

Viaggio nella Parola

Anno Settimo

Schema incontri 2022÷2023

- ✓ 1 LA NOSTRA STORIA NELLA SAGA DELL'INDOEUROPEO
- ✓ 2 LA SAGGEZZA POPOLARE NEI PROVERBI E MODI DI DIRE
- ✓ 3 LE FORME DEL SALUTO: LA PAROLA NEL PRIMO GESTO DI CONTATTO
- ✓ 4 L'INCREDIBILE ONOMATOPEA, RICCA CAPACITÀ ESPRESSIVA DELLA LINGUA
- ➔ 5 **LE SPEZIE CI RACCONTANO DI PAESI LONTANI**
- 6 GRECO E LATINO LINGUE SCOMPARE? NEMMENO PER SOGNO!

-5000 -4000 -3000 -2000 -1000 0 1000 2000



«OH QUANTA SPECIES!» = «Ammappelo, che bellezza!»

Così la volpe della favola di Fedro esprime la sua ammirazione per la bellissima maschera del personaggio teatrale che si è ritrovata tra le zampe.

PRESTITO LATINO: dal lat. speciēs -ēi 'vista, sguardo; **apparenza esteriore; forma, specie**', der. di **specĕre** 'guardare' (⇒ SPECCHIO)

L'equivalenza tra specie e bellezza è dura a morire.

Solo nel medioevo **species** comincia a diventare sinonimo di **droga** (spezia).

Il vocabolo mantiene però alcuni tratti di inequivocabile alterigia (*presunzione di sé orgogliosamente ostentata*).

Nel tempo **species** ha poi assunto il significato di '**sostanza elaborata**' in contrapposizione alle **materie prime**.

Dalla **species** escono gli **speciali**, predecessori dei nostri farmacisti: vendono insieme medicinali e spezie alimentari.

Meno sofisticati e più mercanti, in tempi più vicini, i **droghieri**.

La volpe e la maschera tragica: il testo della favola

Una volpe penetrò nella casa di un attore e, frugando in mezzo a tutti i suoi costumi, trovò anche una maschera da teatro artisticamente modellata. La sollevò tra le zampe ed esclamò: "*Una testa magnifica! Ma cervello, niente*".



dròga s.f. [sec. XVI]

sostanza vegetale aromatica; sostanza ad azione eccitante o stupefacente.

PRESTITO GERMANICO PER TRAMITE DI ALTRE LINGUE:

prob. dal fr. **drogue**, dal m.basso ted. **drog** 'asciutto', nel comp. **droge-fate**, letter. '(merce) in vaso asciutto', dove la proprietà del contenitore è stata trasferita alla merce.

◆ Il termine, che indica prima di tutto una sostanza vegetale in polvere usata come medicinale o per insaporire le vivande, è attestato in francese nel sec. XIV e da qui si è irraggiato nelle altre lingue: sp. **droga**, ted. **Drog**, ingl. **drug**.

Radice germanica:
*dreug- "secco"

Le SPEZIE sono sostanze aromatiche di origine vegetale utilizzate principalmente per aromatizzare, colorare o insaporire cibi e bevande.

Specialmente in passato venivano usate in medicina e farmacia per le loro proprietà benefiche. Molte di queste sostanze hanno anche altri usi, come ad esempio la preservazione del cibo oppure vengono impiegate in rituali religiosi, nella cosmesi o in profumeria.

Ad esempio, la curcuma è usata anche nell'ayurveda; la liquirizia ha proprietà officinali; l'aglio viene usato come vegetale nella cucina.

Le spezie possono provenire da fiori (zafferano, chiodi di garofano), foglie (tè, timo), frutti (pepe, aneto, senape), bulbi (aglio, cipolla, zenzero) semi (finocchio, coriandolo), o corteccia (cannella).

Molte spezie hanno proprietà antimicrobiche e curative, e il loro valore nell'antichità deriverebbe proprio da questi fattori.



