limone e qualche mora d'Armenia. Per un cocktail di circa 120 ml.

Lucuma

Nome scientifico: *Pouteria lucuma* (RUIZ AND PAV.) (KUNTZE)

Famiglia botanica:

Sapotaceae
(famiglia della sapotiglia)

Nomi comuni:

lucuma

Habitat:

la lucuma è originaria delle valli andine temperate e degli altopiani del Perù, dell'Ecuador e del Cile. Cresce ad altitudini comprese tra 2700 e 3000 m

Parti utilizzate:

polpa del frutto

Varietà:

le cultivar più comuni sono la Seda e il Palo. La prima si consuma prevalentemente fresca, il secondo si usa per la produzione di gelato

Scheda botanica: la lucuma è una pianta sempreverde alta da 8 a 15 m, con una chioma densa. I rami producono un lattice bianco. Il frutto è oblungo con una buccia che va dal verde al giallastro quando è maturo. Il frutto acerbo contiene lattice. I semi sono neri e lucidi: spesso il frutto ne contiene due ma possono arrivare a cinque.

Usi culturali: già nel 2000 a.C. la lucuma era abbastanza diffusa nei siti archeologici di Huayna e di El Paraíso. Sono stati rinvenuti anche frutti dipinti su recipienti di ceramica ritrovati in luoghi di sepoltura delle popolazioni indigene della costa del Perù, tra cui la civiltà moche. Il frutto si consuma soprattutto in Perù e in Cile. In Cile la lucuma è usata in due dolci popolari: *merengue con salsa de lúcuma* e *manjar con lúcuma*.

Usi culinari: la polpa del frutto si può mangiare cruda, ma spesso subisce una lavorazione per aromatizzare gelati, prodotti

da forno, yogurt, milkshake e succhi. Spesso viene congelata o trasformata in farina per la produzione di questi alimenti ed è usata per le marmellate. Il sapore della lucuma ha note simili alla patata dolce, allo sciroppo d'acero e al butterscotch.

Usi medicinali tradizionali: la lucuma è sempre stata coltivata dalle comunità andine e costiere del Perù come nutrimento, per la fertilità e la longevità. È ricca di proteine vegetali e, a dispetto del sapore dolce, ha una bassa concentrazione di zuccheri.

Fitochimica e bioattività: la polpa è ricca di betacarotene, fibre, vitamine (in particolare vitamina B3) e ferro. È stato dimostrato che svolge un'attività antiossidante relativamente alta e anche un'attività inibitoria sull'alfa glucosidasi (utile per il controllo del diabete).

Controindicazioni: non è associata a effetti nocivi per la salute.



Ica Shuffle

Christian Schaal

La lucuma è originaria del Perù. Il frutto fresco ricorda il tuorlo, ma la lucuma in polvere ha un delizioso sapore di uva passa. La damiana è un'erba subtropicale della famiglia della passiflora, è antidepressiva e ha un gusto rinfrescante che ricorda il fico. Lasciata a lungo in infusione nell'acqua o nell'alcol tende a diventare amara. Abbiamo abbinato queste due piante sudamericane e aggiunto lo yogurt per equilibrare i sapori e aggiungere quanta più damiana possibile: è un ottimo afrodisiaco per uomini e donne.

45 ml (1½ oz) di pisco
aromatizzato alla damiana
(a destra)

20 ml (¾ oz) di sciroppo
alla lucuma (p. 126)

15 ml (½ oz) di succo di lime

1 cucchiaino di yogurt greco

1 cucchiaino di crème de
cacao

1 goccio di bitter Xocolatl
(p. 50)

rametto di lavanda
(per guarnire)

Pisco aromatizzato alla damiana: frullate ½ cucchiaino di foglie di damiana secche e sbriciolate con 175 ml di pisco, lasciate riposare per 15 minuti e filtrate.

Preparazione: mettete tutti gli ingredienti in uno shaker e shakerate con ghiaccio. Filtrate due volte versando in un bicchiere da vino senza stelo con ghiaccio. Guarnite con un rametto di lavanda. Per un cocktail di 90 ml.



Capitolo 6
L'erbario

Speriamo che questo libro aumenti la vostra voglia di esplorare le piante e creare bitter tutti vostri. Qui abbiamo organizzato alcune delle nostre piante preferite per bitter e bevande in base all'area geografica, inserendo anche dei piccoli specchietti con alcune informazioni interessanti. Vi invitiamo a fare come i botanici ed esplorare le piante presentate qui creando i vostri bitter e cocktail. Magari vorrete mescolare piante ed erbe di regioni, forme, usi o sapori diversi. L'erbario è introdotto dalle istruzioni su come creare i vostri bitter.
Buona esplorazione!

Prendere appunti

Abituandovi a prendere appunti dettagliati in tutte le fasi della creazione dei bitter, avrete a disposizione valide informazioni che vi saranno utili in seguito. Questi appunti serviranno soprattutto se deciderete di ripetere una formula o di apportare modifiche in base ai vostri gusti. Ricordatevi di annotare ciò che avete e non avete fatto, per evitare di ripetere gli errori.



