

Bharat B. Aggarwal  
con Debora Yost

# LE SPEZIE

## CHE SALVANO LA VITA

red!

# **Prima parte**

## **Il potere curativo delle spezie**

# Antiche medicine e nuove scoperte

## La scienza conferma le virtù terapeutiche delle spezie

### LE SPEZIE

A causa loro si combatterono guerre e interi regni crollarono; andando alla loro ricerca l'uomo scoprì nuove terre. In tempi antichi e per vari secoli a venire, le spezie furono spesso considerate più preziose dell'oro.

Ma ancor prima di costituire ricchezza, esse furono medicina. La curcuma, i chiodi di garofano, la cannella, il coriandolo, lo zenzero e i grani di pepe nero, tutti dotati di virtù curative, figurano tra le spezie più antiche, il cui uso risale alle prime civiltà che comparvero su questa terra. Scritti sanscriti di origine indiana di 3000 anni fa ne descrivono gli svariati usi terapeutici, mentre gli antichi testi medici cinesi abbondano di rimedi a base di spezie per combattere centinaia di disturbi.

### LE SPEZIE E LA STORIA

Le spezie ebbero origine in India, Indonesia ed altre zone dell'Asia meridionale e sud-orientale e, non più tardi del 2600 a.C., furono importate dall'Asia in alcuni paesi del Mediterraneo orientale quali la Siria e l'Egitto.

Gli egizi riverivano letteralmente le spezie: impiegavano cannella e cassia nel processo di mummificazione e le deponavano nelle tombe dei faraoni a guisa di viatico per il passaggio all'oltretomba.

I romani le ritenevano un bene di lusso supremo e le utilizzavano per profumare palazzi e templi. Durante i banchetti, grandi quantità di spezie venivano esibite per ammaliare gli ospiti, ed erano impiegate per aromatizzare pietanze e vini. Persino i legionari si avviavano alla battaglia aspergendosi di profumi speziati. Nel I secolo d.C. l'imperatore Nerone bruciò l'equivalente delle entrate di un anno in preziosa cannella sulla pira funeraria della moglie. Nel V secolo i visigoti accettarono di togliere l'assedio a Roma in cambio di un riscatto in oro, argento e... pepe!

Dai secoli VIII fino al XV, il commercio delle spezie fu controllato dalla Repubblica di Venezia, la quale divenne, di conseguenza, favolosamente ricca, mentre gli arabi, in veste di intermediari, custodivano scrupolosamente le fonti segrete della maggior parte delle spezie per tenere alta la domanda e i prezzi. Nel tardo XV secolo, Portogallo e Spagna tentarono di spezzare tale monopolio e Cristoforo Colombo, durante la spedizione per mare intesa a cercare una nuova rotta occidentale verso l'Isola delle Spezie, inavvertitamente «scoprì» l'America.

Mentre Colombo navigava verso ovest, altri si diressero ad est, e nei secoli successivi spagnoli, portoghesi, olandesi, francesi e inglesi colonizzarono i paesi da cui provenivano le spezie. Entro il 1600, la Compagnia delle Indie Orientali che commerciava in spezie, di

proprietà olandese, era diventata la più ricca al mondo: contava 50.000 impiegati, 30.000 soldati e 200 navi. Un articolo dell'*Economist* definisce le spezie «le radici più aromatiche, profonde ed antiche dell'economia mondiale».

Entro il 1700 venivano già coltivate in più parti del mondo e in grandi quantità, diventando così uno dei tanti beni del commercio mondiale.

Oggi, nel XXI secolo, la spettacolare storia delle spezie si sta ripetendo, sebbene in termini di esplorazione *scientifica*. I moderni ricercatori nel campo della medicina e della nutrizione stanno scoprendo un inimmaginabile capitale di *salute* in quelle stesse spezie che tanta parte ebbero nella storia dell'umanità.

## I GIOIELLI DEL REGNO VEGETALE

Le spezie contengono un'elevata quantità di *fitonutrienti*, ossia composti vegetali che donano salute e promuovono la guarigione in svariati modi. La maggior parte di essi sono potenti antiossidanti in grado di controllare e inibire le *specie reattive dell'ossigeno* (altrimenti note come «radicali liberi») che possono danneggiare le cellule e favorire malattie e invecchiamento. I fitonutrienti hanno altresì proprietà antinfiammatorie; si tenga presente che l'infiammazione cronica di basso grado è stata correlata allo sviluppo di molti dei disturbi più debilitanti e letali quali le patologie cardiovascolari, i tumori, il diabete di tipo 2 e il morbo di Alzheimer. Le spezie traggono inoltre le proprietà curative dall'elevata concentrazione di *oli volatili*, cioè i composti che conferiscono loro il caratteristico aroma pungente. «Volatile» è un termine utilizzato dai chimici per indicare un olio che evapora rapidamente, non lascia macchie e ha il sentore della pianta da cui proviene.

