

Josep Lluís Berdonces

Spezie che curano

red!

Sommario

- 7 *Introduzione*

- 9 **Spezie, una questione di buon gusto**
- 9 Gusto e olfatto
- 10 I sapori primari
- 11 Supergustatori e “segugi” del gusto
- 13 Rilassarsi per assaporare
- 15 Spezie che curano il gusto

- 17 **Tutti i sapori e i colori delle spezie**
- 17 Le spezie piccanti
- 18 Le spezie amare
- 19 Le spezie dolci
- 19 Le spezie acide
- 20 Sapore d’anice
- 21 Un rametto di erbe aromatiche
- 21 I pigmenti

- 23 LE SPEZIE PRINCIPALI

- 239 ALTRE SPEZIE E AROMATIZZANTI

- 259 LE SPEZIE NELLA CUCINA DI CASA
- 260 **Strumenti e tecniche di preparazione**
- 264 **Salse e miscele di spezie**
- 287 **Abbinare le spezie**

- 300 **Indice delle spezie**
- 303 **Indice delle ricette**

Introduzione

Vorrei che questo libro fosse qualcosa di più di una semplice guida alle spezie e che vi desse l'opportunità di scoprire una nuova alimentazione, fonte di inesauribili proprietà benefiche. Molti studi hanno comprovato le straordinarie proprietà terapeutiche delle spezie e introducendole in abbondanza nella dieta quotidiana non potrete che constatare un rapido e profondo miglioramento del vostro stato di salute e di benessere generale.

Le spezie e le erbe presentate nel volume provengono da tutto il mondo, ma vi accorgete che sono sempre più facilmente reperibili anche sotto casa. Vi basterà una visita a un negozio di alimenti naturali o a un supermercato che abbia un buon reparto di prodotti etnici per procurarvi una vastissima gamma di spezie semplici o miscelate, che potrete conservare a lungo nella vostra dispensa.

Siate curiosi, provate cose diverse dal solito, sperimentate. Spezie come il cardamomo, il cumino e la curcuma, per esempio, che hanno un ruolo estremamente marginale nella cucina italiana, hanno un sapore che oltre la metà della popolazione mondiale trova favoloso. Perché voi non le conoscete ancora?

Pur non essendo questo un libro di cucina, ma piuttosto uno strumento per migliorare salute e benessere, il lettore troverà moltissime ricette e indicazioni gastronomiche, anche per preparare in casa miscele, salse, oli e liquori tradizionali a base di spezie.

Tutte di facile realizzazione, le ricette sono state selezionate con lo scopo di esaltare al massimo il sapore delle spezie impiegate, in modo che possiate conoscerle meglio.

Infine, il libro include anche ricette dalle finalità puramente medicinali, che vi permetteranno di preparare in casa semplici rimedi per prevenire e curare i più comuni disturbi.

Le spezie principali

Alloro



Laurus nobilis

L'alloro è considerato un portafortuna (si dice che conservarne alcune foglie nel portafogli porti denaro) e storicamente è sempre stato un segno di distinzione (vedi il riquadro a p. 36).

Le foglie di alloro hanno un sapore molto aromatico. Risultano un pochino amare e piccanti se le si assaggia al naturale.



SOSTANZE CONTENUTE

Foglie: tannini, flavonoidi e partenolide. Olio essenziale: cineolo.

Proprietà terapeutiche

Proprietà antiossidanti, antibiotiche e antitumorali

Grazie all'elevato contenuto di cineolo, l'alloro è un potente antiossidante. Inoltre, l'estratto di alloro esercita un'azione antibiotica nei confronti di funghi e batteri e sembra avere interessanti proprietà antitumorali, in particolare nei confronti del cancro al seno, di quello colon-rettale, del melanoma e di alcune forme leucemiche.