Le **ERBE AROMATICHE** o aromi sono piante contenenti sostanze di odore gradevole, gli aromi, ricchi di oli essenziali,

la cui funzione biologica si ipotizza possa essere:

- di difesa dagli insetti fitofagi, per i quali risultano repellenti;
- di stimolanti il metabolismo vegetale;
- nei fiori di attrazione per gli insetti pronubi;
- di agenti allelopatici ⁽¹⁾ per la difesa e la competizione con altre specie;
- di difesa dagli erbivori.

Spesso vengono confuse con le spezie, ma queste vengono usate generalmente secche.



(1): inibizione di una specie vegetale causata da sostanze chimiche prodotte da un'altra specie vegetale

Le **SPEZIE** sono in generale le parti essiccate, la corteccia, la radice, il boccio, la resina, il frutto o lo stigma di piante che crescono soprattutto in climi tropicali.

Le spezie sono costose in confronto alle erbe aromatiche.

Le spezie sono elitarie...



Le **ERBE AROMATICHE** sono, per lo più, le parti verdi, erbacce, aromatiche, a foglia e non disidratate di piante che crescono principalmente nei climi temperati.

Le erbe aromatiche sono democratiche...



Per quanto riguarda la chimica, il **gusto delle spezie** e il risultato della **combinazione tra gli oli e le oleoresine** contenuti conferiscono alla spezia il suo specifico aroma, gusto e sapore.

Questi **oli** sono un **deterrente** contro potenziali predatori. Il sapore speziato è quindi un meccanismo di difesa.

E sono *utili* a noi perché migliorano il nostro cibo, vivacizzando il lato culinario della nostra vita.

La storia delle spezie è una **storia di seduzione, mitologia, amori, sangue** e luoghi comuni.

Sono state spesso associate a origini soprannaturali e considerate un assaggio di Paradiso.

Le prime notizie che ne abbiamo risalgono al 3500 a.C.: gli **Egizi** le utilizzavano per insaporire i cibi e **imbalsamare i defunti** (**anice** e **cumino** servivano per sciacquare le viscere); il **pepe** in grani veniva **esportato dall'India verso il Medio Oriente** prima del 2000 a.C.

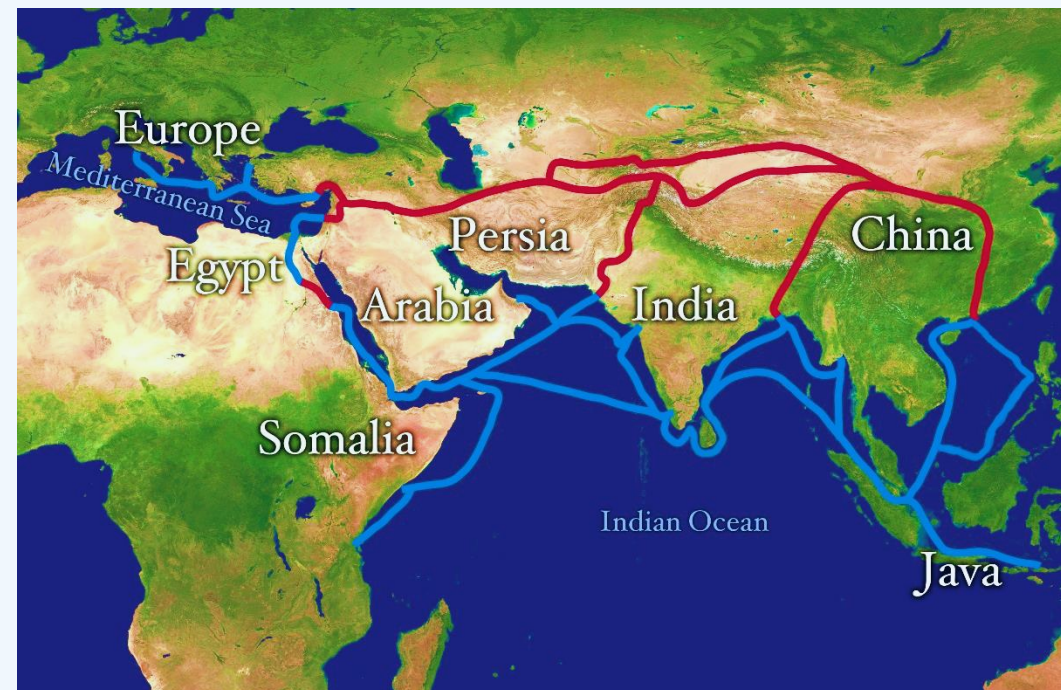
I **chiodi di garofano** furono esportati in Cina nel secondo secolo a.C., due secoli prima di arrivare ad Alessandria d'Egitto. Secondo la Bibbia, la **regina di Saba**¹ **arrivava dall'Etiopia** «*con cammelli carichi di spezie*» per omaggiare il re Salomone a Gerusalemme.