Studi epidemiologici volti ad esplorare il legame tra alimentazione e salute dimostrano che le popolazioni che consumano una dieta ricca di spezie registrano tassi di incidenza inferiori per determinate patologie. Negli Stati Uniti, ad esempio, il tasso di tumori al colon è tre volte maggiore rispetto all'India che, notoriamente, vanta una cucina speziata; l'India registra inoltre uno dei tassi di incidenza più bassi per quanto riguarda il morbo di Alzheimer. La Grecia, ben nota per la dieta ricca di aglio, cipolla, rosmarino e maggiorana, presenta un ridotto tasso di malattie cardiovascolari, mentre la Spagna, paese che consuma zafferano in elevate quantità, mostra bassi livelli di colesterolo LDL, il colesterolo «cattivo» che ostruisce le arterie e aumenta il rischio di infarto.

Ma, vi chiederete, non è possibile ricavare tutti questi fitonutrienti dalla frutta e dalla verdura? Detto molto semplicemente, no. Le spezie contengono numerosi fitonutrienti *unici* nel loro genere. Eccone alcuni esempi:

- La *curcumina* esibisce efficaci proprietà antitumorali e gli studi dimostrano che è in grado di combattere decine di altre patologie. La sua unica fonte è la spezia nota come curcuma.
- Il *timochinone* è un potente immunostimolatore e si trova soltanto nel sesamo nero, una spezia indiana.
- La *piperina*, il composto che fa starnutire quando si mangia del pepe nero, protegge le cellule cerebrali ed esercita numerose altre azioni terapeutiche.
- Gli *alcaloidi carbazolici*, che combattono il diabete di tipo 2, il cancro del colon e il morbo di Alzheimer, si trovano esclusivamente nella foglia di curry, una spezia indiana.

- La *galangina*, che allevia l'artrite, è reperibile solo nella galanga, una spezia di origine asiatica.
- La *diosgenina*, presente nel fieno greco, può ridurre le infiammazioni e uccidere le cellule tumorali.
- L'*anetolo*, presente sia nell'anice che nel finocchio, contribuisce a rilassare i crampi mestruali ed è in grado di calmare le coliche infantili.
- L'*eugenolo*, che conferisce ai chiodi di garofano il caratteristico aroma, è un potente antidolorifico naturale.
- L'*acido rosmarinico* rende il rosmarino uno dei più potenti antiossidanti sul pianeta.
- Il *gingerolo*, un composto presente nello zenzero, calma la nausea.
- L'*acido idrossicitrico* abbonda nella spezia indiana nota come kokum ed è un potente inibitore dell'appetito; non a caso figura già tra i principali ingredienti in numerosi prodotti formulati per perdere peso.
- La *capsaicina*, reperibile soltanto nel peperoncino, può contribuire ad alleviare i sintomi dell'artrite e della psoriasi.

Man mano che vi addentrerete nella lettura di *Le spezie che salvano la vita*, vi renderete conto che questi ed altri composti posseggono numerosi meccanismi di azione, così come proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. Molte spezie rappresentano armi potenti contro i microbi – siano essi batteri, virus o miceti –, limitano il rilascio di istamina, ossia la sostanza biochimica che scatena i sintomi allergici, rafforzano il sistema immunitario, regolano i livelli di glicemia e insulina – prevenendo o trattando in tal modo il diabete –, calmano i nervi alleviando ansia e dolore, stimolano il metabolismo bruciando calorie, svolgono un ruolo simile a quello degli ormoni equilibrando, rafforzando e rigenerando l'organismo e, infine, rilassano la muscolatura del tratto digerente alleviando così disturbi intestinali. Grazie a tutte queste proprietà, unite ad altre, possono persino rallentare l'invecchiamento.

## COME UTILIZZARE QUESTO LIBRO

I benefici legati alla salute sopra menzionati possono essere ottenuti consumando spezie in abbondanza. Come? Semplice: leggendo e adoperando questo libro.

*Le spezie che salvano la vita* è un viaggio nel meraviglioso e inedito mondo delle spezie, durante il quale verrete a conoscenza di importanti e utili concetti per migliorare la salute e, strada facendo, vivrete una indimenticabile avventura culinaria e sensoriale! Anche se le spezie vi sono del tutto estranee, vi garantisco che al termine della lettura sarete dei veri esperti.

