

*Dalla tradizione giapponese la forza
di una radice dalle proprietà
gastroprotettive*

KUZU

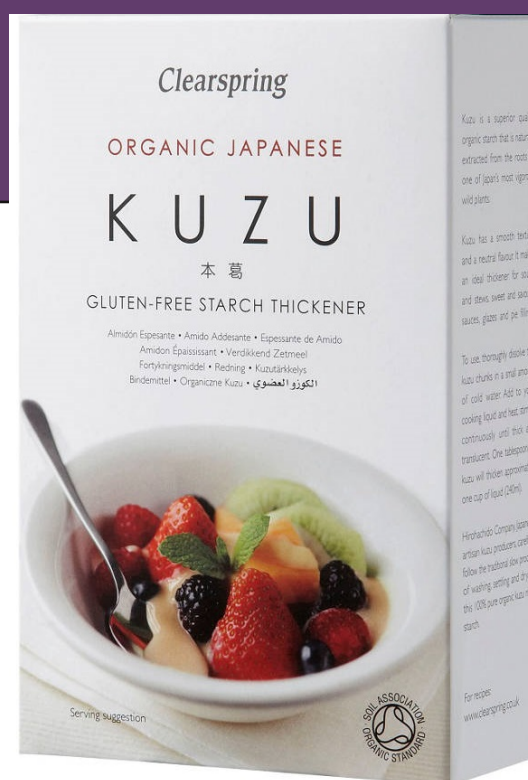


Quando parliamo di "kuzu" ci riferiamo ad un particolare ingrediente della cucina cinese, ma ancor più noto in quella giapponese da più di 2000 anni. Si tratta di un amido dal potere addensante, estratto naturalmente dalle radici di una pianta: Il Kudzu. L'estrazione dell'amido contenuto dalle radici avviene secondo un procedimento manuale: dopo la raccolta le radici vengono lavate, pestate e filtrate. Infine il nettare viene lasciato asciugare naturalmente.

A differenza di altri ingredienti dal potere addensante, il kuzu non viene trattato con agenti sbiancanti. Inoltre, è privo di glutine!

Questo addensante trova utilizzo sia nella cucina che nella medicina orientale.

Come rimedio viene impiegato per rafforzare le funzioni digestive e aumentare la vitalità. Studi scientifici hanno dimostrato che le proprietà medicinali del kuzu sono dovute soprattutto all'elevato contenuto di flavonoidi (potenti antiossidanti, utili per garantire l'ottimale funzionamento di fegato, sistema immunitario e capillari). Per quanto riguarda invece l'aspetto culinario, il Kuzu è un ottimo ingrediente per addensare zuppe, stufati, salse dolci o salate, glasse e ripieni delle torte.



Come si usa:

- sciogliere il kuzu in una piccola quantità di acqua fredda; una volta sciolto, unire il composto al liquido di cottura e continuare a mescolare sino a quando non si raggiungerà una consistenza densa e traslucida.

Un cucchiaino da tavola di kuzu serve per addensare una tazza di liquido.



Qualche ricetta....

CREMA PASTICCERA E FRUTTA

Ingredienti

- . 250 ml di succo di mela
- . ¼ - 1/3 di vasetto di sciroppo di malto
- . 250-400 g di frutta tagliata a pezzi
- . 2 cucchiaini da tavola di kuzu
- . 1 pizzico di sale

Procedimento

1. miscelare in una casseruola il succo di mela, lo sciroppo di malto ed aggiungere un pizzico di sale. La quantità di sciroppo di malto va dosata in base alla dolcezza della frutta scelta ed è facoltativo.
2. aggiungere la frutta e far sobbollire per qualche minuto. Se viene scelta della frutta molto morbida (es. frutti di bosco) si può evitare questo passaggio.
3. disciogliere il kuzu in 2 cucchiaini da tavola di acqua fredda, unirlo al composto di frutta in un pentolino tenendo mescolato sino a quando il contenuto non inizierà a sobbollire e si addenserà leggermente.
4. togliere il preparato dal fuoco e mescolare delicatamente
5. una volta raffreddato si può riporre nel frigorifero all'interno di una ciotola. La crema pasticcera si solidificherà con il raffreddamento.

CAROTE CON GLASSA DI ZENZERO

Ingredienti:

- . 2 cucchiaini di olio di sesamo tostato
- . 3 carote tagliate a fettine
- . 250 ml di acqua fredda
- . 1 manciata di prezzemolo
- . 1 cucchiaino di salsa di soia shoyu
- . 1 cucchiaino di kuzu
- . succo di zenzero ottenuto da 3 cm di radice

Procedimento:

1. scaldare l'olio di sesamo in una padella con bordo alto, aggiungere le carote e mescolare con un cucchiaino di legno. Soffriggere per 3-5 minuti. Aggiungere acqua, coprire con un coperchio e far sobbollire a fuoco basso per 5-10 minuti sino a quando le carote non si saranno ammorbidite.

2. aggiungere il prezzemolo, lo shoyu e lasciare sobbollire per qualche istante, togliere la padella dal fuoco.

3. sciogliere il kuzu in un cucchiaino di acqua fredda ed aggiungerlo lentamente alle verdure continuando a mescolare. Rimettere la padella sul fuoco e continuare a mescolare sino a quando non avrà ripreso il bollore. Dopo qualche minuto aggiungere il succo di zenzero. Servire.

BEVANDA DI KUZU (Rimedio per rafforzare le funzioni digestive ed eliminare stati di spossatezza generale):

1. Far sciogliere un cucchiaino colmo di kuzu in due cucchiaini di acqua fredda
2. Aggiungere il composto ottenuto ad una tazza di acqua sempre fredda
3. Portare a bollore
4. Procedere la cottura a fuoco basso mescolando continuamente finché il liquido non diventa una gelatina trasparente
5. Si aggiunga un cucchiaino di salsa di soia, sempre mescolando e bere ben caldo

RIMEDIO PER REGOLARE LE FUNZIONI INTESTINALI

1. Preparare la bevanda di kuzu (col procedimento descritto precedentemente)
2. Aggiungere la polpa di 1/2 o 1 prugna umeboshi
3. Aggiungere infine, se lo si desidera, un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