Gli abitanti della penisola arabica dominano gran parte della storia delle spezie, controllandone il commercio per 5.000 anni.

Si sono espansi alla fine anche nel Mediterraneo orientale e nel resto dell'Europa, con una famosa via delle spezie. **Gli antichi romani, gli arabi e i veneziani si contesero per secoli i vari territori di provenienza delle spezie**, ma fu **Cristoforo Colombo** che, nel 1492, cercando «i luoghi delle spezie», finì nei Caraibi, riportando in Europa **peperoncini, cioccolato, lentisco, rabarbaro e pimento**.

1. Ge'ez: ንግሥተ ሳባ / Nəgśätä Saba /

La **VIA DELLA SETA** (rosso) e la rotta delle spezie (blu) nel **1453**.



Messaggere delle divinità per gli egiziani LE ERBE AROMATICHE E LE SPEZIE erano utilizzate dagli egiziani per **imbalsamare i corpi dei defunti** ^[1], e contribuivano a conservare l'aspetto carnale nella vita ultraterrena. Si affermava che i loro profumi trasportassero i messaggi spirituali tra uomini e le divinità.



1

A causa del gran consumo, fu necessario organizzare le prime spedizioni per assicurarsi l'approvvigionamento della merce, considerata preziosissima: la **regina di Saba** ^[2], che si recò in visita da Salomone, a Gerusalemme, /... *Fece dono di 120 misure d'oro, una gran quantità di Spezie, erbe aromatiche e pietre preziose ...* /.

I **fenici** ^[3] erano i più grandi commercianti dell'antichità, anche nel commercio delle Spezie, tanto che dalla fine del XVI secolo a.C., **le spezie erano chiamate "merce fenicia"**.



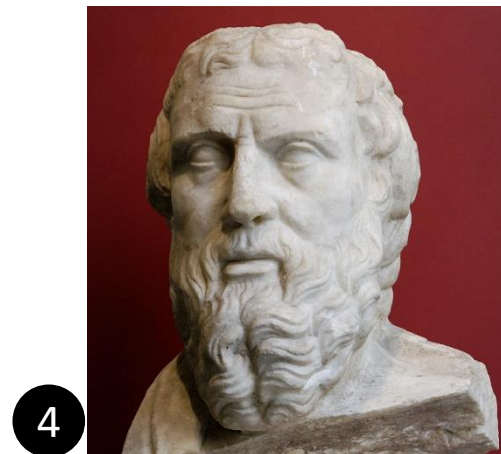
2

Pare che vendessero la merce tanto ai re quanto ai faraoni e fossero stati i primi a cercare altre mete per gli approvvigionamenti, dirigendosi verso le Indie.

L'alone del mistero che circondava le Spezie si protrasse a lungo, nonostante la grand'epopea conquistatrice d'Alessandro Magno, che, nel IV secolo a.C., svelò una parte dell'enigmatico, magico, Estremo Oriente, dove, come scrisse **Erodoto** ^[4], «la Cannella cresce nei laghi profondi, ed è attorniata da animali volanti».