Promettetemi soltanto una cosa: non fatevi intimidire dalle spezie che vi sono poco familiari o dalla quantità apparentemente elevata di spezie in una ricetta. In primo luogo, potrebbero non essere così estranee come pensate, e tra breve ci soffermeremo su questo; inoltre, il fatto che una ricetta contenga molte spezie non significa necessariamente che sia difficile da preparare, richieda molto tempo o sia terribilmente piccante. Sono certo che quando avrete letto la voce relativa a una delle cinquanta spezie curative trattate in questo libro, qualsiasi presentimento o turbamento possiate aver provato su tale spezia e l'uso che ne potete fare sarà svanito. Cospargerete di galanga o anice stellato una sauté con mano sicura, con la stessa dimestichezza che avete nell'aggiustare una pietanza di sale e pepe!

Questo libro vi insegnerà ad utilizzare ognuna delle cinquanta spezie curative secondo quella che, mi auguro, sarà un'impostazione piacevole e facile da seguire. Per trarre beneficio da questo libro non è necessario leggerlo dalla prima all'ultima pagina. Ogni voce dedicata a una spezia è un capitolo a sé, per cui, se lo desiderate, nulla vieta di iniziare dalla spezia che:

- suscita maggiore interesse,
- consente di gestire un disturbo,
- aiuta a prevenire un problema di salute che desiderate evitare,
- fa parte della vostra cucina etnica preferita,
- o semplicemente solletica la vostra curiosità.

Permettetemi un solo consiglio prima di iniziare: leggete innanzitutto il prossimo capitolo, «L'armadietto delle spezie curative». In esso troverete le nozioni di base su come acquistare le spezie e prepararle in cucina. Contrariamente a quanto si pensa, introdurre più spezie nella propria esistenza non richiede grossi investimenti o utensili speciali. Sicuramente avrete bisogno di un attrezzo per macinare le spezie, ma è probabile che possediate già un elettrodomestico adatto che servirà allo scopo.

Dopo avere letto la Prima parte – il presente capitolo e il prossimo – si passerà alla Seconda, ossia i cinquanta capitoli che illustrano ciascuna delle spezie curative. Sono tutti organizzati in modo simile per facilità d'uso, e in ogni capitolo troverete le sezioni relative a:

**Il potenziale terapeutico di ciascuna spezia.** Ho inserito nel libro *solo ed esclusivamente* le spezie per cui esiste una letteratura scientifica dai risultati solidi o promettenti indicanti che una data spezia può contribuire a prevenire o curare disturbi o patologie specifiche. Le prove scientifiche vengono presentate in un linguaggio familiare; in effetti, potrebbe persino accadere che vi ritroviate ad apprezzare la lettura di studi scientifici! Per una rapida consultazione, tutti i disturbi su cui ciascuna spezia potenzialmente incide sono evidenziati in un riquadro all'interno del capitolo.

**Alla scoperta della spezia.** In questa sezione offro alcune notizie di spicco sulla storia medica e gastronomica di ciascuna spezia. Potreste rimanere sorpresi nello scoprire che una spezia che avreste giurato di non avere mai assaggiato rappresenta in effetti un ingrediente fondamentale di alcuni dei vostri piatti etnici preferiti. Sapevate, ad esempio, che nelle pietanze della cucina thailandese la galanga è fondamentale almeno quanto lo è l'aglio per il cibo italiano? È presente praticamente in ogni piatto thailandese. E sapevate che gli autentici cuochi messicani hanno una vera passione per il cacao nelle salse o in piatti salati e lo usano almeno quanto il peperoncino? Ecco perché affermo che le spezie che potreste considerare «estrane» sono probabilmente già presenti nei cibi che mangiate.

**Consigli per l'acquisto.** Verranno forniti consigli specifici su come effettuare l'acquisto più opportuno, ovvero in quale forma comprare una spezia al fine di apprezzarne al meglio l'aroma, la nazione reputata migliore esportatrice della varietà più fragrante della spezia in questione, dove si possono comprare i prodotti migliori (talvolta con maggiore risparmio), quale profumo deve avere una determinata spezia e persino come riconoscerne i difetti e la freschezza. Capirete inoltre come conservare la spezia in modo da garantirne la massima durata.

**La spezia in cucina.** Questa sezione fornisce eccellenti consigli culinari per ciascuna

spezia. Svelerà il mistero dell'uso della spezia in cucina (ma non per questo ne sottrarrà la magia), offrendo suggerimenti specifici su come impiegarla in modo creativo per arricchire le vostre pietanze e poterne apprezzare tutti i benefici per la salute. Vengono inoltre indicate le spezie che meglio si abbinano come sapore e un elenco di piatti per cui la spezia descritta è particolarmente adatta, informazione indispensabile per creare le proprie ricette.