Una corona di alloro

Nella cultura greco-romana l'alloro era simbolo di fama, gloria e onore, da cui l'usanza di cingere il capo di poeti, generali vittoriosi e imperatori con una corona d'alloro. L'imperatore romano Tiberio confidava talmente nel potere della corona d'alloro da indossarne una durante i temporali per non essere colpito dai fulmini, e lo stesso fece Nerone per proteggersi dall'epidemia di peste che aveva colpito Roma durante il suo regno. Anche Esculapio, dio della medicina, indossava una corona di rami d'alloro intrecciati.

Il termine laureato significa proprio "coronato d'alloro", come segno di distinzione, sapienza, o onore.

Proprietà antireumatiche

L'efficacia dell'alloro come antireumatico è ben nota. L'olio essenziale di alloro si può usare per preparare lozioni o creme antireumatiche e parassiticide. Lo si può utilizzare anche per il trattamento locale del mal d'orecchio, però solo ed esclusivamente somministrandolo per vie esterne: risulta infatti troppo aggressivo per uso interno, anche se è proprio questa azione leggermente irritante a renderlo utile per contrastare i disturbi reumatici. Si può beneficiare delle proprietà antireumatiche dell'alloro anche utilizzandolo in infusione.

Proprietà digestive

Gli infusi a base di foglie d'alloro hanno un notevole effetto digestivo ed eupeptico, ed è una delle ragioni per cui l'alloro viene utilizzato come ingrediente in cucina. Gli infusi e i decotti di alloro sono consigliati anche per regolarizzare il ciclo mestruale, per favorire la sudorazione in caso di febbre e con funzione di tonici o stimolanti leggeri.

Le foglie d'alloro hanno un effetto benefico sullo stomaco,

sono ottime per contrastare la flatulenza e hanno un buon effetto diuretico ed espettorante.

Benefici per le vie respiratorie

L'assunzione dell'alloro è indicata per contrastare i disturbi respiratori dovuti a raffreddori o bronchiti semplici.

🍷 In cucina 🍷

Aggiungete le foglie di alloro agli stufati di legumi o verdure, alle zuppe vegetali o ai sughi per aromatizzarli. Una volta terminata la cottura rimuovete le foglie, perché rimangono molto stoppose anche cotte e conservano un certo retrogusto amaro-gnolo. L'alloro è un ingrediente caratteristico di alcune ricette, come per esempio la zuppa di pesce.

È difficile che l'alloro sia l'unico aroma di un piatto: generalmente lo si usa in combinazione con altre piante aromatiche, come nel caso del bouquet garni.

Le foglie d'alloro hanno un sapore più intenso quando sono secche, anche se non di troppo, rispetto a quando sono appena colte. Prima di aggiungerle alle ricette spezzettatele, poiché in tal modo sprigioneranno meglio il loro sapore. Le foglie d'alloro, con una presentazione adeguata, si possono conservare in cucina come parte di una composizione floreale: oltre a ravvivare l'ambiente, le avrete sempre a disposizione.

Quando vi serve un tonico che vi aiuti a digerire i pasti più abbondanti, usatelo per preparare un infuso.

La ricetta

APERITIVO LIQUOROSO ALL'ALLORO

- 1 l di distillato alcolico neutro, secco, tra i 40° e i 45° (evitate i prodotti fruttati e dolciastri, come per esempio la sambuca)
- 100 g di foglie fresche d'alloro
- 3 l di vino rosso o rosé
- 300 g di zucchero

Dopo averle lavate e asciugate, mettete a macerare le foglie fresche di alloro nel distillato alcolico. Dopo tre settimane filtrate il liquido e aggiungete il vino rosso o rosé nel quale avrete precedentemente disciolto a caldo lo zucchero. Imbottigliate e lasciate riposare. Il prodotto si conserva fino a tre anni.

È un aperitivo tradizionale molto amato in alcune zone della Francia e si prepara spesso anche con le foglie di pesco.

Anche se il sapore dell'alloro si potenzia quando le foglie si seccano, in questo caso è meglio usare foglie fresche: il gusto della bevanda sarà più amarognolo, caratteristica che non guasta in un liquore da aperitivo.