3



4

NELLA CULTURA ROMANA

L'Impero Romano, i confini del quale si estesero progressivamente da una parte all'altra del Mediterraneo, non poteva ignorare l'attrattiva di queste Spezie invitanti; anche **Cleopatra** si serviva di una gastronomia "calda" per sedurre **Cesare**, e lo zafferano cosparse tutte le vie di Roma per accogliere **Nerone**.

Il possesso della Spezia procurava, a colui che la utilizzava, la fama di lussurioso. Tra i più ricchi, gli eccessi alimentari erano caratterizzati esclusivamente dalla varietà delle piante aromatiche utilizzate, mentre il dosaggio restava nei limiti di una gastronomia equilibrata.

Il **Pepe** era onnipresente, e occupava il posto d'onore nelle feste, come ci racconta **Marziale**: *«Quel cinghiale era steso, senza vita. Possano le mie divinità ingrassare gioiosamente con il vapore del suo brodo! Disboscate pure per accendere il fuoco della mia cucina in festa! E' vero, il mio cuoco spargerà molto Pepe, che ho segretamente nascosto per quest'occasione!»*

Le Spezie e le Erbe aromatiche giocarono, da quel momento, un ruolo fondamentale nelle dispute per il potere; pensiamo alla **rivalità tra Bisanzio e la Persia**, che interessò l'area del Mediterraneo orientale a partire dal IV secolo a.C.

Cesare



Nerone



Cleopatra



Marco Valerio Marziale

TIPICITÀ DELLE SPEZIE PER I ROMANI

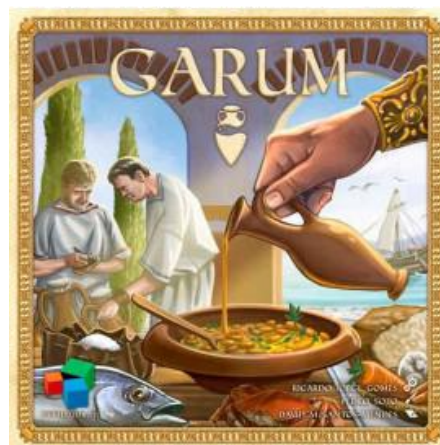
I Romani avevano una predilezione per quelli che oggi definiremmo «prodotti tipici».

Molti autori latini ne parlano: *Orazio si muove con sicurezza tra l'olio di Venafrò e il **garum** di pesce Iberico*, *Valerio Marziale menziona le olive del Piceno e fa sfoggio delle sue conoscenze dei vini a denominazione di origine; perfino Giovenale cita con compiacimento il capretto di Tivoli o le pere di Segni*.

Nella Roma post repubblicana l'ampiezza dell'offerta di prodotti alimentari è la base sulla quale **i ceti dominanti, per non essere assimilati al volgo ignorante, sono chiamati a dimostrare competenza e capacità di selezione.**

Come ci fa sapere Plinio, il fenomeno si allarga al punto tale da investire anche le spezie. Così si considera superiore il **silfio della Cirenaica** rispetto a quello persiano o armeno, si preferisce il **nardo indiano** all'analogo prodotto siriano, si esalta lo **zafferano corcico (Palestina)** a scapito di tutti gli altri e si ricerca con caparbiazza il **cumino «reale»** proveniente dalla Somalia, non accontentandosi di quello indigeno.

Anche la Roma di duemila anni fa è, sia pure nei limiti del mondo allora conosciuto, **una società globalizzata e**, come tale, **avverte una forte spinta alla ricerca del «tipico»**.



Il **garum**: una salsa di pesce usata dai Romani che ne erano molto ghiotti e la adoperavano in molti modi. Si preparava buttando in un recipiente le interiora dei pesci che e mescolandovi pezzi di pesci; si otteneva così il **liquamen**, una poltiglia che si esponeva, affinché fermentasse, al sole, rivoltandola più volte. Quando la parte liquida si era molto ridotta, s'immergeva in un recipiente pieno di liquamen un cestino; il liquido che vi filtrava dentro era **garum**, e veniva conservato in anfore nelle cantine. Il garum era carissimo; ve n'erano molti centri di produzione; il più fine veniva dalla Spagna.

