

Analisi e Origine delle Spezie nella mia cucina

Missione Geografica di
Antonio Orsini

Introduzione: Cosa sono le spezie?

Generalmente, le spezie sono aromi di origine vegetale che si usano per insaporire e arricchire i piatti con particolari sapori. Le spezie hanno anche delle proprietà benefiche per l'organismo umano. Si consumano prevalentemente in polvere o fiocchettini, da spargere sui piatti, ma si usano anche in foglie staccate alla pianta.

Sale Marino

Il Sale Marino è una spezia indispensabile come conduttore neurologico utile contro la cellulite, malattie della pelle e bronchiti. Il sale è infatti una sostanza fondamentale per lo svolgersi di meccanismi fisiologici vitali, come la trasmissione degli impulsi nervosi.

Il Sale che possiedo nella mia cucina è il «Sale bianco di Cipro», che viene venduto a fiocchetti. Sull'isola di Cipro, le scaglie di sale marino sono fatte in modo tradizionale, attraverso l'evaporazione dell'acqua di mare.



Usi utili del sale marino

Se usato esternamente, il sale marino può essere un valido alleato per combattere edemi, cellulite e per depurare i tessuti. Meglio è se si usa il sale marino integrale, perché la raffinazione priva il sale di numerosi elementi utili all'organismo.

Quando si usa il sale in cucina bisogna prestare attenzione ad alcuni particolari, tra cui:

- I legumi devono essere salati solo a fine cottura, altrimenti induriscono, così anche le verdure lessate o al vapore, per non fare perdere loro le sostanze nutritive;
- La carne alla griglia va salata prima, mentre quella in padella dopo la cottura.

Origano

Esistono molti tipi di Origano. Il più comune è l'*Origanum vulgare*. Quest'ultimo non è soltanto una semplice erba aromatica da utilizzare in cucina, ma un vero e proprio medicinale naturale a cui ricorrere per mantenere a lungo la salute e per la prevenzione delle malattie. L'origano è infatti un antibiotico naturale, utile a proteggerci dalle malattie respiratorie. Ha proprietà antinfiammatorie, antisettiche e antispasmodiche. L'olio essenziale contenuto nell'origano è il più potente antisettico naturale fino ad ora conosciuto, almeno per quanto riguarda le essenze estratte dalle piante. Non sono presenti informazioni su come l'azienda Shapur, la marca dell'origano che possiedo, produca quest'ultimo. Generalmente, l'Origano, quando viene coltivato, l'origano si può raccogliere sempre: foglie e infiorescenze sono entrambe buone come aroma, in qualsiasi momento vengano prelevate, ci sono però momenti migliori, in cui la pianta profuma di più, in particolare la fioritura.



Basilico

Il basilico è una spezia molto usata in estate ed è molto coltivata nel mediterraneo. Un fatto che in molti non sanno è che il basilico è originario dell'India: veniva infatti usato per produrre profumi per il re o in riferimento all'utilizzo sacro delle antiche popolazioni Hindu.

Il basilico è ricco di vitamine, sali minerali, flavonoidi e antiossidanti, utili per proteggere il corpo dall'invecchiamento. Inoltre il basilico favorisce la digestione e il corretto funzionamento dello stomaco.

Il basilico è molto facile da coltivare. Un suggerimento è di seminare il basilico in semenzaio all'inizio della primavera.



Pepe Nero

Il pepe nero è una spezia utilizzata in cucina per insaporire e rendere leggermente piccanti le pietanze. Questa spezia si ricava da una pianta nota come *Piper nigrum*, ma da essa si ricava anche il pepe bianco e il pepe verde. Ciò che cambia è solo il tipo di lavorazione a cui vengono sottoposti i frutti. Nello specifico il pepe nero si ricava facendo sbollentare per poco tempo i frutti acerbi della pianta in acqua calda e poi mettendoli ad essiccare al sole per alcuni giorni. Il pepe è una delle spezie più antiche, in India viene comunemente consumato da oltre duemila anni. Anche gli egizi lo conoscevano e nel corso del tempo questa spezia divenne sempre più preziosa tanto da essere utilizzata addirittura come merce di scambio al pari dell'oro. Grazie alla piperina, questa spezia è molto utile a favorire il dimagrimento ed il controllo del peso corporeo, naturalmente non da sola ma associata ad una corretta alimentazione nel complesso e alla giusta dose di attività fisica. Tisane a base di questa spezia possono aiutare a...