Dragoncello



Artemisia dracunculus

È una pianta di origini siberiane il cui nome deriva da “dragone” in quanto nell’antichità le si attribuiva un legame magico con la bestia mitologica in questione. La forma delle radici della pianta ricorda infatti la sagoma di un drago. Tuttavia, altri etimologi sostengono che derivi dalla lingua dei tartari e dal nome più antico della pianta, *tarkhoum*, dal quale si sarebbero poi evoluti il *tarchon* citato negli scritti di Avicenna e, in seguito, il *tarragon* della lingua inglese e il *targon* del francese antico. È detta anche estragone, tarfone, tragone e serpentaria. Il suo sapore è intensamente aromatico, ma presenta allo stesso tempo una punta di dolce e di amaro; il suo aroma ricorda leggermente quello dell’anice o del finocchio.



❖ *Proprietà terapeutiche* ❖

Per i diabetici

L’estratto di dragoncello migliora l’azione dell’insulina in chi soffre di diabete. Gli studi su determinate piante del genere *Artemisia* sono numerosi e confermano la loro utilità come trattamenti complementari per il diabete. L’azione riduttrice dei livelli di zucchero plasmatico sembra essere dovuta alla presenza di polifenoli.

SOSTANZE CONTENUTE

Olio essenziale: estragolo o metilcavicolo, oltre a cumarine come l'erniarina.

Nelle diete dimagranti

Secondo alcuni studi il dragoncello aiuterebbe a perdere peso. Altre ricerche sostengono però il contrario, in quanto gli estratti di *Artemisia* sembrerebbero stimolare le cellule adipose inducendo l'organismo ad accumulare più grassi.

🍷 *In cucina* 🍷

Le foglie consumate fresche sono le migliori: presentano un sapore più dolce e aromatico. Un buon metodo per conservarle consiste nel congelarle: in questo modo si mantengono anche mesi senza perdere le qualità aromatiche.

È anche possibile essiccare le foglie fresche nel forno a bassa temperatura (circa 30 °C), ma sono abbastanza delicate ed è pertanto meglio acquistarle direttamente già essiccate.

Il dragoncello si utilizza per preparare sottaceti e marina-

L'erba del drago

Il termine latino *dracunculus* indica un "piccolo drago". Nella mitologia romana è stata messa in relazione con la leggenda di Ippolito, figlio di Teseo, che venne inghiottito da un dragone marino. In periodi storici come l'Alto e il Basso Medioevo, la cosiddetta "erba del drago" si utilizzava per curare i morsi di serpente.

ture, ed è una delle componenti tradizionali della miscela di spezie nota come “erbe provenzali” (assieme a prezzemolo, cerfoglio ed erba cipollina); oltre a questo, è un ingrediente fondamentale della salsa bernese e della salsa tartara. Se macerato in aceto, il dragoncello sprigiona una nota balsamica particolare e si può usare anche per preparare la senape e salse come la maionese, che con l’aggiunta di questo ingrediente si sposano particolarmente bene con il pesce. Inoltre, lo si può aggiungere al pomodoro, sia in forma di salsa che a crudo, e usare per preparare stufati e verdure. Può anche accompagnare formaggi, uova, zuppe (specialmente quelle a base di pesce o alghe) e frutta fresca.

Le foglie del dragoncello si utilizzano nella cucina francese sia per preparare diverse salse sia per aromatizzare burro, formaggi e piatti di carne. In questo caso sono preferibili le foglie fresche perché il loro aroma è molto più intenso e piacevole.

L’utilizzo più interessante è forse nell’insalata: il dragoncello si usa fin dai tempi antichi come sostituto dell’aceto per rendere l’insalata meno insipida; è da questa usanza che è nato il costume di aromatizzare l’aceto proprio con questa pianta.

La ricetta
ACETO AL DRAGONCELLO

- Foglie di dragoncello, preferibilmente fresche
- aceto di vino bianco (è migliore in quanto non copre il gusto del dragoncello)

Mettete a macerare una parte di foglie di dragoncello in tre parti di aceto. Lasciate riposare il composto per qualche settimana, mescolando di tanto in tanto.