DAL GARUM AL KE-TCHUP

"*Nil sub sole novi*", recita un proverbio latino, cioè niente di nuovo sotto il sole.

Nella preparazione del **Garum**, il famoso condimento tanto apprezzato dai Romani, (Apicio, → nel *De Re Coquinaria*; Catone → nel *De Agri Cultura*): il pesce è l'elemento fondamentale.

Interessante l'accostamento fra il Garum e il "**Ketchup**", il tipico condimento in uso nel mondo anglosassone, diffuso ormai in tutto il pianeta.

Le finalità sono identiche: **dare maggior sapore e gusto al cibo.**

*Pare però che anche in Inghilterra, ed esattamente nel **Worcestershire** /ˈwɔstəʃ(ɪ)ə/, sia nata una ricetta molto simile per puro caso nell'anno 1830.*

Si dice che un barile di acciughe salate, essendo risultato di sapore troppo pungente, venne abbandonato e dimenticato in uno scantinato.

*Qualche anno più tardi, quando il barile fu aperto, si notò con sorpresa che **il contenuto liquido aveva un sapore molto gustoso.** I proprietari dello scantinato misero immediatamente in vendita la salsa di pesce che riscosse un successo strepitoso. Da ciò il nome di "salsa di Worcestershire" attribuito al liquido stuzzicante.*

100 €/LT



La storia del **ketchup** inizia più di 500 anni fa, quando il Fujian era il centro marittimo più importante della Cina. I suoi cantieri costruivano navi che salpavano dai suoi porti verso la Persia, il Madagascar e i centri più importanti dell'Asia. Navigando lungo il fiume Mekong, il più importante dell'Indocina, i marinai cinesi scoprirono una salsa di pesce cucinata dai pescatori khmer e vietnamiti: un liquido dal sapore pungente e dal color caramello a base di acciughe salate e fermentate.

La salsa viene ancora oggi preparata in Vietnam, col in nome di **nuoc mam** (**nu**ớc **ma**m), e in Thailandia, dove si chiama **nam pla** (ปลาน้ำ).

I marinai cinesi le diedero il nome di **ke-tchup** (鮭汁) che nel dialetto hokkien – quello del Fujian e di Taiwan – significa «**salsa di pesce conservato**».

3,50 €/LT



20 €/LT



A ROMA, LE SPEZIE ERANO PRODOTTI DI LUSSO?

Non è mai facile, per il passato, rapportare il peso economico di un bene al suo grado di utilità nella vita quotidiana dei diversi strati sociali. Proviamoci!

amòmo s. m. [dal lat. *amomum*, gr. ἄμωμον].

Pianta aromatica, oggi più nota con il nome di *cardamomo*.

bdèllo s. m. [dal lat. *bdellium*, gr. βδέλλιον, di origine semitica].

Gommoresina che si ottiene da alcuni arbusti dell’Africa e dell’India; di colore bruno, odore aromatico, è usata in farmacia per impiastri, cerotti ed anche come sofisticante della mirra.

nardo s. m. [dal lat. *nardus* o *nardum*, gr. νάρδος o νάρδον, voce di origine orientale].

Sostanza profumata, di origine orientale, ottenuta dall’olio della lavanda, in uso tra gli antichi.

pórpura s. f. [lat. *purpura*, dal gr. πορφύρα].

Sostanza colorante che deriva da un liquido bianco giallastro, denso, secreto dalla ghiandola di molluschi marini, dà per ossidazione il prodotto colorato.

