



La via delle **SPEZIE**

Popoli in movimento



Azienda Sanitaria Locale
della provincia di Brescia

LA VIA DELLE SPEZIE
Popoli in movimento

ASL di Brescia

Progetto a cura della
Direzione Generale dell'ASL della provincia di Brescia
Servizio Educazione alla Salute e attività sperimentali

Redazione a cura di:
Laura Antonelli
Francesco Brescianini

Progetto grafico e impaginazione:
Officina delle idee di Cherubini Ennio - Cigole (BS)

Finito di stampare:
Dicembre 2009 - Tipolitografia Fantigrafica (CR)

Le fotografie del capitolo "Le comunità raccontano"
sono di Valerio Gardoni

© **ASL della provincia di Brescia**
Sede Legale: Viale Duca degli Abruzzi, 15
25124 Brescia
Tel. 030.38381 – Fax 030.3838233

La via delle
SPEZIE

Popoli in movimento



Hanno collaborato:

Carmelo Scarcella

Direttore Generale ASL della provincia di Brescia

Carlo Passuello

Amministratore Delegato - Droghificio Sartori S.r.l.

Christian Artaria

Marketing Director & Functional Food Head of Development - Indena S.p.A.

Enrica Lanza

Ricercatore confermato - Università di Pavia

Francesco Brescianini

Veterinario - ASL della provincia di Brescia

Francesco Perugini Billi

Medico chirurgo, omeopatia - fitoterapia

Giada Maramaldi

Product Scientific Communication - Indena S.p.A.

Giovanni Appendino

R&D Director , Indena S.p.A.

Giusi Losi

Corporate communication and events marketing Department , Indena S.p.A.

Luigia Favalli

Professore associato di farmacologia associata - Università di Pavia

Marta Provasi

Antropologa - ASL della provincia di Brescia

Michela Cinque

Botanica

Indice

- 6 Presentazione
- 11 Le spezie nei primi viaggi
- 27 Le spezie nel tempo
- 71 Odori e colori delle spezie
- 83 Dalla magia alla scienza
- 93 Le spezie per la cura del corpo
- 109 Spezie e alimentazione
- 117 Le comunità raccontano

Presentazione

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce la salute come il mantenimento di uno stato di completo benessere fisico, psicologico e sociale.

Affrontare, quindi, il tema della salute in tutti i suoi aspetti non significa parlare necessariamente di sanità ma implica la necessità di portare alla luce anche fattori culturali e sociali.

Secondo questa visione, la promozione della salute non è più solamente responsabilità del settore sanitario ma richiede il coinvolgimento e la cooperazione di tutta la società civile così da combinare metodi e approcci diversificati e stimolare interventi che incidano nei diversi ambiti della vita.

In quest'ottica è importante non limitarsi ad agire esclusivamente attraverso i canali istituzionali ma creare alleanze, sviluppare sinergie e individuare strumenti alternativi ed innovativi che permettano di muoversi in un'ottica di promozione della salute.

Una delle aree di intervento sulle quali l'ASL di Brescia sta investendo risorse è la gestione del fenomeno migratorio che, da anni, interessa la Lom-

bardia ed in particolare la provincia di Brescia che rappresenta oggi, in termini percentuali, la prima realtà italiana per presenza di immigrati.

A tal fine l'ASL ha avviato numerose iniziative quali la costituzione del "Centro di salute internazionale e medicina transculturale" cui compete l'educazione alla salute degli stranieri e lo sviluppo di azioni che ne favoriscano l'integrazione.

Inoltre, in linea con gli orientamenti della Regione Lombardia, l'ASL di Brescia ha promosso attività di informazione, formazione e ricerca per approfondire lo studio delle medicine complementari, a cui sono riconducibili le medicine tradizionali, al fine di garantire ai cittadini italiani e stranieri la libertà di scelta terapeutica.

Tra le iniziative adottate vi è la valorizzazione delle spezie come chiave di lettura delle differenze ma, anche, come elemento di unione tra i popoli.

Le spezie connotano immediatamente la diversità: sono molto differenti tra loro per colore, per odore, per sapore ma, allo stesso tempo, viaggiando tra

numerosi continenti nel corso dei secoli, sono state protagoniste di incontri, di contatti e di mescolanze tra genti, popoli e culture.

Sono da sempre utilizzate non solo come elementi che danno particolari sapori ai cibi o alle bevande, ma anche per il loro potere conservante, le loro virtù cosmetiche, le loro proprietà officinali e con un ruolo di cerimoniale per trasmettere significati sociali e culturali; raramente altri prodotti hanno avuto un utilizzo così diffuso e assunto così tanti significati.

Il riconoscimento, quindi, del valore delle spezie ha stimolato l'ASL ad intraprendere un percorso nell'intento di diffondere la loro conoscenza, la loro storia, le loro caratteristiche sensoriali, la loro diffusione nel tempo e il loro utilizzo in ambito alimentare, medico, farmacologico e cosmetico.

Il progetto, iniziato nel 2008, prevede la realizzazione di diverse iniziative, in buona parte già attivate.

L'Associazione "Le vie delle spezie" ha promosso incontri formativi rivolti a medici, farmacisti, altri operatori sanitari e a categorie pro-

fessionali interessate al tema quali alimentaristi ed erboristi; l'ASL, riprendendo i contenuti affrontati nei percorsi formativi ha pubblicato un "Manuale di Spezieria", la Fondazione Dominato Leonense e la Fondazione Nymphe del Castello di Padernello hanno curato la realizzazione di una mostra itinerante nella quale vengono ripresi i principali contenuti dei percorsi formativi e del manuale, così da coinvolgere anche un pubblico meno specialistico e persone non raggiungibili con le altre iniziative.

Il progetto continua ora con la realizzazione di questa pubblicazione che, ideata con l'obiettivo di far conoscere attraverso parole ed immagini, la storia e le proprietà delle spezie, costituisce un'ulteriore tessera che aiuta a completare il progetto nel suo insieme.

Carmelo Scarcella
Direttore Generale ASL della Provincia di Brescia



Le spezie sono conosciute e usate fin dalla più remota antichità, non solo per fini terapeutici e gastronomici ma anche per il piacere di profumare i cosmetici, l'aria e per onorare gli dei.

Una profonda fiducia nelle loro proprietà ha spinto l'uomo alla scoperta di terre lontane e misteriose, anche a costo di inenarrabili rischi e sacrifici; Magellano ha effettuato la prima circumnavigazione del globo alla ricerca delle leggendarie isole delle spezie, Vasco da Gama ha navigato nelle pericolose acque dell'Africa e dell'India; Colombo, alla ricerca di un via più breve per raggiungere l'India, ha trovato il peperoncino.

Rispetto alla loro provenienza, una leggenda medio-orientale narra che le spezie siano nate dalle lacrime di Adamo dopo che, cacciato dal Paradiso, era caduto nell'isola di Ceylon; nel Medioevo, in molte parti dell'Europa, si credeva che provenissero, trasportate dalla corrente dei fiumi dell'Eden, dalla mitica sorgente della giovinezza situata al centro del Paradiso terrestre, ai piedi dell'albero della vita. Erodoto, pur dichiarando di non sapere dove si producessero le spezie, riferiva la tesi di una loro origine semidivina; tesi condivisa da altri autori antichi che, sulla base delle confuse informazioni di cui disponevano, attestavano la provenienza delle spezie dai confini estremi di territori orientali, assunti a limite tra le terre conosciute e l'ignoto.

Ripercorrendo la storia si trovano tracce di utilizzo

delle spezie sin dai tempi più remoti: nell'antichità venivano utilizzate come afrodisiaci e difesa contro le malattie; nel Medioevo dimostravano la ricchezza posseduta; in Europa, la noce moscata, il macis e i chiodi di garofano costituivano dei tesori nelle cucine e nelle farmacie del sedicesimo e diciassettesimo secolo; ancor oggi, in molti Paesi sono utilizzate nei rituali per allontanare i demoni ed evocare gli dèi.

Nel senso sia fisico sia psichico, le spezie sono riscaldanti, tonificanti ed eccitanti, evocano una forte sensazione d'esoticità nonostante la quotidianità che hanno acquisito e la consuetudine del loro uso. Il loro aroma ricorda le feste, i dolci appena sfornati, la casa e la famiglia; psicologicamente permettono di assaporare il gusto del rischio nel conforto della propria casa, combinano il fascino profondo dell'avventura con un casalingo sentimento di sicurezza.

Storia, viaggio, paesi lontani, paesaggi incontaminati, popoli sconosciuti, ricchezza, potere, prestigio e sacralità, medicina e sapore: le spezie sono questo e molto altro.

ASL di Brescia

Le spezie nei primi viaggi



James Buttersworth (1817 – 1894)

Lo storico Fernand Braudel ha detto che “le piante coltivate non smettono di viaggiare e di rivoluzionare la vita degli uomini”.

Sempre si navigò alla ricerca delle spezie, narra John Keay (2007), chi verso est come Vasco da Gama e Ferdinando Magellano, chi verso ovest come Cristoforo Colombo.

Fu il desiderio di spezie a spingere alle navigazioni estreme e ai viaggi più imprevedibili.

Nel corso dei secoli, infatti, i sovrani hanno messo in gioco il loro prestigio, i navigatori rischiarono le loro vite, non alla ricerca dell'oro o per la brama di potere, ma per ridistribuire una quantità minima di quei prodotti vegetali, le spezie, che possono oggi apparire quasi inessenziali e irrilevanti (“La via delle spezie”, John Keay, 2007, Neri Pozza, Vicenza).

Il commercio delle spezie fu uno dei motori principali per lo sviluppo dell'ingegneria navale, della scienza della navigazione e di quella balistica che diedero alle potenze marinare dell'Europa occidentale la superiorità sulle altre nazioni.

Considerando che le spezie provenivano quasi tutte da piante tropicali, la loro richiesta ed il loro commercio aprì (dal periodo in cui l'Impero Romano aveva stazioni militari e commerciali in Asia e sul Mar Rosso fino ai viaggi di esplorazione terminati

nel '700) una via di traffico e di scambio, chiamata ancora oggi “Via delle spezie”.

Il primo tratto di questa via partiva da Lisbona e, costeggiando l'Africa orientale superava il Capo di Buona Speranza per arrivare, attraversando parte dell'Oceano Indiano, fino alle città di Goa, Calicut e Cochin nel Malabar, sulla costa sud-orientale dell'India. La via proseguiva circumnavigando l'India e Ceylon e, oltrepassando il golfo del Bengala, lo stretto di Malacca, il Mar di Sonda e il Mar di Banda arrivava fino alle “Isole delle Spezie”, le Molucche.

Le spezie per secoli furono così il motivo del viaggio, l'occasione per tracciare vie che superavano i confini tra Oriente e Occidente favorendo incontri tra genti diverse, con culture diverse che portarono ad incomprensioni, guerre e soppraffazioni, ma anche a conoscenze, alleanze ed amicizie.

MARCO POLO

Marco Polo è da molti considerato come uno dei più grandi esploratori di tutti i tempi. Mercante e viaggiatore veneziano, con la sua opera “Il Milione”, ha offerto all'Occidente la conoscenza dell'Asia (India e Cina) che fino ad allora era rimasta quasi completamente misteriosa.

Marco, con il padre Nicolò e lo zio Matteo, fu tra i

primi occidentali ad arrivare fino alla Cina percorrendo la via della seta, tragitto che si sviluppava per circa 8.000 km, fatto di itinerari terrestri, marittimi e fluviali, lungo i quali si snodavano i commerci tra l'impero cinese e l'Occidente.

Marco Polo nacque nel 1254 a Venezia da una famiglia patrizia di facoltosi mercanti, originaria di

Sebenico in Dalmazia. Il padre Niccolò e lo zio Matteo, uomini d'affari, partirono proprio in quegli anni, per un viaggio commerciale in Oriente e si stabilirono, dapprima, a Costantinopoli, poi a Soldaia, in Crimea.

Nel loro viaggio, i fratelli Polo si spinsero fino alla corte del grande Kubilai, il conquistatore e unifica-



Le carovane di Marco Polo viaggiano verso l'India, Anonimo (1375)

tore della Cina, il più illustre discendente di Gengis Khan; durante questo loro primo soggiorno (1265) ottennero importanti privilegi e, probabilmente, anche la dignità nobiliare mongola.

Fu nella primavera o nell'estate del 1271 che anche Marco partì insieme al padre e allo zio per la Cina, dove rimase per circa venticinque anni.

Nel maggio del 1275, i Polo giunsero nuovamente alla corte di Kubilai. Qui Marco, dopo aver assolto

l'incarico, affidatogli dall'imperatore, di ispezionare le regioni al confine del Tibet e lo Yün-nan, venne elevato alla dignità di "messere", titolo che lo legò direttamente alla figura del sovrano, di cui divenne informatore ed ambasciatore personale presso tutti i popoli dell'impero.

Durante tutta la sua permanenza presso la corte mongola, Marco Polo svolse, per conto del Gran Khan, attività amministrative, lunghe e delicate



I fratelli Polo ritornano dal Kubilai alla presenza del Papa Gregorio X, Miniatura tratta dal libro "Il milione"

ambascerie e incarichi diplomatici di prestigio, compiendo a tal fine diversi viaggi.

Nel 1292 i Polo salparono dal porto di Zaitun ed iniziarono per mare il viaggio di ritorno in patria che si concluse nel 1295. In quello stesso anno, in una delle tante battaglie navali che a quel tempo avvenivano tra veneziani e genovesi, Marco Polo cadde prigioniero e, fra il 1298 e 1299, nelle carceri di Genova, dettò al compagno di prigionia,

Rustichello da Pisa, il racconto del suo viaggio “Le Divisament du Monde”, a tutti noto come “Il Milione”.

È grazie a questo libro che l’Asia, tanto misteriosa e sconosciuta, viene presentata e svelata attraverso fantastici resoconti di viaggio.

Vi vengono descritti luoghi esotici, usi e costumi di popoli lontani e leggendari, personaggi di mitica ricchezza e incommensurabile potenza, illustra gli



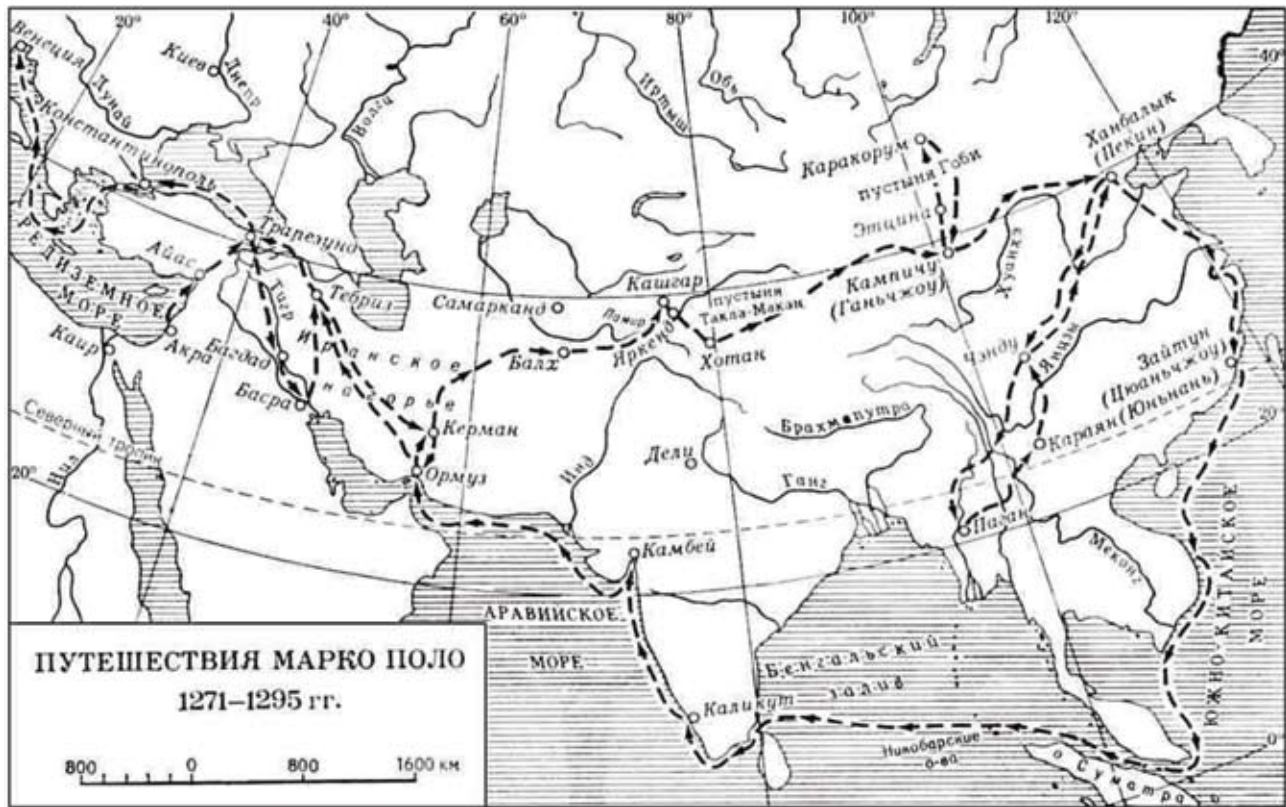
Il viaggio di Marco Polo, Miniatura tratta dal libro “Il milione”

scambi di merci, le provenienze e le destinazioni delle spezie, paragonate a splendide pietre preziose, perle e oro.

Ecco come Marco Polo ne “Il Milione” descrive Ormuz, testa di ponte per il commercio di spezie fra l’Arabia, l’India e la Cina, situata in posizione strategica sull’omonimo stretto, tra il golfo Persico e il mare di Oman.

“E dopo aver cavalcato per due giorni egli trova il mare di Oman e sulla riva vi è una città che si chiama Ormuz, la quale ha un porto. E io vi dico che i mercanti vi arrivano dall’India con le loro navi, vi portano da ogni parte spezie e pietre preziose e perle e tessuti di seta e d’oro e denti di elefante e molte altre mercanzie; e in questa città essi le vendono ad altri uomini che poi le trasportano nel mondo intero, vendendole ad altri popoli. È una città mercantile molto importante; essa domina altre città e castelli fortificati, essa è la capitale del regno. Il re si chiama Ruemedan Acomat. A Ormuz c’è un grandissimo calore, poiché il sole è molto forte; e la città si trova sulla terraferma.”