Perché il pepe nero fa starnutire?

Se si usa il pepe nero, è molto comune che se viene inalato fa quasi subito starnutire. Ciò è dovuto al fatto che questa spezia contiene piperina, un alcaloide della piridina. Si tratta di una sostanza irritante che se arriva nel naso va a stimolare le terminazioni nervose all'interno della mucosa. Lo starnuto è uno dei mezzi che il nostro organismo ha per scacciare via le sostanze sgradite.



Noce Moscata

La noce moscata è una spezia comunemente utilizzata in cucina, che nasconde numerose proprietà benefiche. Si tratta del seme decorticato della *Miristica fragrans*, un albero sempreverde originario delle foreste pluviali delle isole Molucche, in Indonesia. La noce moscata viene impiegata nelle preparazioni alimentari grattugiandone piccole quantità sui cibi per arricchirne il sapore. La noce moscata contiene composti chimici noti per le loro proprietà antiossidanti, utili per prevenire le malattie e per salvaguardare la salute. Attenzione ad un impiego eccessivo della noce moscata. Questa spezia è ben tollerata in piccole quantità, ma il suo consumo in dosi abbondanti può causare mancanza di concentrazione, palpitazioni e aumento della sudorazione. Nei casi più gravi di vera e propria intossicazione, la noce moscata può provocare allucinazioni e delirio.



Altri benefici della Noce moscata

La noce moscata è una fonte preziosa di sali minerali, tra i quali troviamo rame, potassio, calcio, ferro, manganese, zinco e magnesio. Il potassio è un componente fondamentale per mantenere sotto controllo la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna. Il manganese e il rame vengono impiegati dall'organismo come co-fattori per gli enzimi antiossidanti, mentre il ferro è essenziale per la formazione dei globuli rossi. È inoltre ricca di vitamine del gruppo B e contiene vitamina C, acido folico e vitamina A, oltre a numerosi flavonoidi antiossidanti, come il betacarotene, considerato essenziale per il mantenimento di una buona salute. Fin dai tempi antichi, la noce moscata e gli oli da essa ricavati venivano impiegati nella medicina tradizionale indiana e cinese per la cura di malattie collegate al sistema nervoso e all'apparato digerente. Alcune sostanze contenute nella noce moscata, come elemicina e miristicina, hanno un effetto stimolante sul cervello e sarebbero in grado di proteggerlo dall'Alzheimer.

La noce moscata contiene eugenolo, una sostanza impiegata in ambito dentistico per alleviare il mal di denti. L'olio ottenuto dalle noci moscate viene impiegato per effettuare massaggi localizzati utili ad eliminare i dolori muscolari, articolari e reumatici.

Peperoncino

Il peperoncino rosso è una pianta annuale appartenente alla famiglia delle Solanacee, la stessa di patate, melanzane, pomodori e tabacco. Anche se è una spezia molto utilizzata nella dieta mediterranea e in quella italiana, il peperoncino, in realtà, è originario del sud America. Ne esistono di tantissime varietà diverse, con dimensioni e sapori diversi, provenienti da tutte le parti del mondo. Questo ortaggio, infatti, è conosciuto non solo per il suo sapore piccante ma anche per il suo utilizzo nella conservazione di alcuni alimenti.

La piccantezza dei peperoncini è dovuta a una sostanza chiamata "capsaicina", che può essere misurata attraverso la cosiddetta "Scala di Scoville". Oltre a contenere un buon quantitativo di vitamine (ad esempio la A e la C), infatti, la capsaicina aiuterebbe a ridurre il rischio di soffrire di alcune patologie cardiovascolari e avrebbe proprietà antiossidanti.

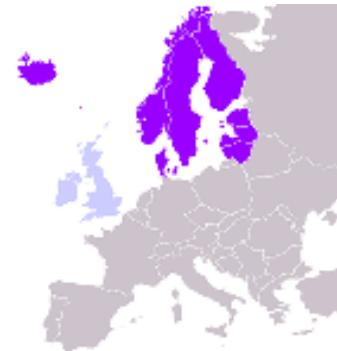
Il peperoncino, però, va consumato con moderazione, soprattutto da chi ha problemi di natura digestiva.



Ginepro

Il ginepro è una pianta appartenente alla famiglia delle *Cupressaceae* ed è presente in tutta Europa fino all'altitudine di 2.500 m. Della pianta vengono usate le bacche, molto conosciute per l'aroma amaro che rilasciano alle pietanze, infatti la parola *Junepirus* deriva dal celtico e significa «acre». E' originario dell'Europa settentrionale.