**Una ricetta per mettere in luce la spezia.** Per ogni spezia troverete una ricetta che ne valorizza l'aroma speciale. Tutte le ricette sono state ideate e saggiate appositamente per questo libro. Molte sono classiche, ad esempio il pollo all'origano, la salsa *romescu* spagnola, una salsa a base di pomodoro addensata con mandorle polverizzate, presentata nella ricetta dei gamberoni al pepe in salsa di mandorle piccante; il gulasch ungherese, che non sarebbe autentico senza il kümmel, o cumino dei prati. Altre sono ricette nuove e originali come la crema di pomodori arrosto al profumo di finocchio e menta, le pere affogate al porto e anice stellato e i frutti di mare in brodetto di zafferano.

Questo è ciò che troverete nei capitoli dedicati alle singole spezie della Seconda parte del libro. La parte successiva offre ulteriori idee su come utilizzare molte delle spezie descritte.

La Terza parte, intitolata «Miscele speciali di spezie», è una lezione di cucina esclusiva su come sfruttare al massimo l'uso delle spezie che vi insegnerà a riprodurre il mio stile culinario preferito: il curry. Proprio così, il curry non è né una spezia né una pietanza, bensì un *metodo* di cucinare che utilizza una gran varietà di spezie per produrre aromi unici e deliziosi.

Verranno proposti anche *mélange* di spezie e paste originarie dei paesi più famosi nella preparazione del curry, di modo che possiate riprodurne voi stessi i sapori. Inoltre, troverete le istruzioni per la preparazione di oltre due dozzine di miscele di spezie – anche queste tra le più rinomate al mondo – affinché possiate approntare rapidamente qualche delizia speziata con il minimo sforzo. E, naturalmente, vengono offerti suggerimenti sul modo migliore di utilizzare tali miscele.

La Quarta parte, «Le spezie come rimedi naturali», è una guida di consultazione organizzata per patologie in cui sono elencate tutte le spezie di cui sono state scientificamente dimostrate le capacità in fatto di prevenzione e trattamento di oltre centocinquanta disturbi, dall'acne, l'artrite e l'ansia all'infarto, le ulcere e le rughe. Nei casi in cui uno studio scientifico abbia testato con successo un dosaggio terapeutico, tale quantità viene inclusa.

La Quinta parte, intitolata «Risorse», costituisce una guida all'acquisto intesa ad eliminare le trasferte per trovare alcune delle spezie di più difficile reperimento. Delle cinquanta spezie contemplate nel libro, è probabile che una dozzina non sia disponibile neppure nei negozi più forniti. Nessun problema: grazie a Internet, anche la spezia più esotica si può acquistare con un clic del mouse. Seguendo tale guida, potrete avere in cucina dall'oggi al domani tutte le spezie descritte. Basti pensare che quanti hanno collaudato le mie ricette non hanno avuto problemi ad approvvigionarsene, e nessuno di loro vive in una grande città.

### Cos'è una spezia?

Pensate a un pezzo di carbone che si trasforma in diamante. Pensate a un byte che si moltiplica in una vasta mole di dati informatici. Pensate a un cucchiaino di polvere di cacao che trasforma un banale bicchiere di latte in una squisitezza. Pensate a qualcosa di concentrato – un distillato dell'originale – che restituisce in generosa quantità la sostanza originale e, in più, aggrega le proprie qualità uniche.

Una spezia è tutto questo.

Le spezie sono commestibili, aromatiche e secche, e derivano dalle radici, dalla corteccia, lo stelo, il bocciolo, le foglie, il fiore, il frutto o il seme di una pianta. Sfoggiano un vero e proprio arcobaleno ricco di sfumature – rossi brillanti, arancione, marrone, verde, nero e bianco – e, al contrario delle erbe, sono tutte edibili.

La spezia non è un'erba. Le erbe, infatti, sono costituite per lo più da foglie e non sempre sono commestibili. Nel caso del coriandolo, ad esempio, l'erba aromatica è data dalle foglie fresche della pianta, mentre il coriandolo vero e proprio (la spezia) sono i semi essiccati della pianta medesima. Se si fanno seccare le foglie, però, queste andranno a costituire una spezia.

Come tutte le definizioni, comunque, anche quella di spezia non è del tutto precisa. In questo libro ho incluso alcune spezie che non rientrano esattamente nella definizione data or ora ma sono ampiamente impiegate per aromatizzare i cibi. La cipolla ne è un esempio, la citronella – un'erba generalmente adoperata fresca anziché disidratata – è un altro. Tuttavia, per la maggior parte, la definizione fornita è il modo migliore per capire cosa sia e cosa non sia una spezia.