Ratificata la pace tra veneziani e genovesi, il primo luglio 1299, Marco tornò libero e fece ritorno a Venezia, dove sposò Donata, da cui ebbe tre figlie.



Itinerario di Marco Polo

CRISTOFORO COLOMBO

Cristoforo Colombo nacque a Genova nel 1451 e morì il 20 maggio 1506 a Valladolid.

È uno dei cinque principali navigatori italiani che presero parte al processo di esplorazione delle grandi scoperte geografiche a cavallo tra il XV e il XVI

secolo e che deve la sua fama mondiale alla scoperta del continente americano, avvenuta il 12 ottobre del 1492.

Basandosi sulle carte geografiche del suocero, Bartolomeo Perestrello il Vecchio (genovese e governa-



Colombo arriva in America, L. Prang & Co., Boston

tore delle Indie), sui racconti dei marinai e su testi geografici, Colombo si convinse che al di là delle Azzorre dovesse esserci una terra e che non potesse essere altro che l'Asia.

Decise così di intraprendere un viaggio verso l'Ovest alla ricerca dell'India e di chiedere finanziamenti per poterlo realizzare.

A tal scopo si rivolse a Giovanni II, re del Portogallo e dell'Algarve ma una commissione appositamente riunita respinse il progetto di Colombo giudicandolo non perseguibile e frutto di fantasticherie.

Colombo non si fermò al diniego ricevuto, anzi, decise di offrire il progetto alla Spagna e, col medesimo intento, inviò suo fratello Bartolomeo alla corte di Inghilterra e di Francia.

In Spagna Colombo si presentò al re Ferdinando II d'Aragona e alla regina Isabella di Castiglia ma, anche qui, una commissione riunita per valutare le effettive possibilità di riuscita del viaggio bocciò la proposta.

Sfinito e affranto da questo ulteriore rifiuto e dalla mancanza di notizie dal fratello, Colombo decise di tentare l'ultima carta: recarsi lui stesso in Francia per chiedere personalmente al re i finanziamenti necessari.

Nel tragitto, a Palos, incontrò don Juan Perez, non un semplice monaco, ma l'antico confessore di Isa-

bella di Castiglia. Uomo aperto e curioso, don Juan ascoltò con attenzione il progetto di Colombo e si offrì di intercedere per la lui presso la regina.

Nonostante Ferdinando II d'Aragona fosse inizialmente fermo al diniego precedentemente dato, Isabella di Castiglia riuscì a convincerlo e la trattativa per l'impresa esplorativa di Cristoforo Colombo fu conclamata ufficialmente con l'editto del maggio del 1492.

Colombo organizzò il viaggio esplorativo calcolando novanta giorni di traversata per raggiungere l'India e salpò da Palos con una piccola flotta costituita da tre caravelle e tutto il necessario per la navigazione.

I piani furono realizzati in gran segreto perché Colombo temeva di subire ritorsioni dagli agenti assoldati dal re di Portogallo; per tale ragione, la notizia ufficiale della spedizione riportava come destinazione le Isole Canarie.

Il 12 ottobre 1492 Colombo approdò nell'Isola che denominò San Salvador; definì parte del territorio da lui esplorato Indie Occidentali e, anche se non approdò in India, scoprì un continente dove vivevano popolazioni che chiamò Indios.

Narra Jack Turner che quando Colombo arrivò in America, trovò quel che voleva trovare indipendentemente dalla realtà: successe quello che

si può chiamare un errore tipico della comunicazione transculturale. Gli spagnoli proponevano agli indiani, già confusi dai forestieri bianchi, una variegata serie di campioni di piante secche da riconoscere. Quest'ultimi, spinti unicamente dalla voglia di accontentare queste genti capaci solo di

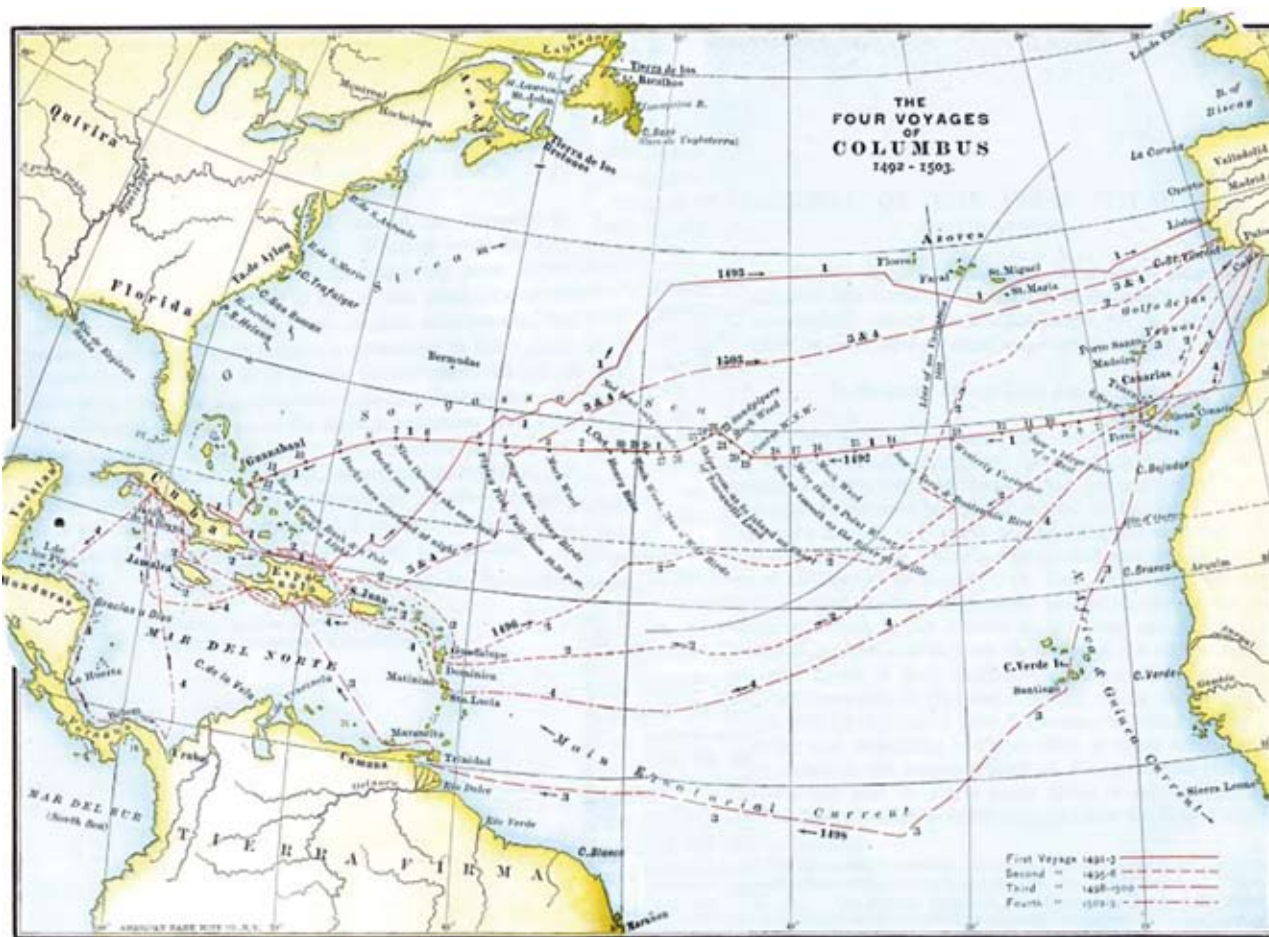
infastidire o "riluttanti ad ammettere la propria incapacità di dare indicazioni, anche per liberarsi il più velocemente possibile degli spagnoli, li liquidavano suggerendo: si, si, sono poco più in là". Le spezie non c'erano, ma nessuno se ne accorse: per più di un secolo gli spagnoli credettero di tro-



Primo viaggio, Partenza per il Nuovo Mondo, 3 Agosto 1492, tratto dalla Libreria del Congresso, Boston

varle. In realtà qualcosa c'era davvero; nella giungla americana c'era vaniglia e pepe giamaicano. Conclusasi la prima esplorazione, Colombo ritornò in Spagna senza le spezie ma portando tanti nuovi prodotti e tantissimo oro che consegnò al re Ferdinando ed alla regina Isabella.

Dal 1492 al 1502 Colombo effettuò quattro spedizioni; esplorò le varie Isole dei Caraibi e le Isole ora identificate come Cuba, Haiti e la Repubblica Dominicana. Arrivò anche a Porto Rico, in Giamaica, in Venezuela, a Panama e, secondo quanto affermato da Vespucci, anche sulla costa della Florida.



Litinerario di Cristoforo Colombo

Al ritorno dal suo secondo viaggio nel 1493 Cristoforo Colombo portò in Europa alcuni esemplari di peperoncino e li chiamò “pimentos” in quanto riteneva che, per la loro piccantezza, potessero essere un sostituto del pepe (pimiento in spagnolo), spezia allora assai costosa e di difficile coltivazione.

VASCO DA GAMA

Vasco da Gama nacque a Sines in Portogallo, nel 1469 e, già in giovane età, partecipò a varie spedizioni lungo la costa occidentale dell’Africa.

Nel 1497 cercò l’India verso est e trovò quello che Colombo voleva (una nuova via per il vecchio mondo). Fu ancora una volta la domanda di spezie motore di questa scoperta; infatti, in Europa, la richiesta di polveri aromatiche come canfora, pepe, zenzero, noce moscata e cannella era sempre più insistente.

Fu re Manuel I ad affidare a Vasco da Gama la spedizione finanziata dalla banca fiorentina dei Sernigi, con il compito di stabilire la prima rotta navale per l’India circumnavigando l’Africa.

Vasco da Gama, sulla sua nave San Gabriel, accompagnato da altri tre vascelli ed un equipaggio di 170 uomini, partì l’8 luglio 1497.

All’epoca della sua scoperta, il peperoncino si era già differenziato in circa una dozzina di varietà che venivano coltivate dagli Atzechi per usi alimentari, medicamentosi e rituali.

Per cinque mesi la spedizione viaggiò in direzione sud affrontando prima il caldo equatoriale e poi il freddo crescente dei mari antartici.

Oltrepassato il Capo di Buona Speranza, che era stato doppiato per la prima volta da Bartolomeo Diaz nel 1488, il 25 dicembre Da Gama approdò nella baia da lui chiamata Natal. Continuando la navigazione verso nord, raggiunse il Mozambico dove sostò per circa un mese per riparare le barche e curare i marinai malati di scorbuto.

Risalendo la costa africana, a Mombasa si dovette difendere con i cannoni dall’ostilità dei nativi ma, un nocchiero molto esperto che riuscì ad imbarcare a Malindi, guidò la spedizione fino a Calicut, il più importante centro commerciale dell’India meridionale, che venne raggiunto il 18 maggio 1498. A Calicut Da Gama presentò al Samorin (titolo

assunto dal rāja di Calicut con il significato di «Signore del mare») le lettere del re Manuel I domandando alleanza e amicizia.

Fu dato argento, oro, corallo e stoffe di porpora ricevendo in cambio cinnamomo, chiodi di garofano, pepe e pietre preziose.

Il Governatore di Calicut rimase però offeso dal-

lo scarso valore dei doni portati dai portoghesi e i mercanti musulmani dimostrarono molta ostilità nei confronti della flotta approdata, al punto da indurre Vasco da Gama e i suoi uomini a ripartire.

Il viaggio di ritorno durò 11 mesi, trascorsi i quali Vasco da Gama e il suo equipaggio approdarono a Lisbona accolti come trionfatori, soprattutto per



La partenza di Vasco da Gama per l'India nel 1497, Alfredo Roque Gameiro (1864-1935)

il vantaggio conseguito sui rivali spagnoli. Al suo rientro in patria il condottiero, acclamato dalle genti, aveva dimostrato che la via delle spezie era perseguibile via mare e che le preziose polveri si potevano acquistare a buon prezzo; da quel momento Spagnoli e Portoghesi cominciarono a raggiungere l'India ed iniziò una spietata concorrenza per

la conquista di nuovi territori. Divisero il mondo tracciando una linea di demarcazione a ovest delle isole di Capo Verde: ciò che era ad est apparteneva ai portoghesi, a ovest agli spagnoli.

Nel 1502 gli fu affidata una nuova flotta sempre diretta in India; durante questa spedizione Vasco da Gama fondò diverse colonie e stazioni commer-



L'arrivo di Vasco da Gama a Calicut nel 1498, Alfredo Roque Gameiro (1864-1935)

ciali, costrinse il Maraja di Calicut alla pace forzata e fece ritorno in patria con le stive cariche di beni preziosi che gli assicurarono ricchezza e prestigio per il resto dei suoi anni.

La crudeltà utilizzata nella sua conquista gli pro-

vocò però una cattiva reputazione tanto che i suoi concittadini decisero di tenerlo lontano dai posti di potere fino a quando fu nominato Vicerè delle Indie da Re Giovanni III, pochi mesi prima della sua morte avvenuta in India a Cochín.

COMPAGNIA OLANDESE DELLE INDIE ORIENTALI (VOC)

La Compagnia Olandese delle Indie Orientali fu uno dei più importanti gruppi commerciali mai esistiti nella storia; il monopolio delle attività del commercio delle spezie in Asia consentì lo sviluppo di un potente impero coloniale capace di cambiare aspetto economico, politico e sociale al mondo.

La VOC (Verenigde Oost Indische Compagnie) nacque nel 1602 dalla fusione di otto compagnie più piccole, in seguito alla pressione esercitata dagli Stati generali Olandesi che desideravano porre ordine tra le innumerevoli società di navigazione e unire le proprie risorse per strappare al Portogallo il monopolio commerciale dei mari delle Indie.

Nella prima metà del XVII secolo la Compagnia prese piede nell'arcipelago delle Molucche dove, con la sottomissione dei principati marittimi di Ternate, Tidore e Batjam, portò al culmine la sua potenza.

La successiva estromissione di francesi ed inglesi le permise di installarsi nel mar di Giava, di occupare Bantam e di fondare, nel 1619, Batavia (ora Giacarta, in Indonesia).

Qui, per governare le terre coloniali acquisite, la Compagnia creò un'amministrazione stabile, facente capo a un governatore generale assistito da un Consiglio delle Indie composto da sedici membri. La situazione di assoluto monopolio di cui la Compagnia godeva nel commercio di alcuni prodotti permise agli azionisti di realizzare profitti altissimi, malgrado i cospicui investimenti effettuati per rafforzarla dal punto di vista militare ed economico.

Il controllo della VOC fu inflessibile, i suoi vascelli navigarono tra Europa e Asia e nel 1652 sbarcarono nella baia della Tavola (Sudafrica) issando lo stendardo della Compagnia e fondando

quella che sarebbe poi diventata Città del Capo. Dall'Europa venivano esportati indumenti per Persia, India, Cina, Giappone. "In India si caricavano pepe nero e quello bianco, a Ceylon la migliore cannella del mondo, a Ternate chiodi di garofano, ad Ambon noce moscata e macis". Fu

nel XVIII secolo che, con la concorrenza inglese e francese, la VOC cominciò ad indebolirsi. Cessò la sua attività dopo due secoli di storia, stroncata dalle spese militari, dalla disorganizzazione delle amministrazioni periferiche e dalle ribellioni degli indigeni che s'opponevano alla colonizzazione.



Territori della VOC (Compagnia Olandese Delle Indie Orientali)

Le spezie nel tempo

La strada entra nella casa, Umberto Boccioni, 1882 - 1916



“Nella storia del commercio antico delle spezie, la verità sorprende più della fantasia romanzesca” così scrive Innes Miller all’inizio della sua opera “Roma e la via delle spezie” (Einaudi, 1974). In questo lavoro l’autore offre un affresco illuminante del significato che le spezie hanno assunto nel creare un legame tra due mondi (l’Occidente e l’Oriente), apparentemente lontani.

Il loro trasporto, che avveniva con estrema regolarità ed efficienza nonostante la difficoltà delle rotte commerciali navali e terrestri, mette in luce come, nel mondo antico, l’Occidente e l’Oriente fossero, inaspettatamente, ma perfettamente, consapevoli l’uno dell’altro e in continuo contatto; non due mondi a parte, come induce a pensare la visione mediterranea adottata in genere nello studio del mondo antico.

Nell’ottica di questa prospettiva, è suggestivo pensare che siano state proprio le spezie, avvolte da un nugolo di magia e sacralità, ad aver avviato un contatto e un dialogo tra le genti che hanno da sempre popolato il mondo. La storia della corsa alle spezie è, infatti, prima di tutto una storia di incontro, di contatto e di mescolanza tra genti, popoli e culture che, ammaliati dal fascino di polveri colorate e miracolose, furono capaci di inseguirsi, scontrarsi e succedersi accecati dalla smania di potere, dalla voglia di conquista di un bene portatore di ricchezza economica, ma anche scrigno di echi di mondi lontani.

Le spezie nell’antichità hanno avuto varie, molteplici e importanti funzioni; non solo in alimentazione, come condimento o additivo per alterare il sapo-

re di cibi e bevande ma anche in campo medico, nella preparazione dei cosmetici e nei cerimoniali religiosi e ufficiali. Capaci di evocare le divinità e di disperdere i demoni, queste polveri profumate erano utilizzate nei medicinali per allontanare le malattie, avevano il potere di tenere lontano le pestilenze e, nelle arti amoroze, erano le protagoniste per riaccendere il desiderio sopito.

È sempre Innes Miller a suggerirci come siano proprio le spezie a unire gli itinerari di Alessandro Magno a quelli delle “Mille e una notte”; si apre così davanti ai nostri occhi il panorama insospettato di un’unità economica e culturale nel mondo antico, si rivelano i fondamenti, poi rimasti immutati nelle loro linee generali, delle relazioni fra l’Europa e l’Asia, associate a un intenso progresso nella conoscenza umana della botanica e della geografia, del mondo e della natura.

