

# A qualcuno piace speziato

DI GIADA SAINT AMOUR DI CHANAZ

Le spezie e le erbe aromatiche hanno un sapore sgradevole sulle prime, eppure le hanno sempre mangiate regolarmente persino gli scimpanzé. A cosa servono, e perché il loro uso in cucina può essere così fondamentale?

**L**a moderna industria alimentare s'ispira al principio del riduzionismo, e ci ha portato a pensare l'atto alimentare come un atto meccanico, di assunzione di nutrienti elencati in accurate tabelle. Essa infatti fa pochissimo uso delle erbe e delle spezie, che troviamo invece in grande quantità nelle alchimie culinarie delle nonne. Ci sono però oggi spiegazioni scientifiche che dimostrano come questa consuetudine sia un perno importante della relazione tra cucina e medicina. Le scimmie e gli umani sono dotati di papille gustative in grado di ope-

rare distinzioni 10 mila volte più sottili nella gamma degli amari. Questo strumento straordinario permette agli scimpanzé di selezionare foglie verdi dal sapore sgradevole e senza funzioni nutrienti, insegnando ai piccoli a consumarle per le loro proprietà antibiotiche, antivirali ed antimicotiche, evitando di intossicarsi od avvelenarsi con piante ugualmente amare ma tossiche.<sup>1</sup> Una capacità che ha contribuito a formare il vasto sapere tradizionale dei guaritori erboristi, e che avrebbe salvato il protagonista del film «Into the wild», se non

fosse atrofizzata negli esemplari umani moderni.

## Disinfettare amorevolmente

L'igienismo è un'eredità del tardo '800 che ha permesso di isolare e sconfiggere le più gravi malattie infettive. Tuttavia la sua estensione alla dimensione normativa in campo alimentare parte dal presupposto che i batteri siano soltanto nemici. Se un paziente contrae una determinata malattia, il batterio collegato a quel male è sempre presente nel suo organismo, ma non è vero l'inverso: alcuni batteri patogeni pos-

sono trovarsi nel nostro organismo senza originare alcun tipo di malattia, e sembra fondamentale a questo scopo che il nostro corpo disponga

di una buona dose di *simbionti*, ovvero sia abituato a convivere con i batteri che lo colonizzano sin dai primi istanti di vita, e che svolgono

funzioni simbiotiche con quelle dell'organismo.<sup>2</sup>

La chiave della salute non risiede quindi nella perfetta disinfestazione

## Erbe aromatiche e spezie: usi e virtù

Spezie	Usi in cucina	Virtù
Anice	Per aromatizzare pani e dolci. Infusi digestivi e antigonfiore.	Carminativo, antispasmodico, stimolante generale e digestivo.
Coriandolo	Le foglie fresche sono usate per insaporire minestre, stufati, fritti, verdure, insalate, yogurt, condimenti e salse al pomodoro. È uno dei componenti essenziali del curry.	Carminativo, stimolante generale.
Cannella	Molto usata nella preparazione di dolci e con la frutta cotta.	Ottimo digestivo, stimolante della funzione respiratoria e circolatoria. Stimola il sistema immunitario.
Curcuma	Insaporisce piatti a base di patate, riso e uova. Usata per menu esotici.	Tonicante del fegato, depura il sangue.
Cumino	Per verdure, pane e dolci.	Digestivo.
Chiodi di Garofano	Su frutta cotta e minestre. Da usare con moderazione perché molto aromatico.	Potente afrodisiaco naturale, è efficace per combattere la fatica mentale, come pure la perdita di memoria. Antisettico, digestivo e tonificante.
Ginepro	Per stufati e minestre. Da usare con moderazione perché molto aromatico. Si usano le bacche schiacciate che però vanno poi eliminate e non mangiate.	Tonico generale, antisettico e diuretico.
Noce Moscata	Insaporisce salse (tipo besciamella), patate, zucca. Composti di ricotta e spinaci, ripieni in genere. Vin brulé e dolci.	Antisettico, stimolante del sistema nervoso.
Peperoncino	Da usare soprattutto a fine cottura o crudo con salse, paste e minestre.	Stimolante gastrico, digestivo, antifermentativo. Ricco di vitamina C.
Zafferano	Per insaporire risotti, pasta, salse.	Ricco di vitamina A, B1 e B2. Combatte la dispepsia, è digestivo e sedativo.
Zenzero	Si usa per alcuni dolci secchi (tipo biscotti) e salse (tipo curry).	Carminativo, stimolante, tonico generale ed antisettico.