---

Ecco, dunque, *come* utilizzare questo libro. Credo sia superfluo spiegare il *perché*: le spezie sono un elemento straordinariamente prelibato e benefico a corredo di uno stile di vita sano e salutare. Buon appetito!

# **Seconda parte**

## **Le spezie della salute**

## Aglio. Una vera forza contro le malattie cardiovascolari

Quando in Inghilterra alcuni scienziati inserirono le parole «dieta» e «anti-invecchiamento» nel motore di ricerca di un database medico, si videro restituire decine e decine di studi sull'aglio: un elenco interminabile.

Tali furono le conclusioni a cui giunsero i ricercatori: «Le conoscenze accumulate nell'arco degli ultimi anni suggeriscono che l'apporto di aglio nell'alimentazione umana può prevenire o ridurre l'incidenza delle principali patologie croniche associate all'età avanzata, quali aterosclerosi, ictus, tumori, disturbi autoimmuni, invecchiamento cerebrale, artrite e formazione di cataratte».

Ecco un'affermazione importante per una spezia che un tempo veniva comunemente soprannominata «la rosa puzzolente». Eppure, l'aglio funziona proprio perché «puzza»: il suo aroma esplosivo deriva dall'*allicina*, il principio più attivo in tale bulbo che si trasforma in *composti organici solforati*, vale a dire quegli stessi composti che riducono al minimo l'ossidazione, l'infiammazione ed altri processi deleteri per le cellule che stanno alla base di ognuna delle «principali patologie croniche» elencate dai ricercatori. Inoltre, l'aglio trabocca di vitamine, minerali ed altri potenti agenti antiossidanti che proteggono da malattie cardiovascolari e tumori.

In breve, l'aglio è uno dei rimedi naturali più potenti al mondo. La banca dati medica dell'Istituto Nazionale di Sanità statunitense contiene oltre 3200 studi sulle proprietà terapeutiche dell'aglio, e molti di essi sono focalizzati sulla prevenzione, il rallentamento e la regressione delle malattie cardiovascolari, vale a dire gli infarti e gli ictus che uccidono più americani di qualsiasi altro disturbo della salute.

### UN AIUTO PER IL CUORE

Nel lontano 3000 a.C., Charak, il padre della medicina ayurvedica, sosteneva che l'aglio «rinforza il cuore e mantiene fluido il sangue».

Oggi, nel 2011, un'équipe di ricercatori clinici ha riesaminato quella che essi stessi definiscono una «vasta letteratura scientifica» sull'aglio e la malattia cardiovascolare, dichiarando che «il consumo di aglio esercita un significativo effetto protettivo contro l'aterosclerosi».

E quando un gruppo di ricercatori ha analizzato la dieta mediterranea, notoriamente ricca di aglio e sovente rapportata a un cuore sano, ha stimato che se tutti mangiassero uno o due spicchi d'aglio al giorno, il rischio di patologie cardiovascolari a livello mondiale calerebbe del 25%. Tuttavia, non occorre mangiare aglio crudo per trarne beneficio: numerosi studi dimostrano che l'aglio disidratato o in polvere è *più* terapeutico di quello fresco. Vediamo, dunque, in quali modi l'aglio può dare una mano al cuore.

#### Come mascherare la puzza d'aglio

La reputazione dell'aglio come spezia dal sapore e dall'odore forte è ben meritata. Anche se si attenua con la cottura, un pasto contenente aglio può far «sentire la sua presenza» per giorni, e ciò è particolarmente vero se lo si consuma fresco.

## Fieno greco. Sconfiggiamo il diabete

I newyorkesi amano dire «una volta vista New York hai visto tutto», ma a quanto pare loro stessi non hanno *annusato* tutto. Una sera di qualche anno fa, il servizio di assistenza telefonica fu sommerso da una marea di chiamate che riferivano di un misterioso odore, come di sciroppo d'acero, che fluttuava sul distretto occidentale della Bassa Manhattan. Non era la prima volta che veniva segnalato un «incidente» simile, e il sindaco della città promise che i funzionari pubblici sarebbero andati in fondo alla questione.

Qualche giorno dopo, il sindaco convocò una conferenza stampa. Bacchetta alla mano, trascorse i successivi venti minuti a indicare i pallini riportati su una cartina che contrassegnavano i luoghi in cui era stato segnalato l'odore e delle frecce indicanti la direzione dei venti provenienti dal New Jersey occidentale attraverso il fiume Hudson. L'odore, disse il sindaco, si era manifestato nei giorni in cui la velocità del vento era moderata e l'atmosfera piuttosto umida. I suoi investigatori ne avevano seguito le tracce fino a uno stabilimento del New Jersey occidentale che produceva aromi per cibi, bevande e per l'industria dei profumi. Quel sentore di sciroppo d'acero, rivelò, era il profumo proveniente dalla lavorazione dei *semi di fieno greco*.