Nella storia, le spezie sono state utilizzate all’interno di abituali pratiche culturali e sociali; per questo l’uso specifico che un gruppo fa delle spezie assume un significato proprio che possiamo definire come uno dei segni distintivi determinanti di quel popolo.

L’uso delle spezie può riassumere così una combinazione di rappresentazioni di saperi e di pratiche che realizzano e trasmettono quella particolare comunità. Nel suo complesso il sistema di utilizzo delle spezie potrebbe essere interpretato antropologicamente, utilizzando un concetto caro a Lévi-Strauss, come “un linguaggio nel quale ogni società codifica quei messaggi che gli permettono di significare almeno una parte di ciò che essa è”.



GLI EGIZI

In epoca antica l'uso delle spezie era ampiamente diffuso tra gli Egizi: già intorno al 2600 a.C. venivano forniti agli schiavi impiegati nella costruzione della piramide di Cheope dei cibi speziati allo scopo di mantenerli in forze e proteggerli dal rischio di epidemie. Nel papiro Ebers (redatto intorno al XVI secolo a.C.) sono descritti numerosi rimedi a base di erbe aromatiche e spezie e fra i ritrovamenti archeologici vi sono tracce di anice, fieno greco, cardamomo, cassia, cumino, aneto e zafferano.

Gli egizi, inoltre, usavano varie combinazioni di spe-

zie nei trattamenti di imbalsamazione dei cadaveri; gli archeologici ne hanno trovato traccia in tombe egizie risalenti al 3000 a.C. e furono proprio due grani di pepe ad essere individuati nel setto nasale della mummia di uno dei più grandi faraoni d'Egitto, Ramsete II. Può stupire il fatto della scelta messa in atto dagli egiziani: perché infilare del pepe nel naso (ma ne furono trovate tracce anche nella cavità addominale) di una mummia?

Le spezie risultavano perfette per la pratica tipicamente egiziana della imbalsamazione perché, ral-



lentando fortemente la proliferazione dei batteri, erano in grado di eliminare la causa principale della decomposizione dei corpi. In questo modo i cadaveri non erano più putrefatti, ma presentabili e composti.

La meticolosa cura di cui gli egiziani furono capaci nel porre per mantenere le spoglie mortali aveva principalmente una motivazione rituale e religiosa.

Secondo le credenze, la morte non era vissuta come una fine, ma come una transizione: al principio vitale del faraone (il KA) era necessario garantire una casa (il corpo) nella quale avrebbe potuto farvi ritorno in ogni momento. Infatti non si poteva vagare senza una meta nell'aldilà, pena la morte permanente. Il pepe, ottimo conservante, sarebbe stato così capace di garantire al faraone la vita eterna!



Dipinto dalla tomba di Sennedjem ove un sacerdote con la maschera di Anubi termina la mummificazione

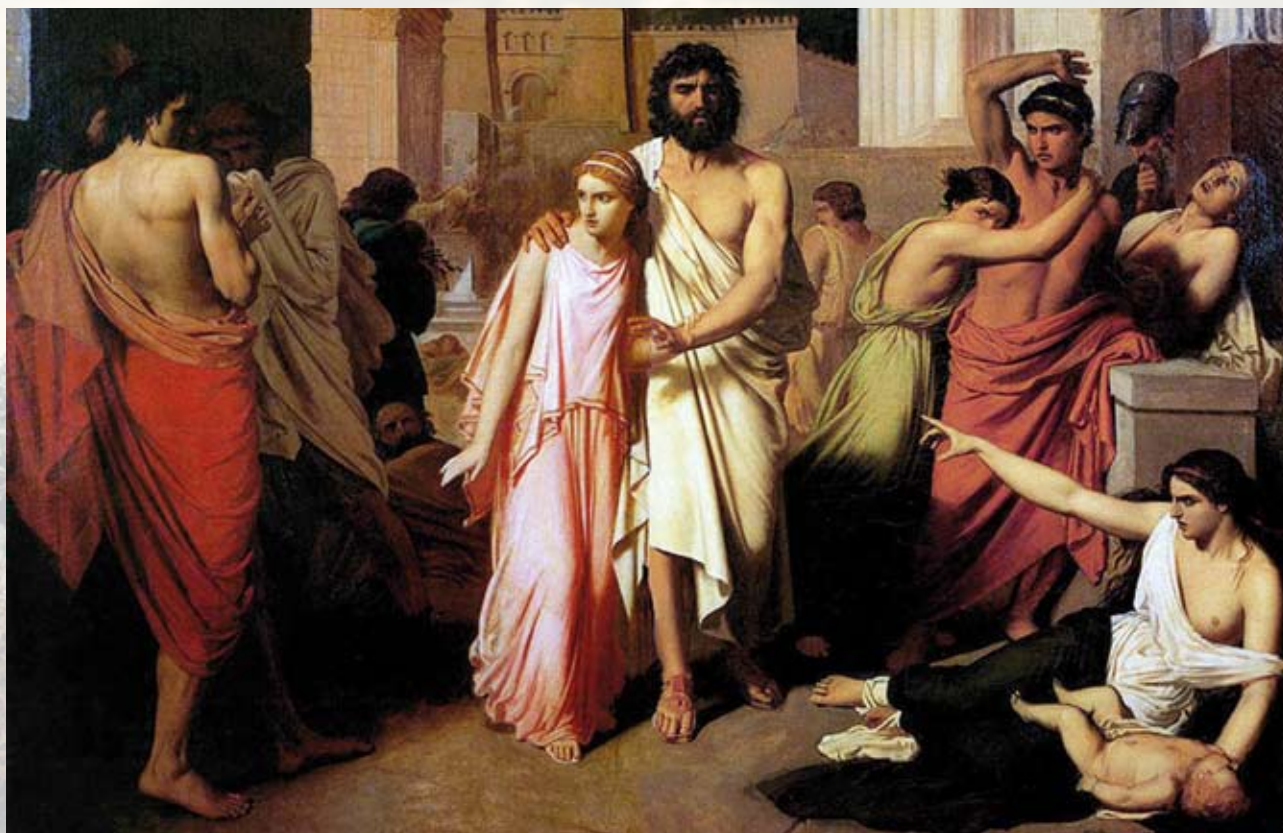
I GRECI

Nel mondo greco le spezie erano destinate prevalentemente ad un uso religioso e sacrificale: i greci vedevano nel fumo dell'abbruciamento sacrificale delle spezie, i canali di comunicazione tra gli dei. Nella città greca di Callipolis, in Caria, un'iscrizione ricorda il sacrificio di carni e spezie ad Apollo, "scongiuratore di pestilenze" per tenere lontane le

epidemie; all'inizio dell'Edipo re, Sofocle racconta che è con spezie e incensi che i tebani cercavano di fronteggiare la pestilenza che flagellava Tebe.

Dei, spezie e malattie appaiono spesso, nella storia, correlati e compresenti.

Con l'evolversi dello studio scientifico della medicina, si perde questa correlazione ma, il ricorso



La peste di Tebe, Charles Francois Jalabert (1819 – 1901)

all'utilizzo delle spezie per la cura del corpo e per fronteggiare le malattie, rimane e si intensifica.

Nelle scuole mediche dell'antica Grecia si cercavano di catalogare gli effetti curativi e medici delle spezie mettendoli in relazione con le osservazioni empiriche. Mercante di spezie, erborista e farmacista erano figure che spesso si sostituivano e sovrapponevano.

L'interesse nei confronti degli effluvi odorosi che le spezie erano capaci di sprigionare era tale che Teofrasto (discepolo e successore di Aristotele alla guida del "Liceo") scrisse un'opera sull'argomento, "Sugli odori", in cui molte spezie per la prima volta emer-

gevano come le protagoniste di una speculazione filosofica.

La fede nelle virtù mediche e curative delle spezie era diffusa in tutto il mondo e continuò anche dopo l'antichità. La cura della peste, una malattia trasmessa per via aerea, richiedeva una ricetta a base di aromi e, anche se i medici nel corso dei secoli, non si accordarono sulle migliori procedure da seguire per scongiurare la diffusione del contagio, aromi e spezie figuravano sempre tra le più importanti contromisure.



La settimana piaga, Martin John (19 luglio 1789 – 17 febbraio 1854)

I ROMANI

Molto prima del loro consueto utilizzo in ambito alimentare e culinario, le spezie sono state presenti e spesso protagoniste nei rituali religiosi e magici. Nella religione romana la componente olfattiva aveva un grande valore: in ogni casa privata, ogni mattina, venivano offerte fragranze ai Lari e ai Penati (divinità domestiche degli antenati) che custodivano la soglia e il cuore della casa.



Il sacrificio all'amore, Laurent de La Hyre (1606 - 1656)

Spesso anche le strade e le campagne venivano adobbate dai passanti con offerte floreali e profumate agli dei ed incensi bruciati in onore delle statue degli eroi.

Virgilio descrive i cento altari di Venere fumanti d'incenso di Saba e profumati di ghirlande e, nell'Ercole di Seneca, si ringraziano gli dei per l'ennesima vittoria ordinando, assieme alle vittime per i sacrifici, spezie indiane.

Inoltre i romani, in preda al mal d'amore, bruciavano spezie per propiziarsi gli dei poiché pensavano che eventuali dinieghi sarebbero stati causati da loro.

In era repubblicana, l'utilizzo delle spezie, non in ambito strettamente religioso o sacrale, poteva addirittura essere tacciato come sacrilego; quando Giulio Cesare entrò a Roma trionfalmente nel 46 a.C. avvolto da nugoli di incenso, fu visto come un oltraggio, anche se poco dopo tutti gli imperatori di Roma sarebbero stati ascritti tra gli dei e propiziati con spezie e incensi.

Non è dato sapere quali profumi abbia bruciato Cesare, ma ci sono buone probabilità che contenessero cannella. All'epoca era certamente la più stimata e importante spezia orientale, era sacra e magica. Il pitagorico Filostrato racconta di un'incredibile bevanda in voga nel II secolo d. C. a base

di spezie, gemme e serpente tritato che si credeva capace di infondere il potere di conversare con gli animali. Negli anni successivi, i Romani furono i

primi in occidente a commercializzare le spezie ed a utilizzarle, come testimoniato da Apicio nel 90 a.C., come ingredienti essenziali in cucina.



Il trionfo di Giulio Cesare, Andrea Mantegna (1431 - 1506)

GLI ARABI

Nella visione islamica del paradiso compare lo zenzero, forse per via delle sue presunte proprietà afrodisiache. Secondo la Sura 76 del Corano, prosperose vergini servono ai martiri ricche coppe di vino aromatizzato allo zenzero: fu così che le basi della medicina sessuale vennero delineate dagli insegnamenti degli scrittori arabi guidati da Avicenna, famoso scienziato e filosofo dell'Islam, da molti considerato "il padre della medicina moderna".

Il mancato concepimento o l'incapacità di esprimere forte virilità venivano attribuiti a una perdita di calore: le spezie con il loro potere fortemente riscaldante erano prescritte come rimedio. Il preparato consisteva in una specie di unguento di zenzero, pepe, fiori di melograno e uova ed era capace di aumentare il vigore e la potenza sessuale.

Tutti i medici arabi concordavano nel fatto che per aver maggior forza, vigore e per aumentare il piacere, potevano essere utili cannella, chiodi di garofano, zenzero e cardamomo.

Come in ogni religione, su questo tema, le autorità islamiche erano portatrici di moralismi ma, nonostante questo, il loro era un clima molto più aperto e predisposto allo studio e alla discussione rispetto all'occidente cristiano.

Se la cristianità preferiva scoraggiare l'attività sessuale, nell'Islam gli afrodisiaci entrarono persino nell'hadith (tradizioni attribuite ai detti del profeta).

Quando il profeta si lamentò per l'impotenza, l'angelo Gabriele gli suggerì l'harisa, una salsa piccante a base di carne e avena condita con pepe nero.



Miniatura islamica, Maometto visita il Paradiso accompagnato dall'Angelo Gabriele

GLI EUROPEI

Per gli europei, nel Medioevo, la voglia di spezie coincide con la volontà d'acquisizione di un nuovo modo di vivere. In questo momento storico i signori avvertivano sempre più l'esigenza di distinguersi dalle classi meno abbienti e la presenza delle spezie in tavola confermava e sottolineava il

raggiungimento di un elevato stato sociale. Attraverso le spezie, venne copiata e assimilata una nuova cultura: gli europei definirono e affermarono la loro identità prendendo in prestito realtà proprie della cultura araba. L'utilizzo quotidiano delle spezie in ambito alimentare e culinario, di-



Le nozze di Cana, Paolo Veronese (1528 - 1588).

venne così veicolo di trasformazione e di fusione di uomini e genti che si mescolarono attraverso l'incontro e lo scambio.

L'ibridazione dei popoli e la definizione delle spezie

come minimo comune denominatore delle genti del mondo prende, nel Medioevo e negli scambi tra europei e arabi, la forma e l'aspetto più evidente ed esplicito.



L'arrivo dei Crociati a Costantinopoli, Eugène Delacroix (1798 – 1863)

OGGI

Dopo il trattato di Batavia (1652), che sancì una turbolenta pace tra le potenze europee che governavano i territori dell'Estremo Oriente e che portò ad una instabile spartizione delle zone di produzione delle spezie e delle rotte di navigazione, il commercio delle spezie fu gestito direttamente dai paesi europei colonialisti che le imbarcavano nei porti principali dei paesi produttori (Isola di Banda nelle Molucche dagli Olandesi, Penang in India dagli Inglesi).

Questa situazione che nel 1667 determinò lo scambio fra olandesi ed inglesi di 2 piccole isole (l'isola di Run, avamposto inglese nelle Molucche con Nieuw Amsterdam, olandese, ora meglio nota col nome di Manhattan) perdurò, tra alti e bassi, fino a quando, a metà del XIX secolo, i mercan-

ti di Salem nel Massachusetts, approfittando di una crisi politica fra Olandesi e Inglesi con il re di Aceh, trattarono ed acquistarono direttamente da lui una grossa partita di noce moscata, ponendo così fine ai monopoli delle compagnie coloniali.

A metà ottocento, con l'inizio e la diffusione della refrigerazione artificiale, il valore e la richiesta delle spezie calò sensibilmente e queste, alla stregua di ogni altra categoria mercantile, furono trattate in borsa, quotate costantemente e con prezzi variabili a seconda della quantità prodotta e della richiesta del mercato.

Oggi, per quanto riguarda il commercio delle spezie, le più importanti sedi di borsa sono quelle di New York, Mumbai (NSE) e Londra.



Le spezie



CANNELLA (*Cinnamomum verum*)

È un albero sempreverde, alto dagli 8 ai 15 metri, con una corteccia marrone rossastro e numerose piccole protuberanze. Le foglie sono opposte e presentano una lamina ovale, verde brillante e lucida, con tre nervature parallele; i fiori piccoli, dioici, sono biancastri, raccolti in pannocchie ramificate; il frutto è una drupa di color purpureo.

La spezia si ricava dalla corteccia delle giovani piante coltivate, alte circa 2 metri. La corteccia viene privata del sughero e la parte interna messa ad essiccare,

ottenendo così la tipica forma a cannuccia. La pianta è originaria delle zone collinari dello Sri Lanka, cresce spontaneamente in alcune zone del Kerala in India e viene coltivata, oltre che nello stesso Sri Lanka, anche in Madagascar e nelle Seychelles.

È una pianta robusta che sopporta diverse condizioni atmosferiche, con temperature ideali che vanno dai 20 ai 30 gradi C° e un livello delle precipitazioni compreso tra i 1250 e i 2500 mm.





CARDAMOMO (*Elettaria cardamomum* L.)

È una pianta erbacea perenne con un rizoma articolato dal quale annualmente spunta un ciuffo di fusti alti 3-5 m; gli steli sono slanciati e le foglie distiche, grandi, lanceolate e alterne. L'infiorescenza a pannocchia (3-4 per pianta) è portata da uno scapo di 15-45 cm; è allungata ed ognuna porta, a sua volta, 5-6 fiori bianchi, con sei petali.

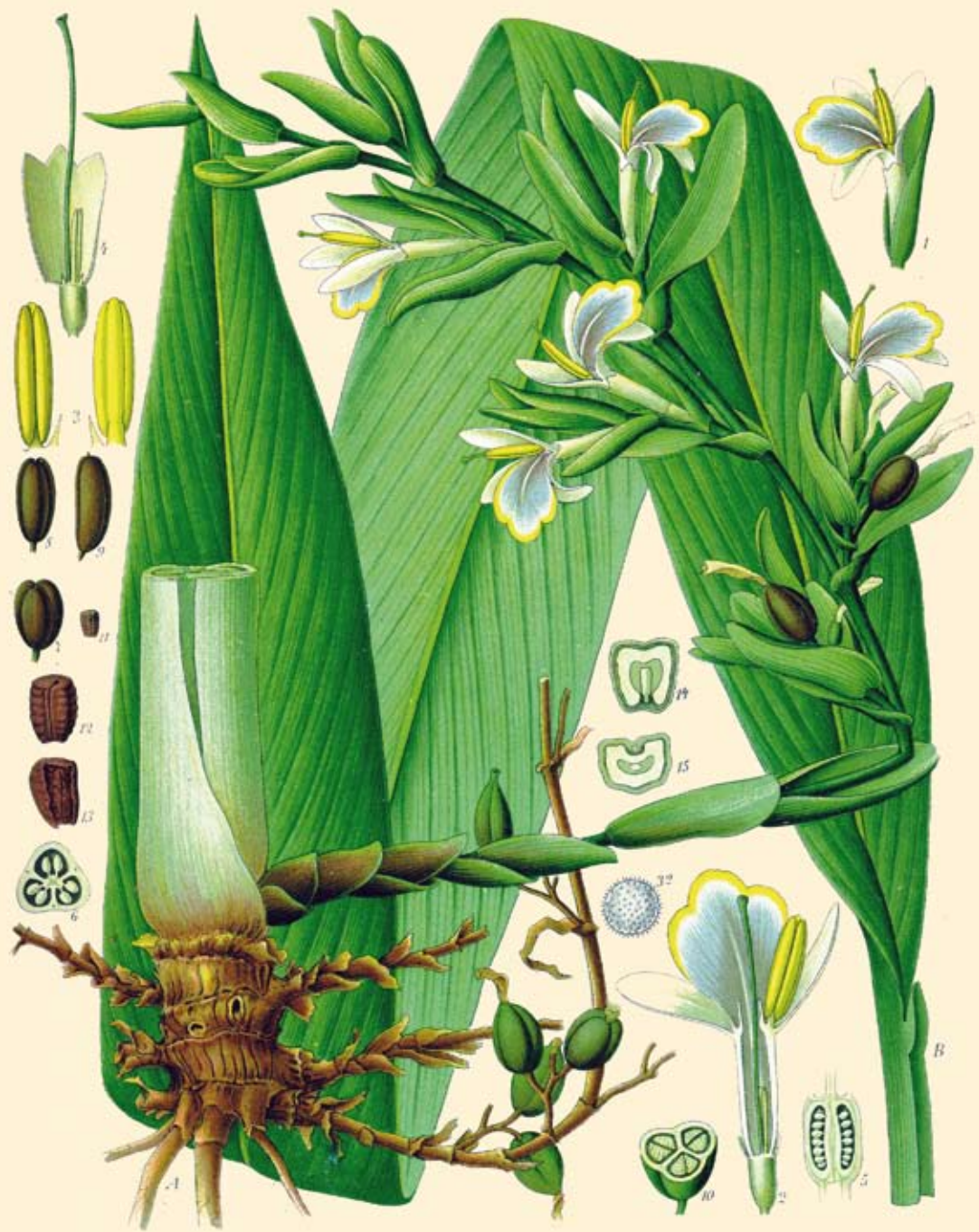
La spezia è costituita dal frutto che si presenta come una capsula trilobata oblunga indeiscente contenente tanti piccoli semi di colore marrone-nero.