Erbe aromatiche	Usi in cucina	Virtù
Alloro	Insaporisce sughi e intingoli. Si usa nella cottura dei legumi.	Stimolante generale, antisettico e digestivo.
Aneto	Ottimo con formaggi freschi ed omelette, nelle marinade e per arricchire sughi per la pasta.	Stimolante generale, digestivo, carminativo (favorisce l'espulsione di gas nello stomaco e nell'intestino).
Basilico	Ottimo nei sughi e in tutte le preparazioni a base di pomodoro. Si usa nelle insalate spezzettate.	Stimolante, digestivo e antispasmodico.
Borraggine	Con verdure bollite e al burro, burro aromatico, formaggio morbido, zuppe di verdura.	Ricco di potassio, calcio. Diuretico, tonificante del sistema nervoso.
Cerfoglio	Per minestre cremose, piatti a base di uova, salse delicate al burro, formaggi freschi e insalate verdi.	Ricco di vitamina C, digestivo, diuretico, tonificante del fegato.
Erba cipollina	Aromatizza formaggi freschi, patate, zuppe, piatti a base di uova.	Depurativa e diuretica.
Maggiorana	Da utilizzare fresca su minestre, zuppe, verdure, formaggi freschi, uova.	Stimolante, antispasmodica, digestiva, antifermentativa e antisettica.
Melissa	Insaporisce insalate e zuppe. Componente di infusi e tisane dal potere calmante e distensivo.	Stimola la digestione, è calmante e sedativa, antispasmodica.
Menta	Per gelati e semifreddi in abbinamento a frutta. Si usa a crudo in insalate o con zucchine stufate. Ottima come infuso rinfrescante e distensivo.	Rinfrescante, tonificante generale, distensiva del sistema nervoso, antispastica e antisettica.
Origano	Si usa secco su piatti a base di pomodoro, abbinata a verdure in padella e piatti a base di uova e di patate.	Stimolante, antispasmodica, digestiva, antifermentativa e antisettica.
Prezzemolo	Insaporisce legumi, patate e salse. Da usare rigorosamente a crudo perché ricco di vitamina C.	Ricco di vitamina C e A, ferro, calcio e fosforo.
Rosmarino	Eccellente con patate arrosto, per insaporire legumi, minestre e arrosti vegetali.	Stimolante del fegato, antisettico, digestivo, indicato per stati di affaticamento.
Salvia	Utilizzata spesso in abbinamento al rosmarino, generalmente per gli stessi usi.	Stimolante generale, digestiva, diuretica, antisettica, protettrice del fegato. Calma le crisi asmatiche.
Santoreggia	Principalmente usata per piatti a base di uova e verdura.	Antisettica, digestiva, stimolante fisico e psichico.
Timo	Aromatizza verdure cotte, legumi, patate in padella. Ottima la tisana digestiva.	Digestivo, antisettico, stimolante generale e balsamico.

dei cibi, bensì nella capacità di usare a nostro vantaggio i batteri «utili», come avviene nel processo fermentativo (pane a lievitazione naturale, vino, formaggio, crauti ecc.), e di ridurre l'incidenza dei batteri potenzialmente pericolosi, mantenendo l'armonia tra il nostro corpo e ciò che ingeriamo, e potenziando le difese immunitarie.

Aromi e spezie hanno forti proprietà antisettiche ed antibiotiche, scoperte dalla scienza solo nel XIX secolo, e poi confermate da numerosi studi di laboratorio. Oltre a facilitare la digestione, esse hanno a lungo aiutato a combattere pericoli di infezione. Sono dunque una «tecnica ecologica di coabitazione intelligente tra uomo e microrganismi», come spiegano gli autori di uno studio condotto presso la *Cornell University* di Ithaca (Usa)<sup>3</sup>. Questo spiega come il loro uso aumenti in proporzione alla temperatura: sono infatti quasi assenti nei ricettari finlandesi e norvegesi.

Non c'è correlazione tra il numero di spezie che crescono in un paese ed il numero di spezie usate. La correlazione è piuttosto tra temperatura media e numero di spezie. Un piatto di verdure cotte che sia ben marinato si conserverà anche fuori dal frigo per diversi giorni. A questo riguardo per ordine di potenza troviamo, sempre secondo lo studio della Cornell University:

- aglio, cipolla, origano, pepe della Giamaica: eliminano il 100% dei batteri esaminati;
- timo, cannella, dragoncello, cumino, chiodo di garofano, foglia di limone, alloro, peperoncino, rosmarino, maggiorana, mostarda: oltre il 75%;
- carvi, menta, salvia, seme di finocchio, coriandolo, aneto, noce moscata, basilico, prezzemolo: oltre il 50%;
- cardamomo, pepe, zenzero, anice, sedano, limone: tra il 25 ed il 50%.

Inoltre, tutti questi aromi sono *termoresistenti*, ovvero mantengono le loro proprietà antibiotiche ed antisettiche anche dopo la cottura. È curioso notare che limone e pepe sono i più usati, eppure i meno ef-

ficaci. Possono tuttavia esaltare le proprietà delle altre spezie, quindi vantano una buona complementarietà.<sup>4</sup>

### Origano e maggiorana

La cattiva alimentazione e lo stress moderno sono fattori di rischio: i grassi che assumiamo sono soggetti all'ossidazione, creando un terreno fertile per i fenomeni mutageni del Dna, che sono la prima causa del cancro. Combinando i tessuti grassi, dove tali fenomeni si radicano più facilmente, con lo stress psicofisico («stress ossidante») si aumenta notevolmente il fattore di rischio.

