Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Il pan di zenzero è un “superfood”?

Lun 25/11/2024 - 10:30

Nel periodo dell’Avvento la cucina si trasforma spesso in una pasticceria natalizia: dai biscotti alla cannella a forma di stella (Zimtsterne), le mezzelune al gusto di vaniglia (Vanillekipferl) oppure i biscotti di pastafrolla farciti con la marmellata (Spitzbuben), è davvero solo una questione di gusti. Da un punto di vista nutrizionale, tuttavia, risulta particolarmente consigliabile prediligere il consumo di pan di zenzero (Lebkuchen).

Le origini del pan di zenzero (in tedesco antico “leb(e)kuoche”) risalgono almeno al XIII secolo. All’epoca, molte delle spezie che utilizziamo oggi non erano ancora disponibili in Europa e il pan di zenzero medievale aveva, pertanto, un gusto sicuramente meno aromatico di quello odierno.

Rispetto agli altri biscotti natalizi in genere contenenti grandi quantità di burro, il pan di zenzero presenta meno grassi, meno calorie, più fibre (grazie anche all’uso della farina di segale) e una varietà di nove spezie. “Le spezie tipicamente contenute nel pan di zenzero sono: cannella, zenzero, anice (o anice stellato), noce moscata, chiodi di garofano, pimento, coriandolo, cardamomo e finocchio”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Alcune di queste spezie sono note per i loro effetti benefici. La cannella, ad esempio, si dice che favorisca la digestione, il cardamomo che abbia un effetto antispasmodico, l’anice che svolga un’azione espettorante e i chiodi di garofano che siano analgesici, mentre lo zenzero pare abbia proprietà antinfiammatorie e antibatteriche, che stimoli l’appetito e favorisca la digestione”.
Stando a uno studio dell’Università di Medicina di Graz, se si aggiungono anche noci tritate e frutta secca all’impasto, il pan di zenzero può diventare quasi un “superfood”. Le noci sono infatti ricche di proteine, fibre, preziosi acidi grassi insaturi, vitamine del gruppo B, vitamina E e una moltitudine di minerali. Con questi risultati, i ricercatori non intendono tuttavia dare “carta bianca” al consumo di pan di zenzero in quantità illimitate, tanto meno se ricoperto con glassa di zucchero o cioccolato.

Il mix di spezie per il pan di zenzero può essere preparato anche in casa, così da rendere l’aroma ancora più intenso: basta pestare cannella, anice stellato, chiodi di garofano, e le altre spezie insieme in un mortaio. La cosa migliore è utilizzare spezie di agricoltura biologica e del commercio equo e solidale. La cannella di Ceylon, benché più costosa, è preferibile alla più economica cannella Cassia, perché è più

aromatica e contiene anche meno cumarina, che è dannosa per il fegato. Oltre che per il pan di zenzero, le spezie del pan di zenzero si addicono anche alla preparazione di pane alla frutta, purea di mele, marmellata di mele (cotte al forno), punch alla frutta, chai, budino di riso e come condimento per piatti salati come il cavolo rosso oppure il couscous.