Il Cardamomo è spesso definito la “Regina delle spezie” per il suo piacevole aroma e gusto.

La sua coltura è concentrata principalmente nelle foreste sempre verdi dell'India del Sud ma viene coltivato anche in Guatemala e, in piccola scala, in Tanzania, Sri Lanka, El Salvador, Vietnam, Laos, Thailandia, Cambogia, Honduras e Papua New Guinea.

L'altitudine ottimale per la sua crescita va dai 600 ai 1500 metri sopra il livello del mare in un clima caldo e umido.





CHIODI DI GAROFANO (*Eugenia caryophyllata* Thumb.)

È una pianta sempreverde alta circa 9 metri con grandi foglie ovato-lanceolate dai margini interi, coriacee spesse e persistenti, molto lucide, di un verde intenso nella faccia superiore, più pallido inferiormente; le giovani foglie sono soffuse di rosso. I fiori, raccolti in pannocchie corte, sono bianchi, con 4 petali liberi e 4 sepli carnosì, inizialmente verdi poi rossi; i frutti sono scuri. La pianta inizia a produrre i fiori intorno ai 7 anni e continua a produrne per 80 e più anni.

Per la produzione della spezia vengono raccolti i boccioli che, inizialmente rosa, vengono messi a seccare diventando marroni dopo circa 7 giorni.

La pianta è originaria delle isole settentrionali dell'arcipelago delle Molucche (Indonesia) ma cresce anche a Zanzibar, in Madagascar, in Malesia, nello Sri Lanka e in India.

La pianta si sviluppa preferibilmente in zone con una temperatura atmosferica che va dai 25 ai 35 °C, ben soleggiate e con elevata umidità (sopra il 70%).





CORIANDOLO (*Coridandrum sativum* L.)

È una pianta aromatica annuale, alta dai 30 ai 90 cm. Le foglioline basali hanno superficie ampia mentre quelle apicali diventano sempre più sottili, con piccioli allungati. Le foglie basali vengono perse relativamente presto, mentre le foglie apicali, grazie alla superficie ridotta, sono più adatte a sopportare la siccità estiva. I piccoli fiori sono portati in ombrelle bianche o rosate di 5-10 raggi. I frutti sono globosi, possono ricordare dei grani di pepe,

presentano costolature sottili e sono costituiti da due acheni semisferici riuniti; si raccolgono appena maturi (da agosto a settembre) per evitarne la dispersione.

La spezia è costituita principalmente dal frutto.

La pianta è originaria del Mediterraneo Orientale e viene coltivata in India, Marocco, Russia, Europa dell'Est, Francia, America Centrale, Messico e Stati Uniti.





CUMINO (*Cuminum cyminum* L.)

È una pianta erbacea annuale, con fusti sottili e angolosi, dicotomo-ramosi alti fino a 30-40 cm. Le foglie sono alterne, distanti, glabre, quasi laciniate bipennatosette. Presenta fiori bianchi o rosati con 5 petali in ombrelle terminali con 3-5 raggi con involucri e involucro di 3-4 brattee lineari.

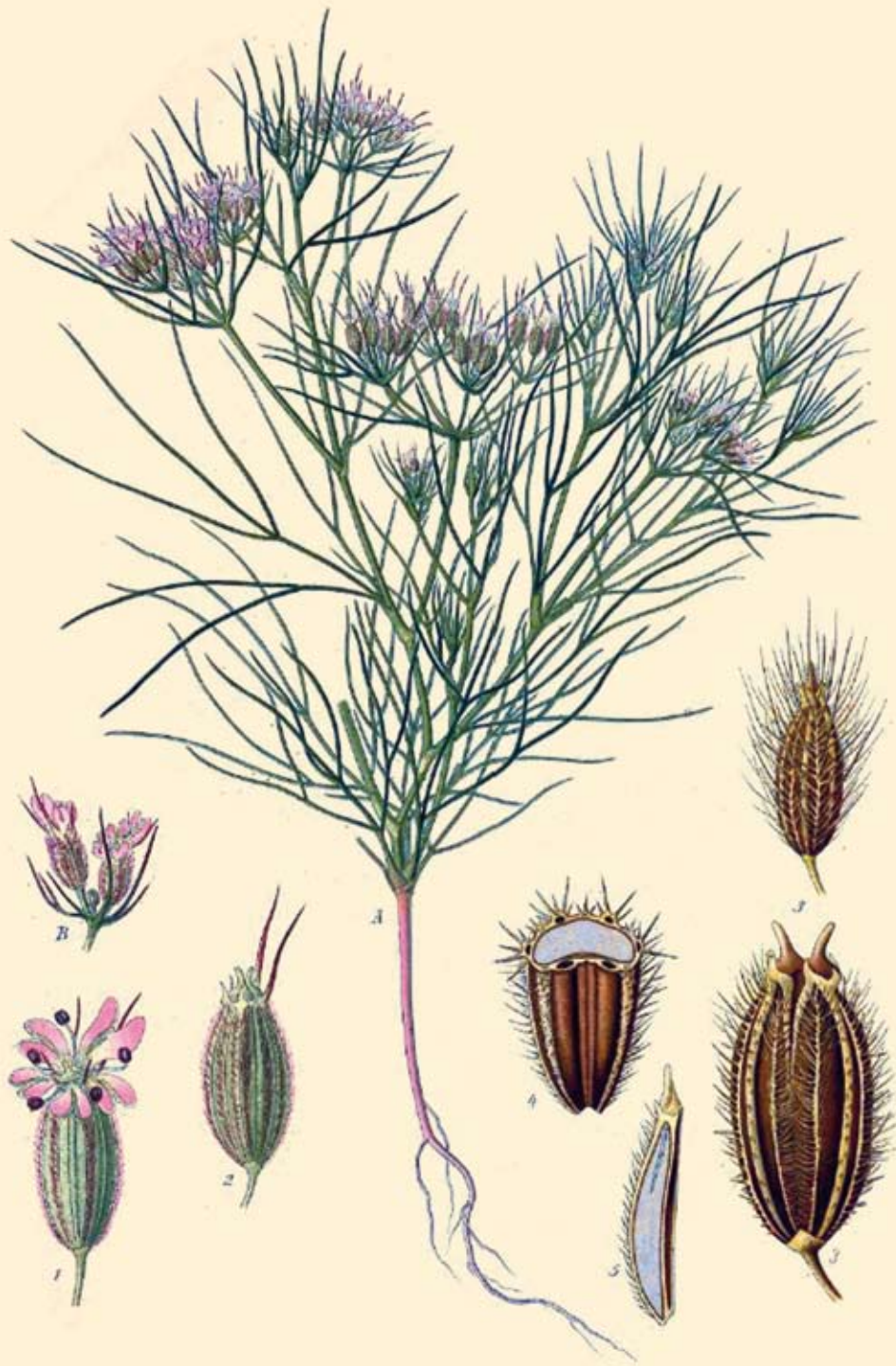
I frutti sono bislungi, un po' compressi ai lati, costituiti da due acheni a coste sottili; sono molto simili al carvi (cumino dei prati) ma l'aroma è dif-

ferente, molto più intenso. La spezia è costituita dai frutti della pianta.

Il cumino è originario del Nord dell'Egitto, della Siria, delle Regioni Mediterranee, dell'Iran e dell'India. È coltivato anche in Messico, in Cina, in Sicilia e a Malta.

È una pianta tropicale coltivata nelle aree a bassa umidità atmosferica, nel periodo compreso tra Febbraio e Marzo.





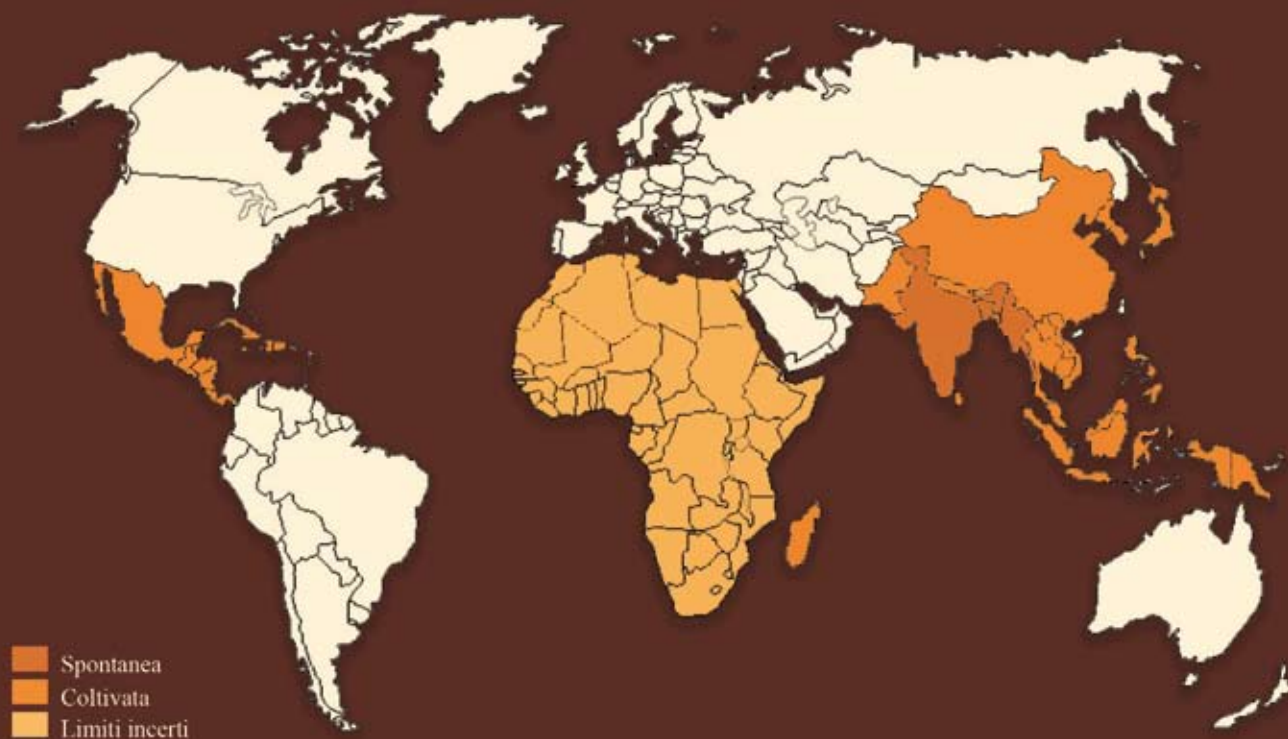
CURCUMA (*Curcuma longa* L.)

È una pianta erbacea perenne sempre verde alta circa 1 metro, con grandi foglie lanceolate leggermente ondulate ai margini e fiori di colore giallo arancione raccolti in strobili.

La spezia è ricavata dalla radice, un rizoma tondeggiantissimo che viene prelevato, bollito e lasciato asciugare al sole per un paio di settimane e, dopo la spellatura, macinato.

La pianta è nativa dell'India ed è coltivata anche in Pakistan, Malesia, Myanmar, Vietnam, Thailandia, Filippine, Giappone, Corea, Cina, Sri Lanka, Nepal, gran parte dell'Africa, isole del Sud Pacifico, Madagascar, Caraibi e America Centrale.

Viene coltivata in territori ubicati ad un'altitudine di 1200 metri sopra il livello del mare, in zone ombreggiate, argillose e ben irrigate.





NOCE MOSCATA (*Myristica fragrans* L.)

La noce moscata e il macis sono due differenti spezie prodotte da un'unica pianta sempreverde alta da 10 a 20 metri con fusto e foglie fortemente aromatici. Le foglie verde scuro sono ellittiche, coriacee, con margine intero, ristrette all'apice. Si tratta di una specie dioica; presenta dei piccoli fiori gialli campanulati, carnosi, quelli femminili singoli, quelli maschili in piccoli racemi ascellari. In 9 mesi, dai fiori femminili, si sviluppano delle drupe deiscendenti.

Il frutto maturo si apre in due valve in cui trova alloggio il seme (noce moscata), avvolto

da uno strato rossastro, l'arillo (macis), che si presenta più o meno profondamente laciniato.

È originaria delle Molucche e cresce anche in Indonesia e a Grenada, che ne sono i principali produttori. Viene coltivata anche, sebbene in più piccola scala, nello Sri Lanka, in India, in Cina, in Malesia, a Zanzibar, a Mauritius e nelle Solomon Island.

La noce moscata richiede luoghi umidi posti ad un'altitudine di circa 600 metri sopra il livello del mare e con un livello delle precipitazioni atmosferiche attorno ai 250 cm.





PEPE LUNGO (*Piper longum* L.)

Il pepe lungo è una piccola pianta rampicante appartenente alla famiglia delle Piperacee, dotata di fiori maschili e femminili costituiti da spighe di circa 3-5 cm di lunghezza e frutti di colore rosso-bruno. Le foglie sono lunghe dai 5 ai 9 cm, larghe dai 3 ai 5 cm, ovali, con ampi lobi arrotondati alla base. La spezia si ricava dall'inflorescenza, simile a quella

del nocciolo, che consiste nell'unione di molti piccoli frutti, ognuno della dimensione di un seme di papavero.

La pianta è originaria dell'India e viene coltivata anche in Sri Lanka e Bangladesh.

Il pepe lungo cresce in terreni calcarei e in aree piovose dove l'umidità è elevata.





PEPE NERO (*Piper nigrum* L.)

È una pianta dioica, legnosa alla base, con fusto vigoroso, glabro, rampicante sul quale si sviluppano radici avventizie. Le foglie sono spesse, lungamente picciolate, alterne, le inferiori tondeggianti-ovali, le superiori ellittiche; le infiorescenze sono ad amento e portano fiori sia unisessuali che ermafroditi; il frutto è una drupa inizialmente verde che diventa rossa a maturità, presenta un pericarpo sottile, all'interno del quale è presente un unico seme.

È originaria dell'India ed ora cresce anche in Indonesia, Malesia, Sri Lanka, Thailandia, Cina, Vietnam, Cambogia, Brasile, Messico e Guatemala.

La pianta richiede climi caldi e umidi e si sviluppa nella fascia equatoriale fino a 1500 metri di altitudine, a temperature comprese tra i 10 e i 40 °C.

Un livello delle precipitazioni compreso tra 125 e 200 cm è considerato ottimale per la sua crescita.





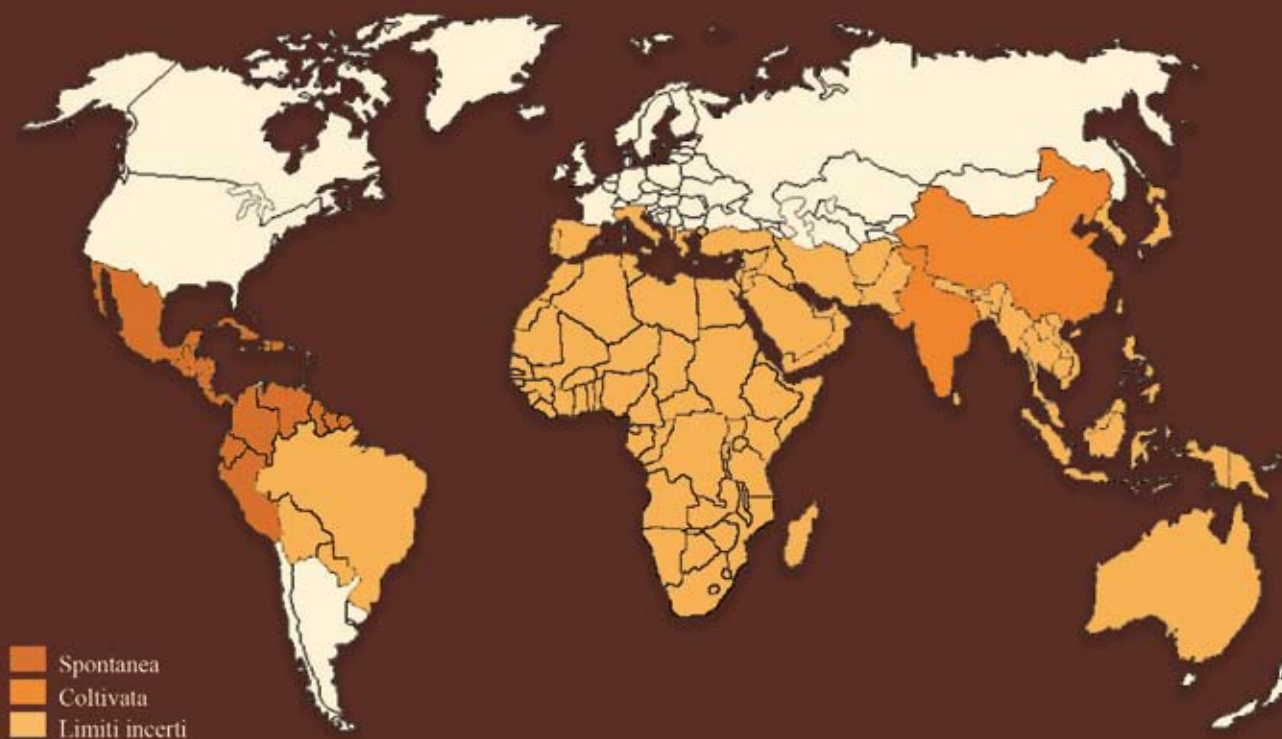
PEPERONCINO (*Capsicum annuum* L.)