I vostri appunti dovrebbero aiutarvi a ricordare le caratteristiche delle piante che potreste poi dimenticare, come l'aspetto fresco o l'aroma della pianta. Assicuratevi di annotare tutti i dettagli importanti, come le misure precise delle quantità usate, le date

dei diversi passaggi e le informazioni su fornitori o luogo di raccolta. Potete anche creare un grafico tutto vostro per organizzare meglio i vostri appunti. Aspetto più importante di tutti: ricordate di etichettare barattoli e bottiglie con contenuto e data.

Nomenclatura botanica

Tarassaco *Taraxacum officinale* (L.) WEBER EX F. H. WIGG.

Nome comune	Genere	Specie	Autore originale	Autore attuale
Tarassaco	<i>Taraxacum</i>	<i>officinale</i>	(L.) WEBER	EX F. H. WIGG.

Il nostro erbario segue la convenzione di nomenclatura dell'International Plant Name Index, dove sono indicati la specie e il nome del genere latino. Ricordate che il nome comune può variare tra Paesi e anche tra regioni dello stesso Paese.

Se una pianta è stata riclassificata, il nome dell'autore originale potrebbe essere tra parentesi. La dicitura "Ex" viene usata quando un autore è partito dalla descrizione dell'autore originale, mentre "et" indica che vi sono più autori.

Transcontinentali



Genziana *Gentiana* spp.

Le genziane sono simboli iconici di miti e valori di montagna, e nelle Alpi vengono persino usate contro l'inappetenza e per proteggere fegato e cistifellea dalle malattie. La genziana può alterare la pressione sanguigna. Alcune piante tossiche, come l'elleboro, assomigliano alla genziana, quindi se vi occupate voi della raccolta fate attenzione.

Parte della pianta utilizzata: radici



Menta *Mentha* spp.

La maggior parte delle specie del genere *Mentha* è selvatica e viene coltivata negli Stati Uniti, in Europa e in Africa. Le foglie profumatissime contengono fino al 5% di olio essenziale, usato per curare molti disturbi come problemi digestivi, nausea e febbre. Le piante sono influenzate da stagioni, stress ed età, quindi assaggiatele sempre.

Parte della pianta utilizzata: foglie



Agrumi/Arancia *Citrus* spp.

Tutti gli agrumi coltivati sono ibridi naturali o artificiali creati nelle ultime migliaia di anni da quattro autentiche specie di *Citrus*: cedro, mandarino, pomelo e papeda. Gli agrumi moderni hanno una complessa genealogia di incroci e forniscono molti composti bioattivi benefici, tra cui aminoacidi, oli essenziali, flavonoidi e vitamina C.

Parte della pianta utilizzata: frutto



Agave *Agave* spp.

Stagliandosi solenne nel paesaggio arido del Messico e dell'America sud-occidentale, l'agave è una pianta forte. Sebbene sia tecnicamente una perenne, vive solo finché non sviluppa gli steli fioriferi per spargere i semi sul suolo desertico. È proprio l'accumulo di linfa ricca di zucchero e carboidrati necessaria per questa fioritura che consente di avere lo sciroppo d'agave, la tequila e il mescal.

Parte della pianta utilizzata: linfa, fiori e foglie



Ciliegio *Prunus* spp.

Il *Prunus* è un genere che include circa quattrocento drupe originarie dell'Eurasia, molte appartenenti alla specie del ciliegio. Il nocciolo tostato del ciliegio canino, noto anche come megaleppo o ciliegio di Santa Lucia (*P. mahaleb*), è una delle nostre spezie preferite per la creazione di bevande gassate. Dalla Turchia al Sudan, tutte le parti vengono usate come ingredienti medicinali per cuore e stomaco.

Parte della pianta utilizzata: frutto



Rabarbaro *Rheum rhabarbarum* L. e *Rheum palmatum* L.

Il rabarbaro è apprezzato per gli steli carnosi dal sapore aspro e pungente ed è evitato per le foglie tossiche ricche di acido ossalico, un acido corrosivo e nefrotossico (che danneggia i reni). Le radici vengono usate nella medicina tradizionale cinese come lassativo. Il rabarbaro è stato usato anche nella medicina araba ed europea.

Parte della pianta utilizzata: steli



Sedano *Apium graveolens* L.

Una pianta molto versatile: tutte le parti vengono usate in cucina e medicina, fin dall'antichità. Lo stelo della foglia (picciolo) è ciò che consideriamo di solito quando parliamo di sedano, ma si consuma la parte sotto terra (ipocotile), e foglie e semi vengono usati come condimento. L'olio è impiegato in profumeria per dare una nota floreale.

Parte della pianta utilizzata: steli e foglie



Coriandolo *Coriandrum sativum* L.

Pianta dell'Antico Testamento associata alle tombe, è alla base di molte bevande, ricette cerimoniali e cibi antichi. I programmi di coltivazione della pianta hanno un grande potenziale per migliorare la qualità dell'erba e per la diversificazione dei sapori. Tuttavia, c'è poco da fare per il 14% della popolazione che non ne ama il gusto.

Parte della pianta utilizzata: foglie e semi



Cumino *Cuminum cyminum* L.

I semi sono apprezzati come digestivi fin dall'antichità in Asia del sud e in Medioriente, tanto che il nome in sanscrito significa "ciò che aiuta la digestione". I semi sono nutrienti e, fra le altre proprietà salutari, sostengono le funzioni immunitarie. Il cumino ha interazioni moderate con alcuni medicinali, quindi va assunto con cautela.

Parte della pianta utilizzata: semi



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