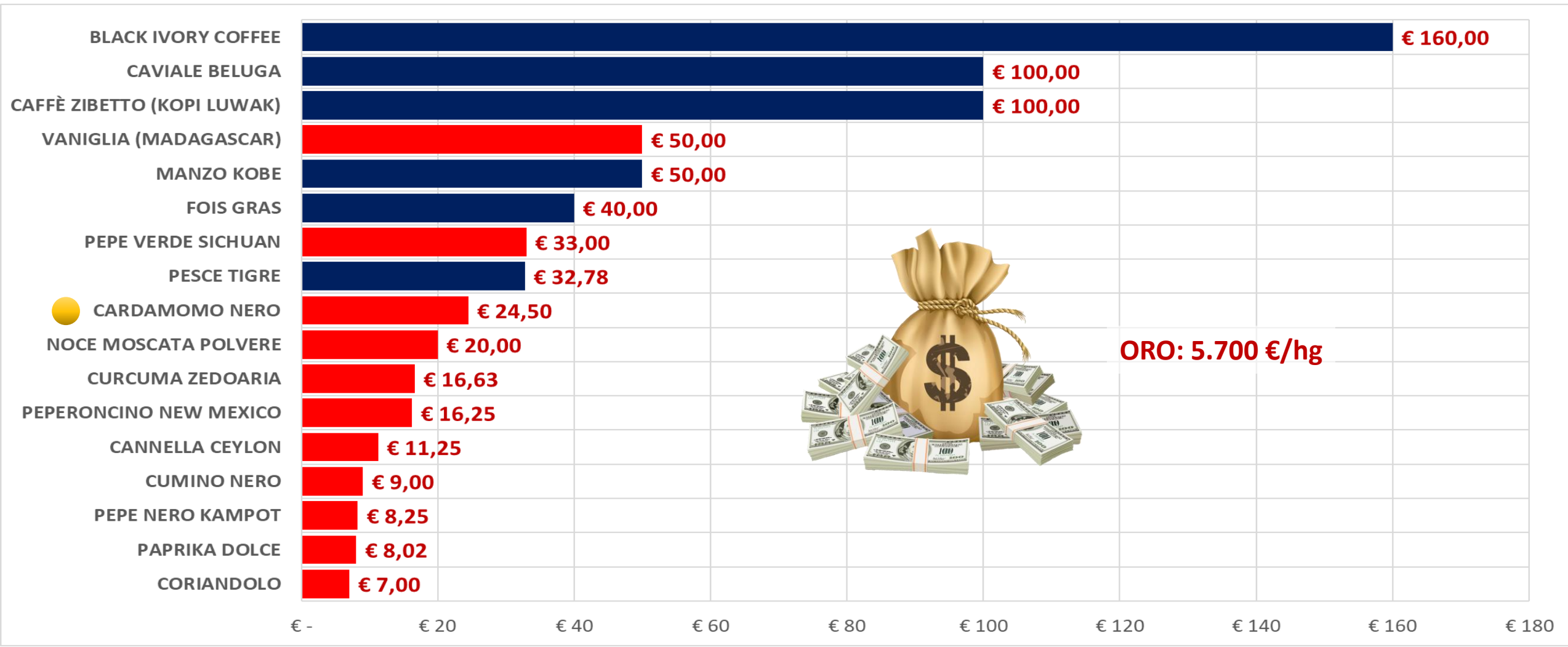
Nell’antichità era una sostanza assai pregiata e costosa, usata, per es. dai Fenici, per tingere le stoffe di un color viola rossastro (*rosso p.* o semplicemente *porpora*).