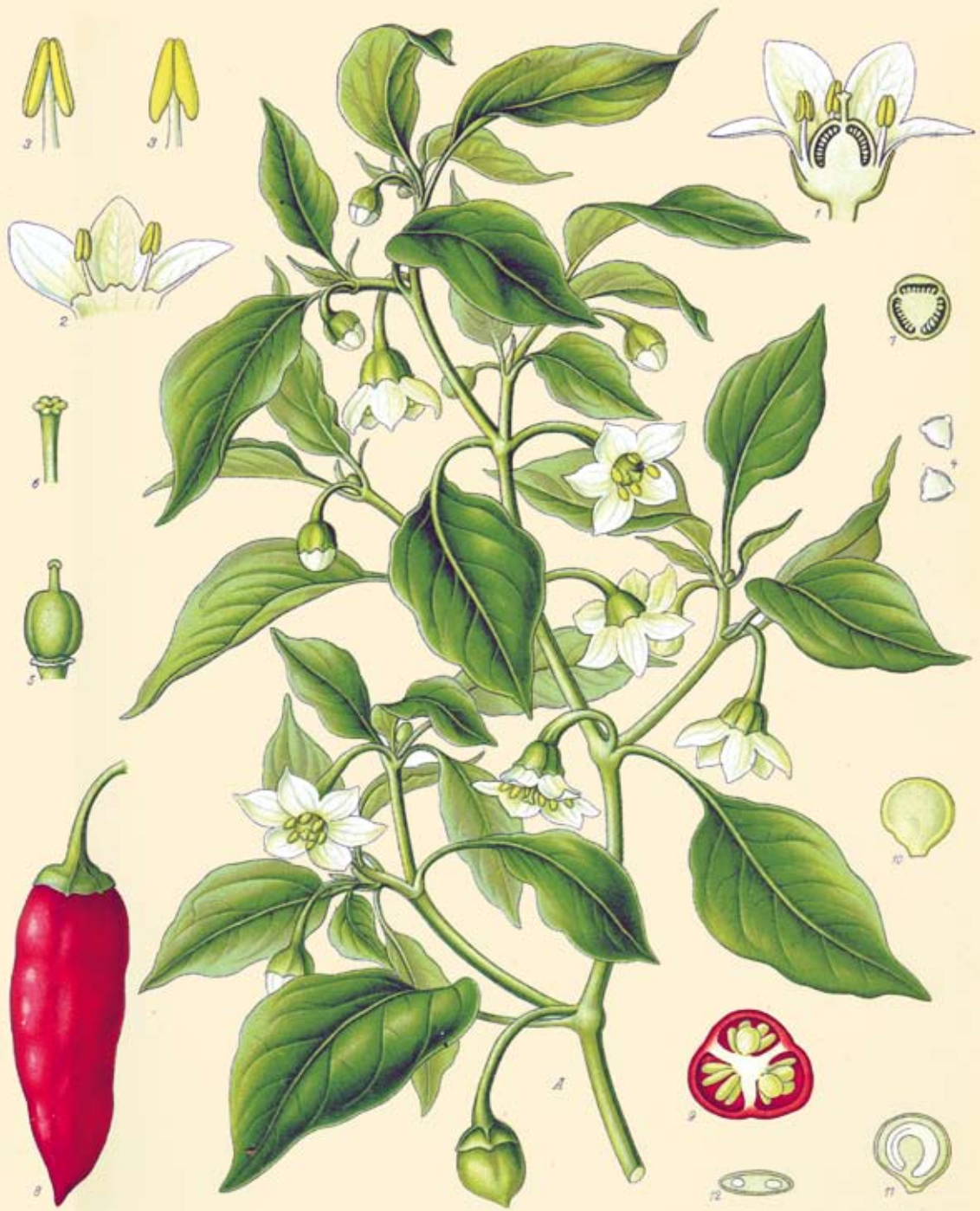
Pianta erbacea, annua, con fusto eretto, ramoso, angoloso, in maturità quasi legnoso alla base. Le foglie sono intere ovate o ellittiche, acuminate, verdi scure a margine intero. I fiori si presentano all'apice vegetativo, singoli o a gruppi di due-tre. I 5 petali, saldati alla base, sono bianchi a maturazione.

La fecondazione è quasi sempre autogama; il frutto da cui si ricava la spezia è una bacca.

Nelle diverse varietà possono essere globosi, allungati, con dimensioni differenti; il colore varia dal rosso al giallo ma può essere anche violaceo.

Il peperoncino è originario del Sud America ed ampiamente coltivato in tutti i paesi tropicali e sub tropicali. Cina ed India ne sono i principali produttori ed esportatori.





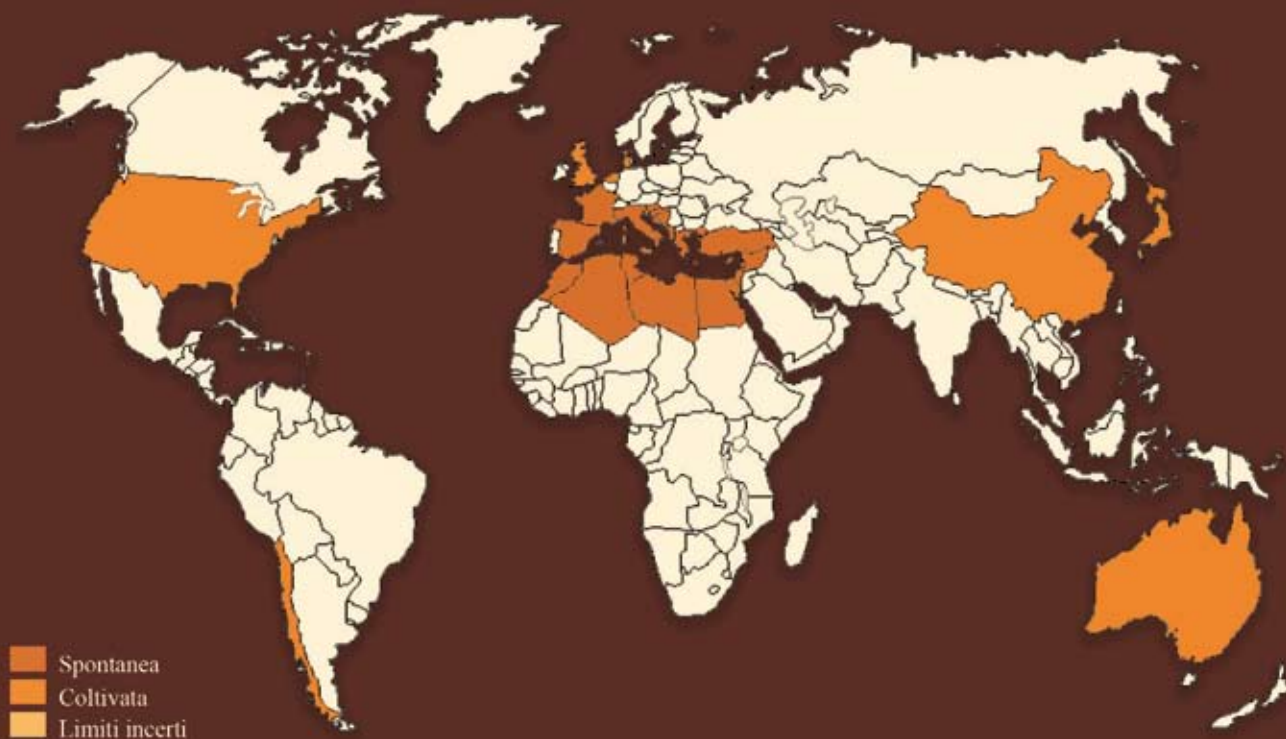
SENAPE (*Brassica nigra* L)

Con il termine senape si possono individuare due specie, appartenenti a due generi diversi, ma della stessa famiglia molto simili tra loro. Presentano entrambe caule eretto, glabro, con foglioline picciolate lanceolate, fiori gialli raccolti in racemi. Il frutto è una siliqua contenente molti semi. La *Sinapis alba* (la senape bianca) è una pianta annua, alta 2-5 dm con foglie lirato-palmate, le inferiori sono amplessicauli e di dimensioni maggiori delle cauline. La siliqua è coperta da setole bianche e contiene pochi semi.

È originaria dell'Europa del Sud e ampiamente col-

tivata in Australia, Cina, Cile, Danimarca, Italia, Giappone, Inghilterra, Olanda, Nord Africa e Stati Uniti. La *Brassica nigra*, detta più specificatamente senape nera, si differenzia dalla *Sinapis alba* per le silique che sono glabre e presentano numerosi semi. La pianta è annua, con caule eretto, glabro, semplice o ramificato. Le foglie sono picciolate, le inferiori lirato-pennate, le superiori lanceolate. I semi non hanno di per sé aroma di senape, ma per svilupparlo devono essere spezzati e lasciati in infusione.

È originaria delle regioni mediorientali.





VANIGLIA (*Vanilla planifolia* Andrews)

La vaniglia è la capsula di un'orchidea lianosa originaria delle foreste umide dell'America tropicale. Viene fatta arrampicare su alberi e altri sostegni e può raggiungere anche i 10 metri di lunghezza: le radici avventizie le consentono di ancorarsi ai tronchi. Le foglie sono coriacee, carnose, strette e allungate, con nervature parallele. I grandi fiori sono bianchi con venature rossastre e verdastre; nascono all'ascella delle foglie. I fiori vengono impollinati naturalmente da una piccola ape nei luoghi di origine, mentre negli

altri paesi l'impollinazione è effettuata manualmente, tramite uncini di legno. I frutti sono capsule lunghe e strette contenenti molti piccoli semi.

La vaniglia è originaria della Costa Atlantica (dal Brasile al Messico) ed i più importanti produttori di vaniglia sono il Madagascar, il Messico, Tahiti, il Reunion, l'Indonesia, le Seychelles e l'India. Un periodo secco di circa 2 mesi è necessario per limitare la crescita e permettere la fioritura. Cresce meglio in zone ombreggiate e in terreni porosi e friabili con un pH 6-7.





ZAFFERANO (*Crocus sativus* L.)

È una pianta erbacea perenne il cui bulbo ha un diametro di circa 5 cm. In settembre si sviluppano le foglie lineari in numero di 6-10 che sono molto strette e allungate (in genere raggiungono la lunghezza di 30/35 cm, mentre non superano mai la larghezza di 5 mm). Dopo metà ottobre compaiono 1-2 fiori formati da sei tepali violetti, che circondano uno stimma rosso arancio diviso in tre lunghe lacinie. La parte maschile è costituita da 3 antere gialle. La parte femminile è formata

dall'ovario, collocato alla base del bulbo, dal quale si origina un lungo stilo di colore giallo che, dopo aver percorso tutto il getto, raggiunge la base del fiore, qui si divide in 3 lunghi stimmi di colore rosso intenso. Lo zafferano è originario dell'Europa Meridionale e coltivato nei Paesi del Mediterraneo, in particolare in Spagna, Austria, Francia, Grecia, Inghilterra, Turchia, Iran. In India, viene coltivato nelle zone dell'Jammu e del Kashmir e nel Himachal Pradesh.

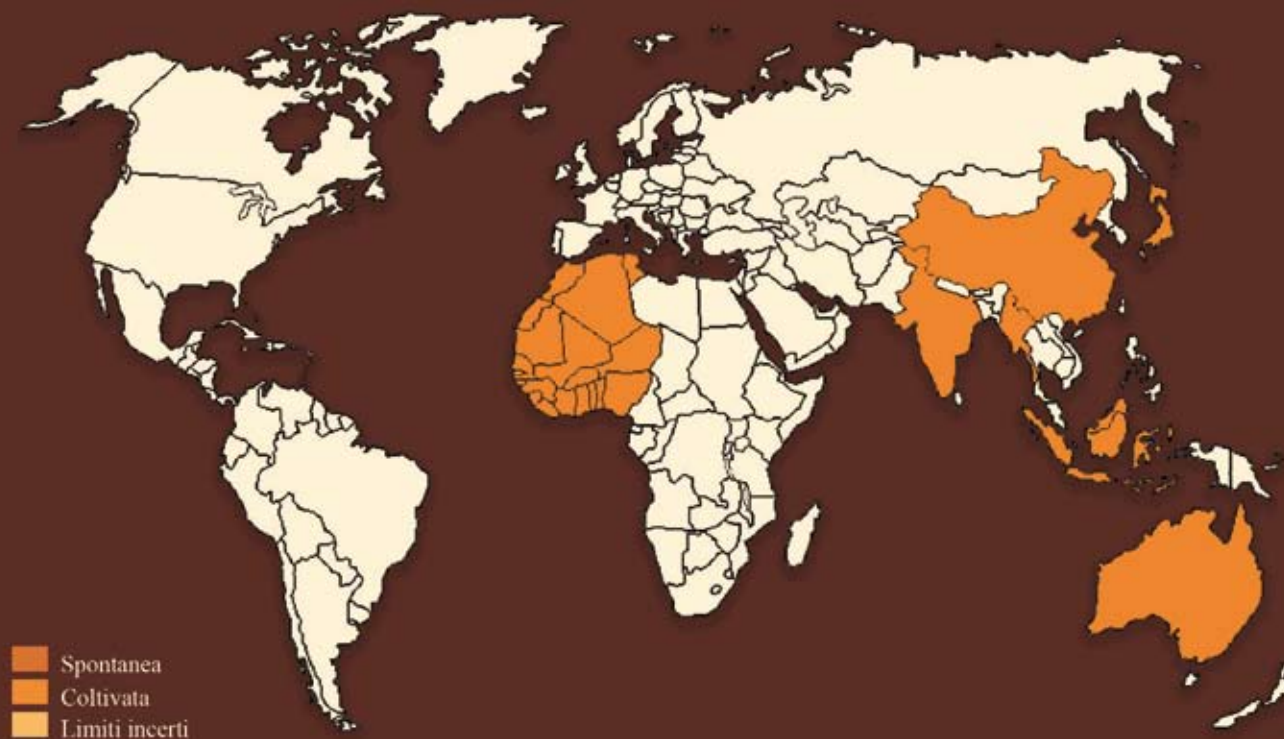




ZENZERO (*Zingiber officinale Roscoe*)

È una pianta erbacea perenne, con rizoma orizzontale, digitato, irregolare, grosso 3-4 cm con nodosità e ramificazioni da cui dipartono due tipi di fusti: quelli sterili con grosse foglie lanceolate oblunghe, amplessicauli alti fino ad un metro; i fusti fertili sono più brevi, fino a 20 cm, privi di foglie portante all'apice una spiga ovoidale con brattee ovali giallo-verdi che portano all'ascella i fiori gialli, con labbro purpureo, maculati. L'ovario è trilobulare e dà origine a una capsula oblunga. La spezia viene ricavata dal rizoma, che viene estratto dopo la fioritura; viene prima pelato, poi conservato sotto alcool,

oppure candito. Solitamente in cucina si usa lo zenzero secco, intero o in polvere. Il centro della distribuzione dello zenzero è in India e in Malesia. Attualmente è ampiamente coltivato in India, Giamaica, Sierra Leone, Nigeria, Malesia, Cina del Sud e Giappone. Cresce bene in terreni posti ad un'altitudine di 1500 metri sopra il livello del mare; durante la stagione della crescita, il livello delle precipitazioni deve essere compreso tra i 150 e i 300 cm mentre, durante la preparazione del terreno e la raccolta, è necessario un clima secco.





ASL di Brescia

Odori e colori delle spezie



Uno sguardo che miri a fornire uno spaccato anche antropologicamente rilevante su quello che le spezie sono state nella storia e per l'umanità non può che prendere ispirazione dall'intuizione che tutto ebbe avvio dai sensi ed è prima di tutto nei sensi che dobbiamo ricercare le ragioni dell'eccezionale importanza che le spezie ricoprono nella storia dell'uomo.

Come sostiene uno dei più noti studiosi dell'antropologia del corpo e dei sensi, David Le Breton (*Il sapore del mondo. Un'antropologia dei sensi* - Ed. Cortina, Milano - 2007), "la condizione umana è corporea. Il mondo si dà sotto forma del sensibile. Non vi è nulla nella mente che non sia passato attraverso i sensi".

È solo grazie e attraverso il corpo che l'uomo, in ogni momento, vive e assapora l'universo di tutto ciò che lo circonda. Citando Merleau-Ponty, il corpo è "progetto sul mondo".

Ma tra il corpo e il significato, tra gli organi e l'interpretazione dell'ambiente, intercorrono fitte reti di elementi e aspetti indissolubilmente collegati con ciò che si apprende, con le abitudini, con gli orientamenti interiorizzati, con la cultura d'appartenenza. "La sensazione è immediatamente immersa nella percezione. Di fronte al mondo l'uomo non è mai un occhio, un orecchio, una mano, una bocca o un naso, ma uno sguardo, un ascolto, un tocco, un modo di assaporare o annusare; insomma, un'attività".

L'uomo, attraverso i sensi, percepisce il mondo che acquisisce significato grazie ai diversi filtri culturali che le comunità di appartenenza sviluppano e tramandano.

Nel mondo e nella storia le spezie sono state percepite e vissute, annusate e assaporate, rincorse e cercate da uomini e culture che le hanno usate e interpretate in diversi modi, sempre culturalmente fondate. Le spezie, nella varietà di usi e significati molteplici che hanno acquisito nelle culture e per i popoli, sono state la polvere comune di incontro, scambio e mescolanza di anime e genti.