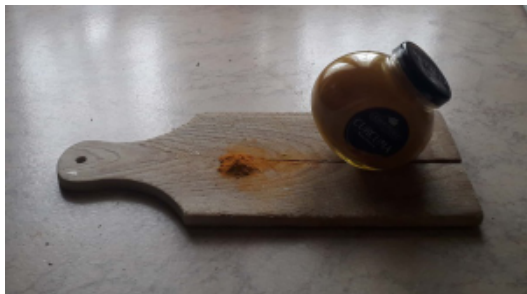
Il ginepro ha molte proprietà: è stomachico e masticarne le bacche facilita la digestione, è un antisettico naturale per le vie urinarie e respiratorie (utile per la cura della calcolosi urinaria, per sedare la tosse o come espettorante) e ha proprietà antireumatiche, spesso infatti l'olio essenziale di ginepro viene usato per massaggi.



Curcuma

La curcuma è una pianta che appartiene alla famiglia delle *Zingiberaceae*. Il genere curcuma appartiene alla famiglia delle *Zingiberaceae* e comprendente 80 specie conosciute tra le quali quella più utilizzata in alimentazione e in fitoterapia è la *Curcuma longa*. Mentre il sapore è molto volatile, al contrario il colore si mantiene inalterato nel tempo. Per questo motivo la curcuma è una sostanza che viene largamente impiegata nel ramo alimentare come colorante.

Per le sue proprietà benefiche e curative la curcuma è tradizionalmente impiegata sia nella medicina ayurvedica, che nella medicina tradizionale cinese, in particolare è utilizzata come integratore alimentare naturale per la capacità di contrastare i processi infiammatori all'interno dell'organismo. Di provenienza asiatica, questa spezia ha sempre regnato in India e Cina, dove - ancora oggi - è utilizzata per comporre la maggior parte delle ricette consumandone a quantità illimitate. In Europa è stata scoperta grazie all'importazione da parte degli Arabi che hanno saputo spiegare al meglio come utilizzarla, sia per insaporire i piatti che per le proprietà «medicinali».



Curry

Il curry è una miscela di spezie tostate e ridotte in polvere, originaria dell'India e importata in Europa dagli Inglesi durante il periodo del colonialismo. In India è chiamato *masala* mentre il suo nome occidentale deriva probabilmente dalla parola hindi *turkarri*, che significa «umido», «stufato». Al contrario di quanto si pensa, la composizione del curry non è universale poiché ne esistono diverse varianti, soprattutto in India, dove la miscela varia da regione a regione. “Molti paesi, come Cina, Giappone, Thailandia e Pakistan hanno addirittura elaborato delle loro miscele, differenti a seconda della proporzione delle varie spezie” ci racconta la nutrizionista. In occidente, invece, gli ingredienti del curry sono abbastanza standardizzati (curry classico); risulta, quindi, composto da: cumino; curcuma (che emerge cromaticamente conferendo il tipico colore giallo); cannella; chiodi di garofano; coriandolo; fieno greco; noce moscata; zafferano; pepe nero; peperoncino; zenzero.

Essendo composto da più spezie, il curry unisce e racchiude in sé molte delle loro proprietà. Alcune di esse sono: è utile per la buona funzionalità dell'apparato digerente, in quanto è in grado di migliorare significativamente la digestione e regolare il metabolismo;

E' capace di alleviare nausea e vomito, grazie alla presenza dello zenzero.



Cannella

La cannella è una nota spezia di color giallo-marrognolo, che con il suo sapore dolce-piccante viene usata per arricchire dolci e liquori.

Questa spezia è costituita dalla corteccia essiccata di alcuni alberi, appartenenti alla famiglia delle *Lauraceae*: la corteccia, liberata dal sughero esterno e dal parenchima sottostante, viene frammentata, arrotolata in cilindri multistrato ed essiccata. L'olio essenziale di cannella si ottiene dalle foglie e dai rami giovani, mediante il metodo della distillazione in corrente di vapore. Si presenta come un liquido giallo scuro, con aroma gradevole e profumo speziato.

La cannella vanta una storia millenaria: riferimenti si trovano già nella Cina del 2.700 a.C e nella Bibbia (libro dell'Esodo); sappiamo che era utilizzata dagli antichi Egizi per le imbalsamazioni e citata anche nel mondo greco e latino.





Grazie per avermi dedicato il
vostro tempo!