«Posso immaginare molte cose ben peggiori dello sciroppo d'acero», dichiarò il sindaco a un giornalista. «Semplicemente è uno degli odori con cui d'ora in poi dovremo convivere in una città come New York».

### DALLA MEDICINA POPOLARE ALLA MEDICINA DEL FUTURO

«Cos'è il fieno greco?!?» esclamerete dubbiosi. Il fieno greco è, senza dubbio, un'astrusità per la maggior parte del mondo occidentale (anche per i newyorkesi), ma è una spezia comunemente adoperata in cucina nell'Asia Meridionale, nell'Asia Orientale e in Medio Oriente. Vanta anche un celebre passato come spezia ad uso medicinale: fin dall'antichità – e fino ai giorni nostri – è stato impiegato come rimedio casalingo per un elenco straordinariamente lungo di disturbi.

Il fieno greco è un leggendario afrodisiaco, ma non solo: gli uomini lo utilizzavano per far crescere la barba e le donne per irrobustire il seno. Il ricco contenuto di *diosgenina*, un composto che svolge un'azione simile a quella degli ormoni, è probabilmente il responsabile di qualsiasi effetto il fieno greco possa produrre sull'aumento della libido o sulla procacità femminile. È stato inoltre impiegato per regolare il ciclo mestruale, alleviare i dolori del parto e stimolare la produzione di latte nelle donne che allattavano al seno. Lasciati macerare in acqua, i semi si ammorbidiscono e si gonfiano in modo da poter essere utilizzati per normalizzare la digestione, contrastando sia stipsi che diarrea. Con il fieno greco l'uomo in passato ha combattuto asma, allergie ed altri disturbi respiratori, e nella medicina ayurvedica – la medicina tradizionale dell'India – è un classico «farmaco» per il controllo della glicemia (zuccheri nel sangue), un impiego che la scienza moderna ha solidamente appoggiato.

### BUONE NOTIZIE SUL FRONTE DELLA GLICEMIA

L'organismo funziona meglio se supportato da un rifornimento costante di glucosio ematico: non troppo né troppo poco, insomma la giusta quantità. L'insulina, un ormone

**Calcoli biliari.** Nell'ambito di un esperimento, un'équipe di ricercatori indiani indusse la formazione di calcoli biliari in animali da laboratorio e poi suddivise i soggetti in tre gruppi: al primo gruppo venne somministrata una dose elevata di semi di fieno greco in polvere, al secondo una dose più bassa mentre il terzo non ricevette nulla. Il fieno greco fece regredire i calcoli del 64% nel gruppo trattato con dosi elevate e del 61% in quello che ricevette dosi inferiori, mentre non si apprezzò alcuna regressione nel gruppo non trattato. I ricercatori giunsero alla conclusione che il fieno greco può contribuire a prevenire la formazione di calcoli biliari, ridurre le dimensioni di quelli esistenti e prevenire recidive.



Il fieno greco è una pianta dai fiori gialli e bianchi che somiglia all'erba medica.

I semi di fieno greco si accostano bene alle seguenti spezie:

Aglione	Coriandolo	Senape (semi)
Anice stellato	Curcuma	Sesamo nero
Assafetida	Foglie di curry	Tamarindo
Chiodi di garofano	Pepe nero	Zenzero
Cipolla	Peperoncino	

e si accompagnano ottimamente a:

Chutney	Patate	Sottaceti
Pane	Pomodori	Verdure

**Attenzione:** i semi di fieno greco sono sconsigliati per le donne in stato di gravidanza in quanto contengono saponine, un composto attivo presente nei contraccettivi orali. La ricerca medica indica che il fieno greco potrebbe indurre un aborto spontaneo.

**Altre ricette contenenti semi di fieno greco:**

- Berberè (pag. 416)
- Ceci con funghi e mandorle tostate (pag. 55)
- Panch phoron (pag. 413)
- Pasta di curry caraibica (pag. 449)
- Polvere Colombo (pag. 421)
- Polvere di curry piccante (pag. 444)
- Sambaar masala (pag. 412)

# **Quarta parte**

## **Le spezie come rimedi naturali**



# Dall'artrite all'ulcera: una guida dalla A alla Z al potenziale terapeutico delle spezie

Se soffrite di malattie cardiovascolari o nella vostra famiglia altre persone ne hanno sofferto e intendete pertanto prevenirle, se desiderate un approccio più incisivo nella preparazione dei pasti per proteggere voi e i vostri cari dal cancro, se state cercando un'alternativa ai farmaci per alleviare i dolori dell'artrite o volete riportare entro la norma la glicemia che il vostro medico reputa eccessivamente alta, qualunque sia il vostro scopo in tema di salute questa tabella di immediata consultazione può aiutarvi a raggiungerlo; vale a dire, adoperando in maggiori quantità le spezie curative che, come dimostrato dalla ricerca scientifica, sono in grado di prevenire o trattare la malattia che vi preoccupa.

