
Il karkadè per dissetarsi

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Alla stessa famiglia delle malvacee appartengono circa 300 specie di ibisco coltivate per la bellezza dei grandi fiori imbutiformi dai vari colori: possono essere piante erbacee, annuali o perenni, arbusti o piccoli alberi, sempreverdi o a foglie caduche. È un ibisco anche il karkadè (*Hibiscus sabdariffa* L.), arbusto tropicale coltivato specialmente nell'Africa orientale (Etiopia, Egitto, Sudan e Kenya) ma anche in Asia ed in America. Il termine karkadè deriva dalla denominazione della pianta secondo un antico dialetto etiopico. Essa necessita di poche cure: cresce, infatti, anche dove scarseggia l'acqua, è resistente alle malattie ed agli agenti infestanti. Alta da uno a tre metri, con un grosso fusto di colore verde scuro o rossastro, ha foglie di forma ovale con la terminazione appuntita. I fiori sono generalmente di un bel colore rosso vivo o giallo ed i calici, secondo le varietà, possono essere rossi o verdi. Dopo la raccolta, calici e fiori, prima di essere conservati, subiscono un processo di essiccazione al sole. I loro principi attivi non perdono le proprietà per circa due-tre anni, se tenuti in recipienti chiusi, al riparo della luce. Con uno o due cucchiaini di karkadè per una tazza d'acqua bollente si prepara un ottimo infuso. Chiamato anche "tè d'Abissinia" o "tè del Sudan", presso diverse popolazioni africane si accompagna, abitualmente, ai pasti. Le sue proprietà dissetanti sono da esse utilizzate quando devono affrontare lunghi viaggi in zone aride perché tenendo in bocca e masticando i fiori secchi di questa pianta effettivamente passa la sete. Questa bevanda si può consumare calda o fredda, secondo le stagioni, ha un bellissimo colore rosso rubino ed un sapore acidulo che si può addolcire con zucchero o miele. Il karkadè è ricco di vitamina C, di acidi organici (in particolare acido tartarico ed acido citrico), ma soprattutto di antociani e flavonoidi: pigmenti vegetali che conferiscono alla bevanda il caratteristico colore rosso e che sono tanto benefici perché con spiccate proprietà antiossidanti. Il karkadè non ha praticamente alcuna controindicazione perché, a differenza del caffè e del tè, non contiene sostanze eccitanti e può essere assunto tranquillamente da tutti. È soprattutto dissetante ma anche digestivo, leggermente tonico, diuretico e blandamente lassativo. Sono state inoltre evidenziate in questa bevanda interessanti proprietà antipertensive.

Torta di ananas con crema al karkadè Il karkadè, dal caratteristico colore rosso e dal sapore acidulo, è una bevanda rinfrescante e dissetante. Non possedendo principi attivi eccitanti potrà essere dato con tranquillità anche ai bambini. Stavolta ho pensato di utilizzare le foglie essiccate dell'ibiscus (il karkadè), per dare un po' di colore all'intramontabile crema pasticcera e conferire un lieve gusto acre alla classica torta di ananas. Ingredienti (per 8 persone) Per la torta: 250 grammi di farina, 150 grammi di zucchero, 125 grammi di burro, 3 uova, 100 grammi di cioccolato fondente, 1 ananas, 50 grammi di uva sultanina, 50 grammi di noci, 1 tazza di karkadè, 1 bicchiere di grappa, 1 bustina di lievito, cannella in polvere, q.b di zucchero a velo, q.b di pangrattato, 1 tazzina di latte. Per la crema al karkadè: 1 bicchiere di karkadè, 3 tuorli, 100 grammi di zucchero, 75 grammi di farina, 1 litro di latte, 1 limone, 1 bustina di vaniglia. Preparazione Per la torta: Tagliare l'ananas a dadini, quindi metterli a bagno insieme all'uva sultanina in un infuso di karkadè freddo, che avrete ottenuto scaldando l'acqua ed immergendovi le foglie essiccate o le bustine di karkadè per almeno 5 minuti. Amalgamare i tuorli con lo zucchero, aggiungere il burro (che avrete fatto ammorbidire), la farina, la grappa e l'infuso di karkadè utilizzato per marinare l'ananas e l'uvetta. Quando avrete ottenuto una crema densa ed omogenea, unirvi i pezzettini di ananas, l'uva passa, la cioccolata, le noci sminuzzate ed una spolverata di cannella. Montare gli albumi a neve e nel frattempo, stemperare il lievito con del latte ed aggiungere il tutto al composto. Imburrare una tortiera, spargervi il pangrattato e riempirla con la crema ottenuta. Mettere il dolce nel forno a 180°C per circa 50/60 minuti, fino a quando, introducendo uno stecchino, nel centro della tortiera, rimarrà asciutto. Togliere la torta dal

forno e, prima di servire, spolverare di zucchero a velo. Per la crema al karkadè: In un tegame mettere le uova e lo zucchero. Amalgamare bene per qualche minuto, aggiungere la farina, una punta di vaniglia e la buccia grattugiata di mezzo limone. Versare poco alla volta il latte, che avrete fatto scaldare fino quasi all'ebollizione. Mettere la crema sul fuoco e farla bollire a fiamma moderata per alcuni minuti, rimescolando continuamente con un cucchiaino di legno. Togliere dal fuoco ed amalgamare molto delicatamente alla crema l'infuso di karkadè che avrete preparato in precedenza, immergendo le foglie o le bustine già pronte di karkadè in un bicchiere di acqua calda per almeno 5 minuti. Mentre la crema si raffredda, mescolare di tanto in tanto per evitare che si formi la pellicola in superficie. Presentazione Versare quattro cucchiaini di crema in ogni piatto, quindi tagliare una fetta di dolce ed adagiarla sullo specchio di crema.