Hanno costituito il miraggio e l'obiettivo a cui l'uomo ha sempre anelato nei secoli e forse è possibile dire che questo è accaduto proprio perché solo loro sono in grado di stuzzicare così vivacemente anche i sensi più assopiti (nasi e palati) dei popoli. E se è attraverso i sensi, secondo una metafora cara a Le Breton, che assaporo il mondo, allora è grazie alle spezie che l'umanità ha assaporato territori e mondi lontani. La storia dei sensi e dei gusti, legata anche alle spezie e al loro utilizzo in cucina che le differenti popolazioni del pianeta sviluppano e articolano in maniera molteplice ed eterogenea è quindi, prima di tutto, storia di tradizioni tramandate, di regole sociali e di culture trasmesse e interiorizzate.

È storia culturale.

Multisensoriale: ecco la principale caratteristica delle spezie che compiace e soddisfa i nostri sensi.

La vista, per i colori vibranti e accesi, talvolta insoliti, l'olfatto per i loro profumi inebrianti e seducenti, il gusto per il sapore inatteso e caratteristico, ma anche il tatto per le sensazioni di pressione e temperatura che completano la percezione nella sua globalità.

Sono i recettori sensoriali presenti nel naso, sulla pelle e sulla lingua che percepiscono, trasmettendole al cervello, le sensazioni evocate dal contatto con

il mondo esterno. L'apprezzamento sensoriale degli alimenti non fa eccezione. I recettori sensoriali sono, dunque, le strutture attraverso le quali riceviamo informazioni dall'ambiente esterno, ma anche da quello interno, così da poter predisporre le reazioni più opportune. Tali recettori, collegati al sistema nervoso centrale, si classificano in funzione degli stimoli a cui rispondono.

Ci sono i recettori chimici o chemiocettori, che rilevano la presenza o la variazione di concentrazione di specifiche molecole, come i recettori gustativi della bocca, quelli olfattivi del naso, ma anche alcuni recettori in grado di segnalare la concentrazione di ossigeno nel sangue o il valore di acidità (pH) dello stesso o di altri fluidi corporei.



I recettori meccanici, o meccanoceetori, sono sensibili alle loro deformazioni meccaniche e a quelle delle cellule adiacenti, trasmettendo la relativa informazione al sistema nervoso. I recettori elettromagnetici, o fotocettori, percepiscono gli stimoli luminosi a livello della retina. I recettori termici, o termocettori, percepiscono le variazioni della temperatura ed i propriocettori ci forniscono informazioni sulla nostra posizione nello spazio. I diversi tipi di recettore sono, dunque, classificati in funzione della sensibilità specifica che possiedono per un determinato tipo di stimolo (meccanico, chimico, termico, ecc.). In base alla localizzazione, i recettori sensoriali si possono anche distinguere in esternocettori, sensibili a stimoli che originano nell'ambiente esterno all'organismo, ed internocettori, sensibili, invece, a stimoli provenienti all'interno dell'organismo.

Il gusto

Il gusto è uno dei cinque sensi e, nel linguaggio comune, è l'insieme delle sensazioni gustative che originano dalla cavità orale; è deputato alla percezione dei sapori mediante i recettori gustativi, che sono localizzati prevalentemente sulla lingua e, in misura minore, nel palato molle, nella faringe, nella laringe e, almeno nel bambino, anche sulla parete interna delle guance.

Il gusto è essenzialmente un senso chimico ed i suoi recettori sono programmati per rispondere alla presenza di molecole specifiche con cui vengono in contatto quando sono disciolte nella saliva. Attraverso il gusto e la percezione di determinate sostanze, riceviamo importanti informazioni per il nostro benessere e il nostro equilibrio fisiologico. Il gusto acido, ad esempio, dà al nostro organismo informazioni che hanno a che fare con il pH, ossia con il grado di acidità della sostanza e che, insieme al gusto salato, ha un'importante rilevanza per l'equilibrio idrico dell'organismo. Il gusto salato, inoltre, non è dovuto unicamente al cloruro di sodio (il comune sale da cucina), ma dipende anche dalla concentrazione di altre sostanze (ad esempio il cloruro di potassio, di litio, di magnesio, solfati, bromuri, ecc.).

Il gusto dolce è associato a composti ad elevato contenuto energetico e, per questo, è quello maggiormente apprezzato fin dalla nascita, ed è dato, oltre che da vari tipi di zuccheri, anche da altre molecole organiche quali polisaccaridi (zuccheri polimerici), chetoni, proteine o altri composti di sintesi. Il gusto amaro è un segnale di pericolo: molti veleni sono amari, nicotina, caffeina e stricnina sono solo alcune delle sostanze pericolose a gusto amaro. La loro rilevazione è spesso molto sensibile e bastano pochi mg per dare a un alimento o a una bevanda un gu-



sto sgradevole. A questi quattro sapori si aggiunge il gusto umami, scoperto di recente ed associato al sapore del glutammato. Può essere identificato come “quinto gusto” perché è indipendente dagli altri e risulta essenziale per il nostro apprezzamento del cibo; si tratta di un gusto sapido, appetitoso.

La percezione del gusto avviene nelle papille gustative dove, all'interno del poro gustativo, ha luogo l'interazione tra gli alimenti disciolti nella saliva e i recettori espressi sulla superficie cellulare.

Contrariamente a quanto si riteneva in passato, quando si pensava che ognuno dei sapori si percepisse in una precisa porzione della lingua, oggi è appurato che i recettori dei diversi sapori sono distribuiti in modo

uniforme sulla mucosa della lingua e, anche se ci sono variazioni nella concentrazione dei recettori, non si può parlare di vera e propria localizzazione. I sapori, inoltre, non hanno una percezione localizzata, non esiste una mappa “gustativa” nel cervello e, quindi, risulta difficile localizzare con precisione la zona della cavità orale da cui origina uno stimolo gustativo specifico.

Nel corso degli anni il gusto di un individuo evolve. Mentre i bambini hanno una spiccata predilezione per i sapori dolci, “grassi” o salati e non amano il gusto amaro o tannico, questa avversione si riduce con l'avanzare dell'età e con l'educazione alimentare. Questo rende più piacevole e diffuso il consumo di alimenti ricchi di sostanze antiossidanti e micronutrienti di

cui l'organismo ha bisogno quando invecchia. Anche il sesso ci dà una diversa sensibilità ai gusti, soprattutto a quelli molto marcati delle spezie.

Nelle donne, ad esempio, la sensibilità al gusto piccante del peperoncino è maggiore perché l'estradiolo, un ormone più abbondante nel sesso femminile, potenzia l'attività della capsaicina sul recettore TRPV1, mentre il deidroepiandrosterone, un ormone prevalentemente maschile, la riduce. Inoltre, dal momento che la produzione di deidroepiandrosterone diminuisce con l'avanzare dell'età, gli anziani diventano più sensibili alla capsaicina rispetto ai giovani.

L'olfatto

L'olfatto rende possibile, tramite i chemiorecettori, la percezione delle sostanze chimiche volatili e dei gas presenti nell'aria.

Il nostro naso è il più efficace e antico sistema di autodifesa dell'organismo che, nel corso dell'evoluzione, è andato affinandosi per rilevare qualsiasi minaccia, dai veleni ai predatori. L'olfatto è finissimo, anche se quello umano è di gran lunga meno sensibile rispetto a quello di altri animali. La sua azione come campanello d'allarme va diretta alle regioni più primitive del cervello, le aree limbiche, legate alle emozioni primarie ed alla sopravvivenza.

Mentre nell'uomo il ruolo dell'olfatto come strumento di conoscenza dell'ambiente circostante è divenuto secondario, negli animali è uno strumento fondamentale per la localizzazione del partner, dei compagni o dei predatori.

Come gli animali, però, il neonato, nei suoi primi giorni di vita, riceve molte informazioni sul mondo che lo circonda proprio dall'olfatto. È in grado di riconoscere il seno della madre rispetto a quello di un'altra donna che allatta e, anche quando gli altri sensi come la vista o l'udito non possono fornire informazioni utili, l'olfatto consente intensi scambi invisibili. Una ricerca ha dimostrato che mezz'ora di contatto diretto della puerpera con il neonato nelle prime sei ore successive al parto, permette anche alla madre un riconoscimento olfattivo del neonato.

Dal punto di vista fisiologico, le molecole volatili stimolano la mucosa olfattiva delle cavità nasali, ricche di cellule sensoriali e ricoperte da un sottile strato di muco. Queste cellule, vere e proprie appendici del Sistema Nervoso Centrale, vengono stimulate dalle molecole volatili che sono generalmente piuttosto piccole, non contengono nella loro struttura più di 20 atomi di carbonio ed hanno un peso molecolare inferiore a 300. La forma dei recettori sensoriali impone alle molecole odorose di sod-

disfare alcune regole di stereochimica (ingombro della molecola nello spazio) che possono essere anche piuttosto complesse per la presenza di numerosi gruppi funzionali. Sono in genere proprio i gruppi funzionali i principali responsabili della topologia, ossia della forma di una molecola, in grado o meno di stimolare un determinato recettore sensoriale.

Un odore viene riconosciuto solo quando tutte le cellule sensoriali contigue scaricano contemporaneamente il loro potenziale d'azione, ossia traducono il segnale da interazione chimica in segnale

elettrico, il “linguaggio” del sistema nervoso, che raggiunge, attraverso il primo nervo cranico, le regioni encefaliche più profonde ed antiche: l'ipotalamo, l'ippocampo e altre regioni del sistema limbico.

La stretta correlazione dell'olfatto con il sistema limbico è il motivo per cui olfatto ed emozioni sono così strettamente correlati e legati ad antiche sensazioni: gli odori, infatti, sono una stimolazione primordiale e, in un attimo, la percezione di un odore ci riporta alla memoria emozioni passate. Si parla, per questo, di “memoria olfattiva”.



Il gustofatto e la sinestesia

Gusto e olfatto possono davvero essere considerati due sensi separati? Dal punto di vista anatomico diciamo di sì: ognuno ha specifici recettori localizzati nei diversi organi di senso. Ma allora perché quando si ha il raffreddore i sapori non si sentono? La realtà è che non sono davvero sapori. I recettori gustativi, lo abbiamo visto, sono in grado di riconoscere unicamente cinque gusti, a cui si aggiungono alcune sensazioni tattili come il piccante o il pungente, mentre tutto il resto della percezione sono in realtà odori che arrivano al naso attraverso i canali che lo collegano alla faringe.

La bocca è, infatti, collegata alle cavità nasali e, così, le molecole odorose liberate dagli alimenti durante la masticazione possono risalire andando a stimolare le cellule olfattive, determinando una sensazione che prende il nome di aroma. A fronte delle sensazioni gustativo-tattili piuttosto limitate, con i recettori olfattivi siamo attrezzati a riconoscere, secondo alcuni ricercatori, oltre quattrocentomila sostanze diverse. In accordo con Hervé Thies, chimico fisico francese esperto di gastronomia molecolare, il gusto va considerato come una percezione globale costituita da tutte le sensazioni che un alimento trasmette di



cui, però, sapore, profumo ed aroma sono quelle più rilevanti. Accanto ad esse, anche le sensazioni tattili, la vista, le sensazioni uditive e le sensazioni chimiche indifferenziate contribuiscono a generare la percezione nella sua totalità.

L'insieme di sensazioni provocate da un determinato stimolo esterno possono talvolta creare un'ulteriore sensazione "fantasma", oppure modificare le percezioni di varia natura. Questo fenomeno prende il nome di sinestesia ed è provocata nell'organismo da alcuni neuroni deputati all'elaborazione congiunta di stimoli diversi.

Nel settore del vino, si cita spesso una ricerca condotta dall'università di Bordeaux sui vini bianchi colorati: gli stessi vini, che al naturale venivano descritti con odore di biancospino, ananas, banana, dopo trattamento con un colorante inodore ed insapore assumevano aromi di rosa e frutti rossi.

Anche la vista, dunque, in questo nostro modo di sentire "multisensoriale" gioca un ruolo fondamentale nella costruzione di una percezione globale.

Secondo alcune teorie recenti, alla nascita siamo tutti sinestetici, ed è solo dopo alcuni mesi di vita che iniziamo a distinguere tra vista, udito, ecc.

Altri sostengono, invece, che sono proprio le precedenti esperienze ad influenzare il nostro modo di percepire gli stimoli esterni.

Qualunque sia la verità, le spezie rappresentano un meraviglioso esempio di come la percezione globale sia particolarmente soddisfacente.

La chemestesi

L'assunzione di cibo è in grado di generare sensazioni di tipo fisico, ugualmente importanti per la nostra percezione complessiva degli alimenti: la consistenza, l'umidità e, soprattutto la temperatura a cui si associa il concetto di chemestesi.

La chemestesi, tradizionalmente associata alle spezie, è una sensazione gustativa indotta chimicamente che non implica l'attivazione dei recettori per il gusto e per l'olfatto. Con un particolare processo di traduzione del segnale, una forma di energia è trasformata in un'altra (esempio il calore in un segnale elettrochimico, o il contatto con un composto chimico è trasformato in segnale elettrico).

La chemestesi è generalmente associata alle spezie attraverso le sensazioni di caldo (ad esempio quella prodotta dalla capsaicina del peperoncino), la sensazione di freddo (il mentolo nella menta piperita) e la sensazione di "tingling", risultato di una complessa interazione neuro-muscolare e caratteristico elemento sensoriale di alcune spezie orientali come il pepe Sichuan e il kava.

Per capire a fondo le sensazioni chemestetiche pro-

dotte da alcune spezie, è importante sapere come tali sensazioni vengono prodotte. La sensazione gustativa è resa possibile da tre passaggi: prima, la generazione di uno stimolo gustativo nella cavità orale o nasale; poi la trasmissione di tale stimolo al cervello ed, infine, la trasformazione di tale impulso in termini percettivi.

Lo stimolo gustativo richiama una sensazione di tipo chimico attraverso l'odore e attraverso il gusto. La sensazione però non si esaurisce con gusto e olfatto: anche la temperatura, la consistenza, l'umidità giocano il loro ruolo, insieme ad una sensazione di "tingling", i cui recettori sono stimolati dall'apertura di canali ionici. Tali recettori, detti "ionotropici", modificano la concentrazione intracellulare di alcuni ioni. Funzionano come dei cancelli, in grado di aprirsi e permettere l'ingresso nella cellula di particolari ioni a seconda del gradiente di concentrazione, ossia della differenza tra la concentrazione ionica all'esterno e all'interno della cellula. L'apertura o chiusura del canale ionico produce, dunque, una variazione elettrica provocata dall'aumento o dalla diminuzione della concentrazione di un determinato ione. Sono tre gli stati in cui possiamo trovare un canale ionico: aperto, chiuso oppure inattivo, durante il periodo di refrattarietà ad ulteriori stimoli. Mentre i recet-

tori del gusto rispondono ad un codice lineare, con una risposta allo stimolo che coinvolge un singolo recettore o, se ne coinvolge più di uno, questi non interagiscono tra loro, lo stimolo olfattivo viene percepito attraverso un codice combinatoriale: le molecole odorose attivano, infatti, un certo numero di recettori, il cui schema di attivazione determina la risposta sensoriale. Esistono soltanto 350 recettori olfattivi nell'uomo, ed ognuno di essi produce soltanto un tipo di segnale. La diversità dei segnali ci permette di distinguere migliaia di odori grazie al fatto che le molecole odorose si legano a diversi recettori. Possiamo paragonare questo sistema al nostro alfabeto che, con sole 21 lettere, può formare numerosissime parole, un'intera lingua. Per esempio, per una molecola odorosa che attiva 5 recettori olfattivi esistono oltre trenta milioni di combinazioni possibili!

A differenza di gusto e olfatto, la chemestesi è una sensazione indotta dal cibo che non coinvolge recettori gustativi o olfattivi e può essere definita l'attivazione chimica di recettori per lo stimolo fisico. Si tratta di una particolare forma di traduzione dello stimolo, per cui il contatto con un determinato composto viene trasformato in uno stimolo elettrochimico. Non esiste un vero e proprio sistema chemestetico, ma il nervo trigemino, ramo

del nervo vago, è quello che convoglia al cervello le informazioni “dolorose” che formano lo stimolo chemestetico. Diversi rami del nervo trigemino raggiungono la cornea, il naso, la lingua e i denti, e ciascuno di essi porta al cervello sensazioni di puntura, bruciore, formicolio, ecc. Gli organi coinvolti nell’ingestione, assorbimento e digestione del cibo sono innervati dal nervo vago, la cui stimolazione è risultata in grado di ridurre l’appetito, indurre sensazione di sazietà e inibire l’infiammazione.

La sensazione chemestetica è facilmente collegabile ad alcune spezie, ma non bisogna dimenticare che anche alcuni altri alimenti di uso comune possono generare sensazioni analoghe: si pensi, ad esempio, all’effetto rinfrescante delle bollicine di anidride carbonica delle bevande gassate, all’effetto riscaldante prodotto dall’alcol contenuto nei superalcolici, oppure a quella nota che brucia un po’ in gola

caratteristica dell’olio di oliva di alta qualità. Ma come sono e quali caratteristiche hanno i responsabili della percezione di sensazioni tanto particolari, i recettori chemestetici? La prova della loro esistenza si è osservata perché piccole differenze strutturali di composti attivi sui recettori chemestetici comportano perdita di attività, composti molto simili possono attivarli o meno e la sensazione chemestetica non ha portato ad alcun danno dei tessuti circostanti.

La gran parte dei recettori chemestetici sono canali ionici appartenenti alla famiglia TRP (Transient Receptor Potential). Sono formati da sei unità e generalmente espressi in piccole quantità in ogni cellula per mantenere una piccola corrente verso l’interno della cellula. Il recettore TRPM5 è coinvolto nella percezione del gusto dolce, amaro e umami.

ASL di Brescia

Dalla magia alla scienza



Fin dalla notte dei tempi il legame tra la ricerca di spezie e aromi preziosi e la formulazione di rimedi utili per la salute si è mantenuto ben stretto.

La storia della medicina testimonia tutto un susseguirsi di impieghi salutistici di vegetali ed essenze che, tuttora, si ritrovano non solo come apprezzati ingredienti di cucina, ma anche tra i principi attivi di molti cosmetici e rimedi naturali da impiegare a difesa di salute e bellezza.