Il rischio di tumore alle vie digerenti e respiratorie diminuisce con l'assunzione di frutta e verdura, e di *polifenoli*, che troviamo negli alimenti dal gusto tanninico ed astringente (frutta, foglie, vino, tè). Ma alla prescrizione generica di mangiare frutta e verdura e limitare i grassi, in particolare animali, si può aggiungere o addirittura sostituire quella di condirli con un buon numero di spezie, e di bere infusi o tè verde. Infatti alcuni alimenti, tra i quali diverse spezie, sono potenti antiossidanti, e risultano quindi essenziali nella prevenzione del cancro.

Gli antiossidanti possono persino regolare regimi alimentari altamente squilibrati: i Masai del Kenya sono una popolazione nomade che trae il 60% del proprio apporto proteico dal grasso bovino, e nonostante ciò non soffrono delle malattie tipiche di questo regime alimentare, anzi rappresentano uno straordinario esempio di salute e sono stati studiati da molti scienziati, incuriositi da questo originalissimo sistema alimentare. Se stanno bene, è perché assumono ben 28 diverse spezie e 12 piante aromatiche, e bevono tè ogni giorno. D'altra parte, in Cina una ricerca ha evidenziato un'incidenza di tumori 13 volte inferiore nei soggetti che consumavano 20 g di aglio al giorno. Ma i più fortunati potremmo essere proprio noi, giacché l'origano e la maggiorana del Mediterraneo, assieme all'origano messicano (*Poliomintha longiflora*) sono antios-

sidanti più potenti delle stesse erbe... medicinali.<sup>5</sup>

### Erbe o medicinali?

Il cuoco e la cuoca domestici hanno la responsabilità di armonizzare le colture e le stagioni con gli umori e con la salute dei propri cari, rilevando con naturalezza una sfida che è al contempo necessaria (la fame), estetica od estatica (il gusto), e magica. Cucinare non è solo rilassante e conviviale, è un lavoro da stregoni, in grado di prevenire le malattie e di curare sia il corpo che l'anima. È una mediazione alchemica tra il mondo naturale e le comunità umane.

I nutrizionisti occidentali sembrano affermare che la cucina quotidiana sia solo un hobby, che non sia indispensabile a un regime equilibrato. Ci viene proposto di sostituire la preparazione domestica ed amorevole di pietanze con il consumo di alimenti industriali, che in caso di carenze o di malanni verranno integrati dai farmaci (vitamine o integratori in pillole, antibiotici e ancora pillole per favorire la digestione o il flusso intestinale).

Un buon cuoco o una buona cuoca domestica, invece, opera nel campo della medicina tradizionale, associando empiricamente l'uso dei sensi ai bisogni fisiologici, intuendo dal loro gusto le proprietà degli alimenti e giocando con le spezie e le erbe per equilibrare sia il gusto che il corpo dei commensali. Cucinare più spesso ci permette di esercitare le nostre conoscenze ed il nostro intuito, inventando nuove ricette che fondano il piacere e la nutrizione con il desiderio di equilibrio e cura preventiva. ●

### Note

1. Harris M., *Buono da mangiare – enigmi del gusto e consuetudini alimentari*, Einaudi, 1990.
2. Hamilton G., «Perché non si può vivere senza germi», *L'Ecologist Italiano*, n. 3, Luglio 2005, Libreria Editrice Fiorentina, p. 76
3. J. Billing, P.W. Sherman, «Antimicrobial functions of spices: why some like it hot», in *Quarterly review of biology*, vol. 73, 1, Marzo 1998.
4. Boudan C., *Le cucine del mondo, Geopolitica dei gusti e delle grandi culture culinarie*, Donzelli Virgola, 2005.
5. Boudan C., *Ibid.*



## Puliti fuori e puliti dentro

Nuova veste per i detersivi ecologici Equo. I flaconi di plastica riciclata di colore scuro possiedono un impatto molto forte, perché forte è il messaggio che vogliono trasmettere: **“Salvaguardiamo l’ambiente acquistando meno rifiuti”!**

Hedera Natur ha realizzato la linea Equo impiegando lo stesso know-how adottato per la linea Almacabio, osservando gli stessi principi e lo stesso rispetto della persona e del suo ambiente. I tensioattivi di origine vegetale sono **facilmente, rapidamente e completamente biodegradabili**, le formule e l’analisi dei prodotti Equo e della loro efficacia sono realizzate dal chimico che da oltre 20 anni realizza e perfeziona i detersivi ecologici di Hedera Natur.

Oggi la linea Equo si presenta con 6 referenze tutte nel comodo e conveniente formato da 2 litri. Senza sbiancanti ottici o fosforo, con profumazioni che rispettano le più recenti normative europee sugli allergeni, lasciano i capi con un piacevole profumo di pulito e sono particolarmente indicati per persone allergiche o con pelli delicate e sensibili.