*Altre spezie
e aromatizzanti*

“polvere”. Si utilizza per le marinade, come esaltatore nei piatti a base di frutti di mare, pesce, verdure, insalate e carni, e soprattutto per la preparazione di chutney.



Angelica

Angelica archangelica

È una pianta originaria dell'Europa settentrionale, utilizzata fin dal Medioevo per le sue proprietà terapeutiche. I certosini realizzavano liquori medicinali con la sua radice e i suoi semi. Gli studi su questa pianta dimostrano che aiuta la funzionalità del fegato, è digestiva, riduce l'ansia e potrebbe avere effetti positivi nel trattamento dell'Alzheimer.

Si abbina perfettamente alla radice del finocchio, si può aggiungere alle insalate e può accompagnare piatti a base di verdura o legumi.

Angostura

Galipea cusparia



Il nome di questo arbusto originario del Venezuela deriva da una città situata sulle rive dell'Orinoco, dove il fiume si restringe (in spagnolo, *se angosta*).

Se ne utilizza la corteccia, molto ricca di un principio amaro chiamato cusparina. È un eccellente tonico generale e digestivo.

*Le spezie nella cucina
di casa*

Strumenti e tecniche di preparazione

Le spezie sono veri e propri contenitori di essenze e offrono molteplici possibilità d'utilizzo in quantità molto ridotte. Quando le odoriamo possiamo percepire tutto il loro aroma, che è molto volatile e si disperde nell'aria;

Dato che gli aromi sono oli volatili (terpeni e alcoli), che si degradano velocemente in seguito alla macinazione, è molto importante avere a disposizione la spezia intera.

Il caso più classico è quello del pepe: il suo sapore cambia notevolmente nel caso in cui lo si acquisti già macinato o si possa macinarlo al momento con un macinapepe.

Attorno alla spezia essiccata, soprattutto se in grani o semi, si crea uno strato esterno che evita l'evaporazione dell'essenza e permette di conservare all'interno un prezioso tesoro profumato e fragrante. Per questo è preferibile acquistare le spezie intere e conservarle in vasetti ermetici di vetro (da aprire il meno pos-

Non devono mancare...

- Aglio
- Alloro
- Anice verde
- Basilico
- Cannella
- Cardamomo
- Chiodi di garofano
- Cumino
- Curcuma
- Noce moscata
- Origano
- Paprica
- Pepe
- Peperoncino
- Prezzemolo
- Rosmarino
- Salvia
- Sesamo
- Timo
- Zafferano
- Zenzero

Chimichurri

In Argentina, la salsa chimichurri è una vera e propria istituzione. Si può realizzare con erbe aromatiche fresche o essiccate e la sua preparazione è facilissima e veloce. Può essere dolce o piccante: un po' di piccantezza ci sta molto bene.

- **2 tazze di prezzemolo tritato**
- **1 tazza di origano fresco o tritato (o 3 cucchiaini di quello secco)**
- **4 spicchi d'aglio tritati**
- **1 cucchiaino di pepe nero macinato**
- **½ cucchiaino di sale**
- **½ cucchiaino di paprica o di peperoncino piccante**
- **1 cipollotto tritato finemente**
- **6 cucchiaini d'aceto di vino rosso**
- **1 tazza d'olio extravergine d'oliva**

Passate nel frullatore o nel mixer gli ingredienti solidi fino a che non saranno finemente tritati. Successivamente, aggiungete prima l'aceto e poi l'olio a poco a poco, mescolando per ottenere una salsa omogenea.

La salsa è pronta per essere servita, ma migliorerà se la farete riposare. Sono sufficienti, in frigorifero o in un luogo fresco, dalle 2 alle 4 ore, anche se l'ideale sarebbe dalle 24 alle 48 ore. Se conservata in un luogo fresco, può mantenersi per 7-15 giorni.

Serve per accompagnare sia le carni rosse e i piatti a base di volatili sia il pesce e le verdure da grigliare. Dovrete bagnare gli alimenti con la salsa prima di passarli sulla griglia e poi, una volta cucinati e serviti, potrete aggiungerne un altro po'.