

Cos'è la galanga?

Lun 17/01/2022 - 10:20

Nell'insegnamento di Ildegarda di Bingen, la galanga riveste un ruolo particolare: la monaca tedesca le attribuì proprietà riscaldanti e curative, definendola "spezia della vita" e consigliandola come rimedio contro insufficienza cardiaca, disturbi dell'apparato digerente e febbre. La sua ricetta più conosciuta, l'Habermus (un porridge di farro frantumato), viene speziato con galanga. Ai tempi di Ildegarda, nel XII secolo, la galanga era disponibile e diffusa sia fresca sia essiccata sotto forma di polvere. Nei secoli successivi, in Europa la pianta perse la sua importanza, mentre oggi torna a essere apprezzata in misura crescente.

La pianta della galanga è originaria della Cina e della Thailandia e cresce in regioni dal clima umido-tropicale. Le varietà più importanti sono la galanga minore, detta anche galanga vera, e la galanga maggiore, o zenzero thailandese. La pianta appartiene alla famiglia delle Zingiberaceae e, come lo zenzero, forma un cosiddetto rizoma, ossia un grosso germoglio sotterraneo. Il rizoma è ricco di sostanze piccanti, sostanze vegetali secondarie bioattive e oli essenziali, tra cui gingeroli, galangoli, eugenolo ed eucaliptolo. "Grazie al contenuto di tali sostanze, alla galanga vengono attribuite molte proprietà benefiche: essa stimola la digestione, ha effetti antibatterici, antinfiammatori e spasmolitici", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. Di conseguenza, la galanga è ampiamente utilizzata in medicina, per contrastare problemi digestivi e infezioni respiratorie e come rimedio contro disturbi circolatori e crampi mestruali. La si può assumere come infuso di galanga fresca, sotto forma di compresse o di tintura madre.

Come spezia, la galanga trova largo impiego nella cucina thailandese o indonesiana. La polvere essiccata presenta un aroma speziato, dolciastro e allo stesso tempo fresco al limone. Viene utilizzata per preparare curry, stufati e verdure saltate in padella, inoltre è ad essa che, tra gli altri, il tipico piatto indonesiano a base di riso chiamato Nasi Goreng deve il suo tipico aroma.