Il valore medicinale delle spezie emerge dagli stessi termini tradizionalmente usati per definire le scienze farmaceutiche: il farmacista di oggi non è altro che lo “speziale” di un tempo! E un altro nome del preparatore di unguenti e profumi non era forse quello di “aromatario”?

Il termine inglese “drug” (da tradurre come farmaco-medicinale) deriva direttamente dal sostantivo “droga”, il cui significato non è quello di sostanza da abuso (in inglese “doping”) ma la denominazione data dagli antichi medici e dai moderni botanici alle parti di una pianta o di un animale contenenti principi attivi utilizzabili per i loro effetti benefici (o magari anche velenosi). Se oggi in “drogheria” ci si occupa per lo più delle spezie ad utilizzo gastronomico, non si deve dimenticare che queste, con i loro verificati

effetti biologici sull’organismo umano, possono comunque risultare benefiche o tossiche secondo l’uso più o meno corretto che se ne può fare.

Tra i prodotti alimentari, medicinali e cosmetici, l’uso delle spezie non ha mai veramente perso l’alone di magia che lo caratterizza fin dai tempi remoti.

Ciò nasce probabilmente dal fatto che i popoli primitivi avevano presto osservato come gli alimenti aromatizzati con alcuni specifici derivati vegetali erano in grado di mantenersi integri per un certo tempo senza deteriorarsi.

Da qui ad impiegare spezie e aromi per farne “balsami” o medicamenti in grado di preservare salute e bellezza il passo fu davvero breve tanto che gli effetti disinfettanti di numerosi composti del genere sono ancora classificati come “balsamici”.

Anice, cumino, cardamomo, senape, sesamo e ginepro, insieme a cipolle e aglio, sono già ampiamente citati nei cilindretti a caratteri cuneiformi della archeologia mesopotamica, oltre che nei papiri dell’antico Egitto: erano ingredienti fondamentali per la vita delle popolazioni a tali latitudini e servivano sia per insaporire zuppe e intingoli che per la fabbricazione di unguenti profumati o preparati farmaceutici.

Varie leggende e alcuni usi scaramantici testimoniano come nell'antichità questi prodotti vegetali fossero legati ad una "magia bianca", le cui proprietà dovevano servire solo a portare benessere e fortuna a chi ne faceva uso.

In India la curcuma veniva considerata un portafortuna: con essa venivano segnati gli orli degli abiti (i bellissimi "sari") delle spose o la fron-

te dei neonati come segno di buon auspicio. Si riteneva anche che la cannella potesse far avvicinare gli amici e allontanare i nemici, lo zenzero infondere saggezza e coraggio e i semi di coriandolo aiutare la mente a fare chiarezza. Ancora oggi le spezie, per lo più prodotte in Paesi "esotici" sono viste con una certa meraviglia per i loro poteri misteriosi.



L'Italia ha giocato un ruolo fondamentale nella diffusione dei più preziosi aromi per la cucina, la cosmetica e le botteghe degli "speziali".

Fin dal Medioevo la cucina dei nobili e dei ricchi finisce per impreziosirsi spesso di un profumo speziato, senza contare che anche le più eleganti vesti venivano aromatizzate con prodotti di questo tipo (una buona consuetudine data la comune scarsa igiene del tempo).

Durante le pestilenze, chi poteva permetterselo, portava sacchetti contenenti spezie dall'aroma intenso al collo o vicino alla bocca nella speranza che questi "vapori" potessero preservare dal contagio.

I medici medioevali consideravano, secondo la classificazione di Galeno, materiale "caldo" e "secco" quasi tutte le spezie e le impiegavano per rendere digeribili i raffinati, complicati e pesantissimi cibi della tavola dei ricchi dell'epoca.

Alla fine di un banchetto, che doveva prevedere almeno otto portate tra alimenti "di cucina o di credenza", i dolci o i liquori speziati erano particolarmente apprezzati per agevolare la "cottura" delle vivande nello stomaco.

D'altra parte fino a poche decine di anni fa si usava concludere gli opulenti pranzi di nozze con i confettini ripieni di un seme di anice o finocchio, sempre che non si preferisse l'aroma lievemente piccante

dello zenzero candito. Bianca Maria Visconti, sposata a Francesco Sforza, mandava ordini ai vari emissari del ducato di Milano in paesi stranieri per procurarsi fiori, frutti, foglie, radici, erbe o semi al fine di approntare piatti speziati per i banchetti, se non pozioni ricostituenti o purgative per i suoi figli.

Nel "Libreto de lo excellentissimo physico Maistro Michele Savonarola", medico padovano del XVI secolo, che porta l'accattivante titolo "De tutte le cosse che se manzano comunamente", si possono leggere preziosi commenti riguardo ai poteri benefici del pepe, cannella (Cinnamomo), zenzero (Gingembre), zafferano e chiodi di garofano, che sono "spezia molto grata alle donne, perché ghe fa bon odore de boca", forse la prima citazione di una specie di collutorio contro l'alitosi e per l'igiene orale. Quanto ai poteri magici delle bevande speziate, considerate pure abbastanza afrodisiache da essere usate come filtri d'amore, come non citare il vino di "Ipocrasso", il cui nome è forse derivato da quello del grande medico dell'antichità Ippocrate e che viene composto attraverso la macerazione di miele, cannella, zenzero, chiodi di garofano e cardamomo in buon vino secco, rosso o bianco che sia.

E se questo non bastasse si potrebbe passare ad un "Elisir di Giovinezza", fatto con vino caldo, spezie varie e scorzette di arancia e limone fatte bollire in-

sieme, da servire come un semplice Vin Brulé, ma senza trascurare di recitare l'augurio "che eterna giovinezza conquisti" al primo sorso.

A quel tempo il lavoro dello speziale si basava su un intreccio di tradizioni molto antiche e soluzioni cervellotiche, del tutto inefficaci e non raramente nocive. Mitologia, simbologia, religione e creatività influivano sulla composizione di farmaci molto più della razionalità o della verifica operativa come si evince dall'opera "Speziali. Farmacisti e farmacie in 600 anni di storia bresciano" di Franco Ribecchi.

La magia e il simbolismo avevano ancora gran parte

nel mestiere del medico e dello speziale. La fiducia nei poteri delle erbe rientrava in una sorta di fede filosofica secondo la quale doveva esistere sulla terra qualcosa che fosse stato creato a favore della stabilità della vita umana, benevolmente soccorritore della salute sempre sottoposta ad agguati.

Sulla confusione di due dimensioni, quella dell'angelo benefico e quella del minaccioso manipolatore di forze malefiche si basava il fascino dello speziale, che sarebbe diventato poi anche prestigio sociale e vantaggio economico.



La cucina delle fattucchiere, Jacques de Gheyn (1565 – 1629)



Riproduzione di un antro alchemico - Mostra “La via delle spezie. Popoli in movimento”, Castello di Padernello

La vita nelle spezierie era affaccendata su focolai e bilance, fra odori, ceste, vasi di ceramica e legno, candele che pendevano dal soffitto, mescolanze tra farmaci e dolciumi, ma anche su carta, libri, penne e inchiostri.

“Pestare, lavare, infondere, cuocere, distillare, comporre bene ed egregiamente conservare” così Saladino d’Ascoli, famoso medico del Quattrocento, descrive l’attività dello speziale. La spezieria era una fabbrica di medicinali e cosmetici dove lo speziale trasformava erbe, cortecce, radici, fiori, frutti, mine-

rali, insetti ed altre incredibili materie prime in sciroppi, infusi, decotti, vini medicati, acque distillate, pillole, creme, balsami e profumi. Suoi strumenti erano i grandi mortai, i torchi, le presse, i filtri, le bilance, i forni e gli alambicchi per la distillazione ed altri strumenti dagli strani nomi, che conferivano al laboratorio un aspetto misterioso, a metà strada tra la grande cucina e l’antro di un mago.

Tra la fine del ‘500 e la prima metà del ‘600 si assiste al fiorire di una nutrita e violenta critica nei confronti dell’operato degli speziali probabilmente

in seguito al diffondersi di una mentalità sempre più razionale.

Il '700 segna la fine della corporazione degli speziali ma è nei loro laboratori che nacque e si sviluppò una tecnologia, un modo di confrontarsi con la materia, un'attitudine al lavoro attento e preciso, che progressivamente trasformò la chimica da arte empirica a disciplina scientifica.

Nei primi decenni dell'Ottocento questa nuova scienza ha ormai soppiantato le tecniche del passato e rapidamente dalle farmacie scompaiono le antiche droghe ed i vetusti strumenti, sostituiti dai principi attivi che, estratti dalle droghe o prodotti per sintesi chimica, sono alla base delle moderne terapie farmacologiche.



Tratto da: "Antiche farmacie bresciane e dintorni", Dott.ssa Parma

L'ulteriore evoluzione della tecnologia farmaceutica, caratterizzata dalla creazione sintetica delle molecole attive, non ha sospeso l'utilizzo delle spezie nella produzione di farmaci e di sostanze nutrizionali o cosmetiche. Al contrario, i moderni sistemi industriali hanno consentito, da un lato, l'ottimizzazione dell'estrazione delle materie prime o degli oli essenziali richiesti e, dall'altro, la coltivazione intensiva di

alcuni vegetali, riuscendo a mantenere un costante equilibrio tra tradizione e innovazione.

La ricerca e la produzione non avvengono più in luoghi dall'aspetto misterioso, ma utilizzando impianti produttivi e attrezzature di laboratorio all'avanguardia nella produzione di principi attivi di derivazione botanica che spaziano dai presidi oncologici, agli estratti per il benessere e la bellezza della persona.



Laboratorio Inverni della Beffa - anni '60



Moderno impianto di produzione - Indena S.p.A.

ASL di Brescia

Le spezie per la cura del corpo



Nell'antichità le spezie erano talmente apprezzate e ricercate che spesso valevano più dell'oro e delle gemme preziose. Non di rado, venivano usate anche come moneta vera e propria per l'acquisto di beni o per pagare i debiti.

Nella vita dell'uomo occupavano un posto di rilievo come condimento e come farmaco.

Da un punto di vista medico, sono state utilizzate nella medicina interna, ma anche nella chirurgia, come riferito negli antichi testi vedici ed egizi, alcuni dei quali risalenti al 1500 a.C.

Nella pratica, le diverse spezie venivano usate sotto forma di unguenti, oli essenziali, impiastri, decotti, infusi, ecc.



Antico affresco egizio

Con il tempo, ma soprattutto con l'avvento della medicina moderna, l'apprezzamento per queste droghe è scemato ma oggi, come una volta, le spezie, in modo semplice e privo di effetti collaterali, possono venire in aiuto all'uomo ed essere utilizzate con vantaggio in numerose malattie.

Il loro uso è molto diffuso in varie regioni dell'Oriente, del Medio Oriente e dell'Africa.

Per esempio, in India, nelle famiglie che vivono nelle zone rurali, le madri curano ancora, con fiducia e successo, i propri bambini con preparati a base di spezie.

Anche l'abbondante uso in cucina ha una importante azione profilattica per numerose malattie. Rispetto a otto spezie di uso comune (peperoncino, pepe nero, coriandolo, cumino, aglio, asafedita, zenzero e ajowan), si calcola che nell'India meridionale il consumo giornaliero pro capite sia pari a 9,54 g, in grado di coprire dall'1,2% al 7,9% il fabbisogno di diversi nutrienti (minerali, ammino-

acidi, vitamine, ecc.). Le qualità scaldanti, asciuganti, carminative, antispastiche, diaforetiche, espettoranti delle spezie, sono particolarmente utili nelle malattie gastrointestinali e in quelle respiratorie. Regolano l'appetito, migliorano la digestione, evitano le fermentazioni intestinali e disperdono i gas, eliminano i parassiti, curano efficacemente le malattie delle alte e delle basse vie respiratorie. Alcune, come ad esempio lo zenzero, hanno una spiccata azione antinfiammatoria, così come dimostrato recentemente da numerosi studi.

Si riportano sei spezie che, oltre ad avere un ampio impiego nell'alimentazione, soprattutto in Asia, possiedono una valenza terapeutica sfruttata da millenni dalle medicine tradizionali e, in gran parte, confermata dalla moderna ricerca scientifica.

Cardamomo

96



FUNZIONI BENEFICHE

Digestivo - Lassativo - Diuretico - Carminativo - Espettorante - Sedativo - Ipotensivo - Batteriostatico

IMPIEGO PRATICO

Infuso: 1 cucchiaino di semi contusi (al momento) per 1 tazza d'acqua bollente. Infondere per 10-15 minuti e poi filtrare. Assumere 3-4 tazze al giorno. Dopo il pasto, è un ottimo digestivo.

Polvere: 200-500 mg per presa, fino a 1-6 g al giorno. La polvere può essere assunta tal quale (1/2-1 cucchiaino alla volta) miscelata in bevande o con anupāna.

Inappetenza e meteorismo: assumere il cardamomo mezz'ora prima dei pasti, meglio se bevuto (TM o infuso) a piccoli sorsi e caldo.

Formula carminativa: Cardamomo frutti, Finocchio frutti, Carvi frutti in parti uguali. Dose: 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente. Infondere per 10 minuti e poi filtrare. Una tazza prima o dopo i pasti principali.

Bevanda rilassante al latte: mettere 1 pizzico di noce moscata, 1 pizzico di cardamomo e 1 cucchiaino di zucchero di canna o di miele in 1 bicchiere di latte caldo. Assumere verso sera o andando a letto.

Formula digestiva e antibruciori: Cardamomo semi 40%, Cumino semi 30%, Finocchio semi 30%. Dose: frantumare due cucchiaini di questa miscela e metterli in una tazza d'acqua bollente. Infondere per 10 minuti, coprendo. Filtrare e bere a piccoli sorsi durante o dopo i pasti.

Espettorante: spolverarlo su pere o mele cotte al forno, aggiungendo miele o zucchero integrale.

Rinfrescante della bocca: dopo pasti a base di aglio, pesce o carne, masticare alcuni semi. L'olio essenziale che si sprigiona agisce sui microbi della bocca e procura una sensazione di freschezza.

Infuso espettorante: infondere per 10 minuti in acqua bollente 2 cucchiaini di semi precedentemente frantumati. Filtrare e bere caldo. Da 3 a 6 tazze al giorno. Indicato nel caso di tossi causate da catarro denso e di difficile espettorazione. Gli oli essenziali del cardamomo "scaldano" il muco e attivano i movimenti delle cilia vibratili. Inoltre, svolgono un'azione antimicrobica.

Coriandolo

98



FUNZIONI BENEFICHE

Diuretico - Diaforetico - Digestivo - Carminativo - Antispastico - Antisettico intestinale

IMPIEGO PRATICO

Infuso: 2 cucchiaini di semi contusi in 150 ml di acqua bollente. Coprire e lasciare infondere per 15 minuti. Filtrare e assumere più tazze al giorno.

Tintura carminativa: Coriandolo TM 35 ml, Cumino dei prati TM 30 ml, Finocchio TM 35 ml.
Dose: 30-40 gtt dopo i pasti.

Curcuma

100



FUNZIONI BENEFICHE

Antinfiammatorio - Antiallergico - Antiaggregante piastrinico - Depurativo - Colagogo - Epatoprotettore - Ipolipidemico - Emmenagogo - Digestivo - Carminativo - Astringente - Antisettico - Antielmintico - Coleretico

IMPIEGO PRATICO

Infuso o decotto leggero: 1/3 -1/2 cucchiaino di polvere per una tazza d'acqua bollente. Infondere per 10 minuti e filtrare. Assumere più volte al giorno.

Tisana colagoga coleretica: Tarassaco radice 30%, Curcuma rizoma 20%, Menta piperita foglie 20%, Cardo mariano frutti 20%, Carvi frutti 10%. Dose: 1 cucchiaino colmo per 1 tazza d'acqua bollente. Infondere per 10 minuti e poi filtrare. Assumere l'infuso, ben caldo, per 3-4 volte al giorno, 30 minuti prima dei pasti.

Tintura preventiva della litiasi biliare: Curcuma EF 80 ml, Celidonia EF 20 ml. Dose: 20 gtt in due dita d'acqua tiepida, dopo i 3 pasti per lunghi periodi.

Preparazioni topiche: si mescola la polvere di curcuma con vari tipi di oli (mandorla, sesamo, ricino, cocco, neem), burro di ghee, succo di aloe, a seconda delle indicazioni. Si fa una pasta densa e si applica localmente. Nelle ferite minori, detergere bene la ferita e cospargerla di curcuma in polvere e poi bendare.

Tigna: mescolare la curcuma con acqua fino a formare una densa pasta. Spalmarla poi sulla parte affetta e bendare. Tenere la medicazione per 20'-1h e poi

rimuoverla con acqua fresca. Ripetere l'applicazione per 3-4 volte al giorno.

Polvere emostatica per ferite sanguinanti: Curcuma ES 1 pizzico, Aloe ES 1 pizzico. Dose: mescolare bene i due ingredienti e applicare direttamente sulla ferita.

Pasta antitraumatica: Polvere di curcuma e succo di lime. Miscelare fino a farne una pasta. Applicare sulla zona affetta

Mistura antireumatica: Curcuma ES, Boswellia serrata ES, Withania somnifera ES in parti uguali. Dose: 1 cucchiaino per 3-4 volte al giorno, in acqua calda con un po' di miele.

Unguento contro l'epistassi: un pizzico di polvere mescolato a burro di ghee (oppure olio di mandorle o sesamo) e applicato nel naso.

Gargarismi: nel caso di affezioni della gola, mescolare un cucchiaino di curcuma in mezzo bicchiere di acqua tiepida e aggiungere 1/2 cucchiaino di sale di mare. Gargarizzare più volte al giorno.

Gengive sensibili: mescolare la curcuma con miele. Con le dita, applicare sulle gengive, una volta al giorno, per un mese.

Pepe lungo

102



FUNZIONI BENEFICHE

Carminativo - Digestivo - Tónico - Febbrifugo (leggermente) - Antielmintico - Espettorante - Broncodilatatore - Analgesico - Vasodilatatore

IMPIEGO PRATICO

Inappetenza dei bambini: Pepe lungo 1 pizzico, Miele 1/2 cucchiaino, Ghee 1/2 cucchiaino. Dose: miscelare bene gli ingredienti. Mettere piccole quantità del prodotto su di un cucchiaino e lasciare che il bambino lo lechi. Ripetere l'operazione più volte al giorno.