Lasciatemi tuttavia chiarire meglio tale affermazione. Questa guida schematica suddivisa per patologie è un elenco di *idee*, non di *consigli*. Le prove scientifiche a supporto dell'uso delle spezie nella prevenzione e nel trattamento di disturbi specifici si collocano a differenti livelli di credito e persuasione. Alcune si basano su studi in vitro, altre sono il risultato di esperimenti condotti su animali, altre ancora derivano da studi realizzati su esseri umani. Solo alcuni studi in quest'ultimo ambito di ricerca rappresentano quel genere di indagine rigorosa nonché uno standard di riferimento a cui i medici per lo più si affidano per giudicare quali trattamenti funzionano realmente e quali no. Nel corso della trattazione ho incluso i risultati compresi a *tutti* i livelli poiché tutti sono in qualche modo promettenti, ma solo alcuni di essi sono comprovati. Il modo migliore per sfruttare le spezie della salute consiste nel dare priorità a quelle che influiscono sul disturbo che si desidera prevenire o controllare ma, come per la frutta e la verdura, è bene includere nella dieta quotidiana quante più spezie possibile, in modo da sfruttarne appieno tutto il potenziale terapeutico.

Vi esorto inoltre a non ricorrere mai alle spezie *in sostituzione* a un farmaco prescritto. Consideratele piuttosto come un possibile e potente ausilio da affiancare alla normale terapia medica, nonché un modo singolarmente efficace di contribuire a *prevenire* le malattie elencate nella tabella.

Detto ciò, ecco come sfruttare al meglio questa guida. Cercate il disturbo che vi interessa nella prima colonna e poi arricchite quanto più possibile la vostra dieta con le spezie elencate nella seconda colonna. Al contrario dei farmaci, che non sono mai disgiunti dai loro effetti collaterali, non potrete in alcun modo sbagliare se aggiungerete alla dieta tali spezie culinarie.

Nella terza colonna sono indicati dosaggi terapeutici specifici per l'impiego delle spezie come *integratori* (ad esempio, la cannella per il diabete) sulla base di uno o più studi in cui la spezia è stata positivamente testata a quel dosaggio e per quel determinato disturbo. Come per tutti gli integratori nutrizionali ed erboristici, le spezie vanno utilizzate a scopo integrativo *solo ed esclusivamente* previa approvazione e sotto la supervisione del proprio medico o di uno specialista qualificato.

DISTURBO	SPEZIA CURATIVA	USO TERAPEUTICO SCIENTIFICAMENTE TESTATO
ABUSO DI ALCOL	Timo	
ACNE	Basilico Cocco Curcuma	• 500 mg di curcumina (principio attivo della curcuma) due volte al giorno.
ALITOSI	Anice Cardamomo Chiodi di garofano Prezzemolo	
ALLATTAMENTO, PROBLEMI DI	Menta	
ALLERGIE	Ajowan Cipolla Curcuma Galanga Menta Sesamo nero	• 40-80 mg di olio di sesamo nero al giorno.
ALOPECIA AREATA (PERDITA DI CAPELLI E PELI GENERALIZZATA)	Aglio	
ANEMIA (CARENZA DI FERRO)	Zucca (semi)	
ANEMIA FALCIFORME	Aglio Vaniglia	
ANGINA	Melagrana	• 2 bicchieri da 235 ml di succo di melagrana al giorno.
ANSIA	Citronella Menta Noce moscata Rosmarino Salvia Zafferano	• 300 mg di estratto di salvia al giorno. • Per l'ansia da esame, imbibire un batuffolo di cotone di olio essenziale di rosmarino, avvolgerlo in un fazzoletto e annusarlo prima e durante l'esame.
ARTRITE (OSTEOARTRITE)	Alloro Curcuma Finocchio (semi) Galanga Ginepro Melagrana Peperoncino Rosmarino Sedano (semi) Zenzero	• 1-2 g di zenzero al giorno. • Pomata alla capsaicina (derivata da peperoncino) titolata allo 0,025% secondo le istruzioni (usare una crema con titolazione maggiore, ad es. 0,075%, se non si riscontrano benefici al dosaggio inferiore).
ARTRITE REUMATOIDE	Curcuma Finocchio (semi) Ginepro Melagrana Pepe nero	• 1200 mg di curcumina (principio attivo della curcuma) al giorno.