Influenza: Pepe lungo 1/2 cucchiaino, Miele 2 cucchiaini, Zenzero succo 1/2 cucchiaino.

Dose: miscelare bene gli ingredienti e assumere 3 volte al giorno. Va bene anche nel caso di affezioni bronchiali e per la sinusite.

Per facilitare la perdita di peso: assumere 1/2 cucchiaino di polvere con un po' di miele due volte al giorno, per 2-3 mesi.

Parassiti intestinali: miscelare una parte di polvere con due parti di zucchero integrale. Assumerne 1 cucchiaino al giorno con acqua.

Nel caso di difficoltà digestive e inappetenza: immergere i frutti interi nel succo di lime per 7 giorni. Poi, masticarne due la mattina e due la sera.

Pepe nero

104



FUNZIONI BENEFICHE

Digestivo - Carminativo - Diaforetico - Diuretico - Espettorante - Tónico nervino - Febbrifugo - Antielmintico

IMPIEGO PRATICO

Infuso: 1/3 di cucchiaino per una tazza d'acqua bollente.

Preparazione per la tosse catarrale: Pepe nero polvere 1/4 di cucchiaino, Miele 1 cucchiaino.

Dose: miscelare i due componenti e assumere il prodotto a stomaco pieno 2-3 volte al giorno, per 3-5 giorni. Nel caso di raucedine, sostituire il miele con il ghee. Sciogliere lentamente in bocca.

Per liberarsi dal catarro mattutino: un pizzico miscelato con miele e assunto tutte le mattine con acqua calda.

Preparazione topica per i punti neri: mescolare della polvere di pepe nero con della cagliata fino a farne una crema. Applicarla sulle zone affette. Dopo circa 7 minuti lavare con acqua tiepida.

Affezioni della gola: per gargarismi nel caso di affezioni della gola, utilizzare l'infuso.

Contro il singhiozzo: 1/3 di cucchiaino di zenzero + 1/3 di cucchiaino di pepe nero in acqua calda. Da sorseggiare lentamente.

Ferite: semplicemente mettere la polvere. Ha una notevole azione emostatica e cicatrizzante.

Zenzero

106



FUNZIONI BENEFICHE

Antiemetico -Febbrifugo - Diaforetico - Carminativo - Antielmintico - Digestivo - Mucolitico - Spasmodico - Antiinfiammatorio - Antiaggregante piastrinico - Stimolante circolazione periferica

IMPIEGO PRATICO

Infuso: 1/3 di cucchiaino in una tazza d'acqua bollente.

Disturbi ginecologici: nella dismenorrea e nella endometriosi, iniziare ad assumere lo zenzero nelle varie forme 7-10 giorni prima della comparsa prevista dei sintomi.

Nausea gravidica: assumere 10 gtt di tintura, in poca acqua, fino a 9 volte al giorno.

Vomito: assumere una singola dose di 1-2 g di polvere. Nella cinetosi, 1/4 di cucchiaino di zenzero fresco o in polvere 20 minuti prima di partire, e poi ogni 2-3 ore.

Artralgie: preparare un infuso leggero con 3-4 fettine di zenzero fresco. Oppure, 1/2 cucchiaino di zenzero in polvere, fino ad un massimo di 6 cucchiaini (30 g) 1 volta al giorno.

Malattie da raffreddamento: assumere 1-2 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato in 1 tazza d'acqua bollente. Infondere 10 minuti e bere ben caldo senza filtrare. Preparazione per malattie da raffreddamento: tagliare 1 fettina fresca di radice di zenzero di circa 5 cm, immergerla in 1 tazza d'acqua e lasciarla per 20 minuti (si può anche usare la polvere: 1/2 cucchiaino). Aggiungere poi del succo di limone, miele e un pizzico di peperoncino. Per rendere il preparato ancora più efficace, aggiungere

2 cucchiaini di Brandy. Questo preparato è indicato in caso di febbre, raffreddore, influenza.

Inappetenza: assumere 1/2 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato con un pizzico di sale poco prima dei pasti.

Azione antiaggregante: sono consigliati 4 gr di polvere al giorno.

Tisana contro i parassiti: Camomilla fiori, Enula campana radice, Zenzero radice, Rosmarino foglie, Timo erba in parti uguali. Dose: 1 cucchiaio per 1 tazza d'acqua, portare ad ebollizione, poi spegnere e lasciare posare per almeno 30 minuti. Filtrare bene. Per un bambino di circa 8 Kg, somministrare almeno 1 tazza al giorno, fino a quando i parassiti scompaiono.

Tintura contro i raffreddamenti: Zenzero TM 10 ml, Echinacea augustifolia TM 40 ml, Eufrasia TM 20 ml, Achillea TM 30 ml. Dose: 40-80 gtt con acqua calda, fino a 5 volte al giorno.

Intolleranza al latte: Bollire il latte con una piccola quantità di zenzero in polvere. Si può iniziare con un quarto di cucchiaino per 100 ml di latte e poi aumentare fino ad 1 cucchiaino. Si possono anche aggiungere cannella e cardamomo.

ASL di Brescia

Spezie e alimentazione



L'immediata associazione mentale che si fa accennando alle spezie è quella con la cucina e con i vari prodotti alimentari cui sono legate.

Questi piccoli vegetali essiccati sono talmente diffusi e di facile reperimento, che non ci si stupisce di vedere e assaporare lo zafferano nel risotto milanese, nel cus cus magrebino o nel dolce e delicato jalabi indiano, né di sentire il pungente aroma del chiodo di garofano nel vin brulé alpino, nel curry indiano o nei “5 elementi” della cucina cinese.



Il consumo del cus cus in una antica stampa araba, Anonimo

I profumi voluttuosi che stupivano marinai e navigatori nei loro viaggi in Estremo Oriente sono ormai diffusi da noi non solo nelle cucine dei ristoranti orientali o in quelle di famiglie asiatiche o africane che vivono in Europa ma, ormai, anche nella maggior parte delle cucine del nostro territorio, dove le spezie più esotiche e rare si possono facilmente reperire.

Non sempre è stato così; infatti, nel lontano passato, l'utilizzo delle spezie in alimentazione era strettamente riservato alle tavole di imperatori, re e, successivamente, dei più abbienti, quale segno di potenza e ricchezza; erano soprattutto utilizzate per preservare alimenti che avrebbero potuto imputridire o marcire, conferendo loro aromi gradevoli e profumi “salubri” (tuttora è naturale associarle, si pensi ai salumi o alle mostarde, ai cibi conservati). L'antitesi tra ciò che è puro e ciò che è corrotto passa anche attraverso i cibi: alimenti ben conservati donano energia e vita, al contrario cibi corrotti o deteriorati sono forieri di morte e malattie.

Questa contrapposizione (sano/malato, puro/contaminato) passa dalla percezione dell'odorato prima che da quella del gusto, il naso diventa strumento di conoscenza che dà alle cose da mangiare un'identità ed un posto preciso (balsamico/putrido, mangiabile/velenoso, buono/cattivo).

L'utilizzo di spezie imbalsama la carne morta, conserva l'alimento, mantiene la salute garantendo una costante giovinezza.

Culinaria e farmacologia sono strettamente intrecciate fin dai tempi della scuola medica salernitana del IX secolo.

La cucina, dove si pesta, si amalgama, si bolle in profumati vapori, si fermenta, si torchia o si filtra, non si discosta molto dal laboratorio dell'alchimi-

sta o dell'apotecario; paiolo e mortaio sono comuni sia alla scienza farmaceutica che a quella culinaria. La distanza tra fornello alchemico e forno di casa è più breve di quanto uno sguardo distratto possa intendere: nel mortaio, nel paiolo e sul fuoco, le spezie avvicinano ancor di più questi locali, presenza magica, curativa oltre che gustosa, apportatrice di benefici oltre che di sapore.

Breve è il passo che fa sconfinare l'Hortus sanita-



Vecchia Cucina, Hendrik Valkenburg (1826 – 1896)



Francesco I nel suo laboratorio alchemico, Giovanni Stradano (1523 – 1605)

tis in Hortus voluptatis dove, nell'orientale giardino di Venere, si coltivano "Ignose al nostro cel, barbare piante" come "il mordace cinammomo", la "pontica noce" o il "biondo calamo" (G. Marino - l'Adone). Ecco allora, nella "Clizia" di Macchiavelli aggiun-

te al satirione e alla cipolla per preparare il vecchio Nicodemo alla giostra amorosa che lo attende, così come il Boldo, nel "Libro della natura et virtù delle cose che nutriscono" dichiara "il pepe negro buono alli uomini ma nocivo alle donne che vogliono vi-



Rinaldo e Armida, Nicolas Poussin (1594 – 1665)

vere castamente” e consiglia, per favorire il risveglio di spiriti assopiti, l’aggiunta al vino di zafferano e coriandolo.

Anche il settecentesco Martinello unisce pepe nero, cardamomo e zenzero in una elaborata ricetta atta a rinvigorire inappetenze veneree.

Vi è comunque una tendenza diffusa nel secolo dei lumi a sostituire all’alambicco alchemico il paiolo

e la padella, alle combinazioni apotecarie le ricette alimentari, allo speziale il cuoco, all’interno di uno spirito naturalistico già vissuto nel ‘500 e che torna a vivere nei nostri disincantati tempi.

L’“American Spice Trade Association” da anni studia proprietà e virtù delle spezie, riscontrandovi capacità antiossidanti, antifungine ed antibatteriche utilizzabili ed utilizzate anche dall’industria



Dettaglio della Corte dei Gonzaga, Andrea Mantegna (1431 – 1506)

alimentare, come nei recenti casi dell'estratto di rosmarino additivato in svariati prodotti carnei come antiossidante o dell'estratto di cannella, fungicida naturale utile nei prodotti da forno.

Naturalmente è però il potere aromatizzante delle spezie ad essere richiesto principalmente in alimentazione, restituendo gradevolezza olfattiva e gustativa a prodotti conservati che, pur igienicamente idonei e ricchi di tutte o quasi le loro proprietà nutrizionali, non hanno attrattiva per i consumatori a causa di insipidità e eccessiva neutralità al gusto. Le spezie restituiscono in parte o aggiungono profumi e sapori al cibo, nascondendo carenze e arricchendone il gusto finale.

Si narra che la senape fosse stata aggiunta ad una conserva di mele non perfettamente riuscita durante un pranzo di gala dei Gonzaga, riscuotendo talmente successo che l'uso si estese, fino a tutt'oggi, in tutta la pianura Padana.

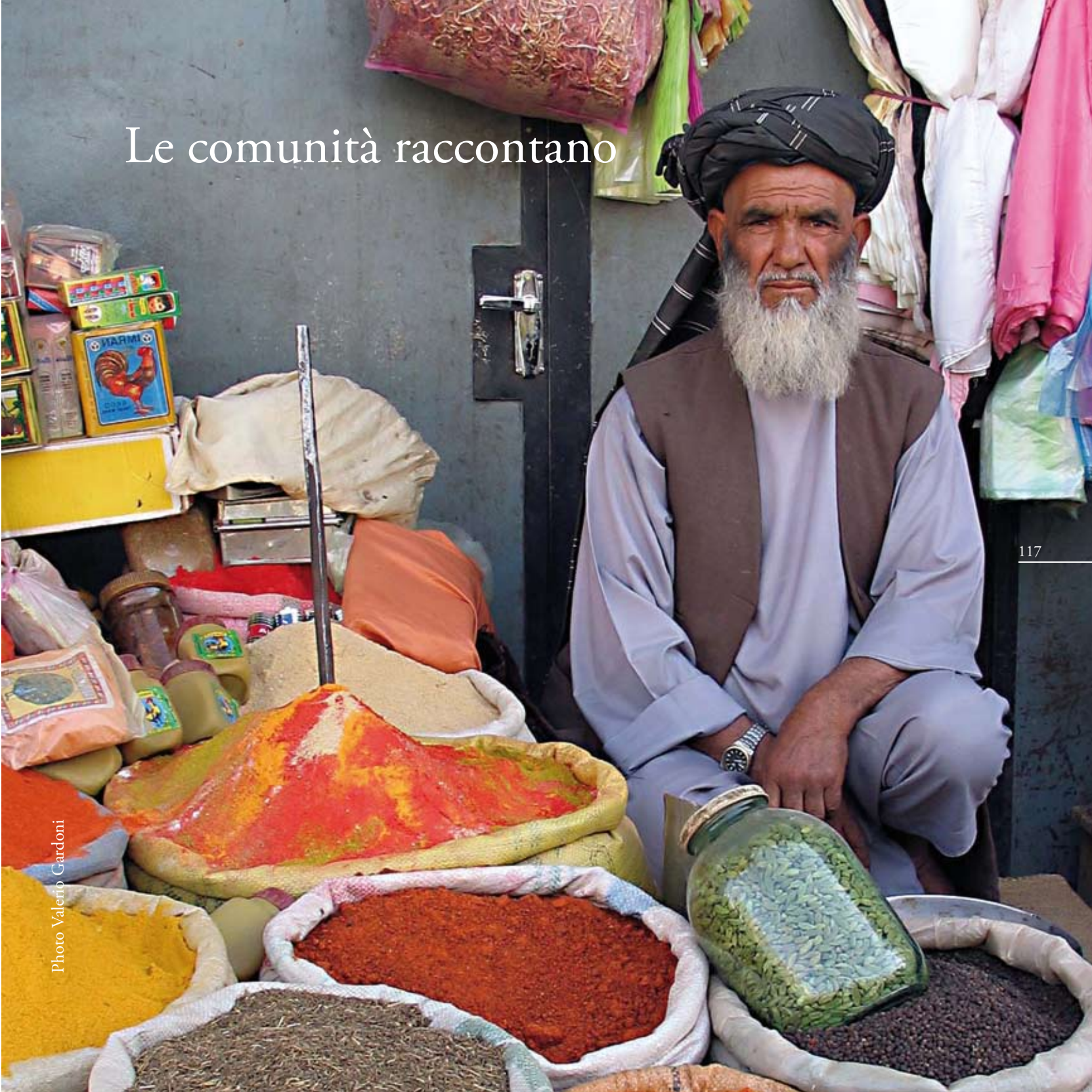
Questa gradevole azione non è comunque fine a

sé stessa, ma promuove riflessi utili alla digestione e all'assorbimento, conferendo alle spezie non un valore nutrizionale ma un elevato valore alimentare in quanto, determinando l'aumento dell'appetibilità dei cibi, le spezie stimolano i chemiocettori del naso e della bocca che inviano i loro messaggi in sede centrale e, da lì, alla mucosa dello stomaco.

La "digestione psichica" dimostrata da Pavlov con il famoso esperimento della secrezione gastrica indotta in un cane dal suono di un campanellino, viene stimolata in noi dai profumi e dagli aromi che recepiamo, ad esempio, da antipasti composti da speziati salumi e sottaceti, da una mostarda profumata di senape, dalla salsa al pepe (péara nel Veneto, piperade in Provenza) che accompagna il fumante piatto dei bolliti, o dalle arance allo zenzero presenti lungo il rituale pranzo cinese della fonduta, o ancora dalle pungenti note del curry che, dall'India, inebriano ormai quasi tutto il Mondo.

ASL di Brescia

Le comunità raccontano





Venditrice di tea al campo profughi di Mayo - Darfur, Sudan

Il Darfur è l'epicentro del dramma africano della guerra, campo Mayo è un ammasso di miseria umana che si muove nella polvere delle baraccopoli. Il dolore umano trova conforto nella convivialità di una tazza di tea tra un riparo di fortuna.



Mercato, venditore di riso, spezie e legumi - Bhaktapur, Nepal

Il “dhal bhat” è il piatto tradizionale delle regioni indo-himalayane, è composto da riso bianco (bhat), una zuppa di lenticchie (dhal) con vegetali o carne, insaporito dalle spezie: peperoncino, zenzero, curcuma, coriandolo, garam masala.



Mercato delle spezie - Sahara oasi di Douz, sud Tunisia

Il peperoncino è usato per la preparazione dell'Harissa una salsa molto piccante, in uso nelle aree del deserto del Sahara. Le spezie sono "le regine" nella ricetta del couscous, piatto principale del Maghreb.



Tempio di Pashupatinath - Nepal

Luogo di culto induista sulle rive del sacro fiume Bgmati nella valle di Kathmandu, tempio dedicato a Shiva Pashupati signore degli animali e protettore della valle nepalese. La gente porta offerte di latte, riso e spezie al dio Shiva per chiedere fertilità, fecondità e buona sorte.



Molino movimentato da un dromedario in una casa-cratero - Matmata, Tunisia

Nel villaggio berbero alle porte del Sahara, le abitazioni, simili a crateri, sono scavate nel terreno argilloso delle montagne del Dahar, è un tipo di architettura troglodita che ha la funzione di mantenere temperata l'abitazione e i vari ambienti dell'attività umana.



Rito del matrimonio indu vivah - India

Il momento più importante è quando il padre della sposa prende le mani della figlia, le riempie di un impasto fatto con curcuma e acqua e le passa poi nelle mani dello sposo. Lo sposo riempie la riga in mezzo ai capelli della sposa con sindoor, una polvere rossa, e mette il “mangalsutra” al collo della sposa.



Mostra “La via delle spezie. Popoli in movimento” - Castello di Padernello, Borgo S. Giacomo (BS)
Particolare della sezione “Le comunità raccontano”.



Mostra “La via delle spezie. Popoli in movimento” - Castello di Padernello, Borgo S. Giacomo (BS)
Particolare della sezione “Le comunità raccontano”.



Mostra “La via delle spezie. Popoli in movimento” - Castello di Padernello, Borgo S. Giacomo (BS)
Particolare della sezione “Le comunità raccontano”.



Mostra “La via delle spezie. Popoli in movimento” - Castello di Padernello, Borgo S. Giacomo (BS)
Particolare della sezione “Le Comunità raccontano” allestita dalla comunità del Senegal.

La via delle
SPEZIE

Popoli in movimento