# Indice

<i>Ringraziamenti</i> .....	pag.	7
<i>Introduzione: dal mio laboratorio alla vostra cucina.</i> .....	»	8
<b>PRIMA PARTE - IL POTERE CURATIVO DELLE SPEZIE.</b> .....	»	13
Antiche medicine e nuove scoperte. ....	»	15
L'armadietto delle spezie curative. ....	»	21
<b>SECONDA PARTE - LE SPEZIE DELLA SALUTE</b> .....	»	27
Aglio. Una vera forza contro le malattie cardiovascolari .....	»	29
Ajowan. La farmacia di Madre Natura. ....	»	40
Alloro. Un'infusione di antiossidanti .....	»	45
Amchur. Mango, ma con un pizzico di salute in più. ....	»	52
Anice. Il digestivo per eccellenza .....	»	58
Anice stellato. Leggiadria e salute. ....	»	63
Assafetida. Un leggendario antinfluenzale .....	»	68
Basilico. Il giardino della giovinezza .....	»	73
Cacao. Che bontà! .....	»	82
Cannella. Glicemia in equilibrio .....	»	92
Cardamomo. Una spezia a guardia dello stomaco .....	»	103
Chiodi di garofano. Al vostro servizio per combattere il dolore. ....	»	110
Cipolla. Eccezionale contro il cancro .....	»	117
Citronella. La spezia calmante .....	»	127
Cocco. Il grasso che brucia calorie .....	»	134
Coriandolo. Un valido aiuto per i problemi di intestino. ....	»	141
Cumino. Diabete sotto controllo .....	»	149
Curcuma. La grande crociata contro la malattia. ....	»	156
Fieno greco. Sconfiggiamo il diabete .....	»	173
Finocchio. Un calmante per crampi e coliche .....	»	181
Foglie di curry. Dalle fronde di Madre Natura alle branche della medicina .	»	188
Galanga. Per una salute migliore, gentile omaggio della Thailandia. ....	»	193
Ginepro. Il diuretico naturale .....	»	199
Kokum. L'esotico prodigio dimagrante venuto dall'India .....	»	204
Kümmel. Un aiuto dopo i pasti. ....	»	211
Maggiorana. Il miracolo mediterraneo. ....	»	216
Mandorla. La custode del cuore .....	»	222
Melagrana. «Una farmacia in tutto e per tutto» .....	»	230
Menta. L'essenza della freschezza .....	»	240
Noce moscata. Un pizzico di potere curativo .....	»	248
Origano. Una protezione contro le infezioni .....	»	254
Pepe nero. Il re delle spezie. ....	»	261
Peperoncino. Il grande medico .....	»	270

## INDICE

Pimento. Un medicamento completo . . . . .	»	283
Pomodoro secco. Il custode della salute maschile . . . . .	»	288
Prezzemolo. Più potere agli antiossidanti . . . . .	»	300
Rafano. Un potente alleato contro le infezioni . . . . .	»	305
Rosmarino. Sulla griglia, uno scudo contro il cancro . . . . .	»	312
Salvia. Come migliorare memoria e umore . . . . .	»	321
Sedano selvatico. Pronto soccorso per la gotta . . . . .	»	328
Senape. Una garanzia di buona salute . . . . .	»	334
Sesamo. Per una circolazione migliore . . . . .	»	342
Sesamo nero. La «sorprendente» panacea . . . . .	»	349
Tamarindo. Un rimedio popolare molto amato . . . . .	»	357
Timo. Nuoce ai microbi, giova alla salute . . . . .	»	364
Vaniglia. Più salute nel dessert . . . . .	»	372
Wasabi. Un alleato piccante contro il cancro . . . . .	»	378
Zafferano. Su con lo spirito! . . . . .	»	384
Zenzero. Per alleviare il senso di nausea . . . . .	»	392
Zucca. Proteggiamo la prostata . . . . .	»	402
<b>TERZA PARTE - MISCELE SPECIALI DI SPEZIE . . . . .</b>	»	407
Miscela di spezie e rub da tutto il mondo . . . . .	»	409
L'arte del curry . . . . .	»	435
Piccante e salutare . . . . .	»	450
<b>QUARTA PARTE - LE SPEZIE COME RIMEDI NATURALI . . . . .</b>	»	453
Dall'artrite all'ulcera . . . . .	»	455
<b>QUINTA PARTE - RISORSE . . . . .</b>	»	471
Guida all'acquisto delle spezie della salute . . . . .	»	473