Alcuni prezzi di prodotti e servizi nel I sec. d.C

Prodotto/Servizio	prezzo a Roma	in € attuali		
		unità	min	max
Pepe	da 4 a 15 D/lb	kg	€ 293,17	€ 1.099,40
Cannella/Cinnamomo	da 5 a 50 D/lb	kg	€ 366,47	€ 3.664,68
Amomo	da 48 a 60 D/lb	kg	€ 3.518,09	€ 4.397,62
Cardamomo ●	3 D/lb	kg	€ 219,88	€ 245,00
Costus	5 D e 2 s/lb	kg	€ 403,11	
Bdello	3 D/lb	kg	€ 219,88	
Nardo	da 40 a 100 D/lb	kg	€ 2.931,75	€ 7.329,36
Grano	1 D/Md it.			
Olio	4 As/lb	kg	€ 1.221,56	
Vino Falerno	4 As/Sx it.	lt	€ 740,74	
Vino rusticus	da 1 a 2 As/Sx it.	lt	€ 185,19	€ 370,37
Un paio di calzature	3-4 D	paio	€ 72,00	€ 96,00
Ingresso alle terme	¼ As	1	€ 100,00	
Uno schiavo non spec.	500 (media)	1	€ 12.000,00	
Salario urbano	1 D (+ vitto)/giorno	1 giorno	€ 24,00	
Porpora	1000 D/lb	kg	€ 24.000,00	

UN SESTERZIO EQUIVALE A CIRCA 6 EURO

PREZZI DI ALCUNE SPEZIE E ALTRI ALIMENTI (€/hg) — 2023



UNA RICETTA ROMANA ANTICA SALSA PER OSTRICHE E CROSTACEI

Le ostriche erano molto apprezzate dai Romani. Grazie ad un sofisticato sistema logistico, venivano trasportate dalla flotta del Reno fino alla Svizzera per poi essere portate a destinazione finale.

Aprire le ostriche e condirle con pepe, prezzemolo, menta (secca), levistico, cumino romano, miele, aceto, garum.



Il **Kopi Luwak** ha caratteristiche organolettiche uniche, con una minore percezione del gusto amaro e con un persistente retrogusto di cioccolato. Ma la particolarità principale per spiegare il costo del Kopi Luwak è la sua modalità di produzione: infatti è ottenuto da **bacche di caffè predigerite dallo zibetto delle palme**.

Si tratta di un piccolo mammifero dalla faccia simpatica, simile al procione, che va **ghiotto di bacche di caffè. Infatti lo zibetto ne mangia in grandi quantità, senza però poterle digerire completamente.**

Il risultato è che nei suoi escrementi si trovano preziosi chicchi di caffè private delle proteine responsabili del gusto amaro.

Il caffè degli elefanti: Black Ivory Coffee

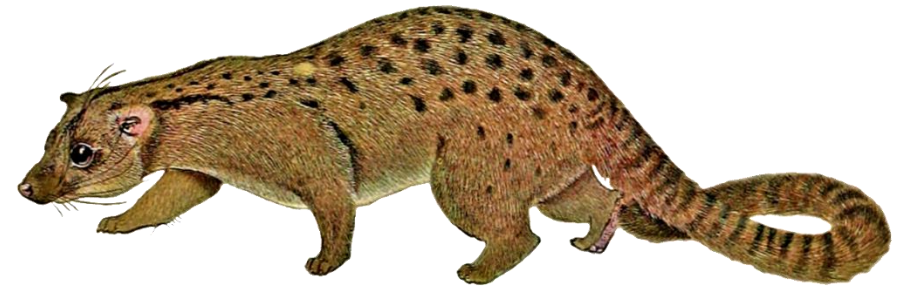
Ma, incredibilmente, quello prodotto dallo zibetto non è il caffè più caro del mondo. È stato recentemente superato dal Black Ivory Coffee, prodotto in modo molto simile e in un luogo piuttosto vicino alla zona tipica del Kopi Luwak.

La differenza più grande è nella taglia degli animali impiegati per il processo di produzione: si tratta in questo caso di **elefanti thailandesi**.

Con loro è ancora più difficile, visto che **per produrre un chilo di Black Ivory Coffee l'elefante deve mangiare almeno 33 chili di bacche di caffè!**

La produzione limitata del prodotto, che in tutto il 2015 è arrivata a soli 150 Kg, lo rende così esclusivo da essere attualmente disponibile solo su prenotazione.

Se lo volete assaggiare, andate in uno degli esclusivi resort a Cinque Stelle tra Maldive e Thailandia per gustare davanti all'Oceano **una tazzina** di Black Ivory Coffee a soli – si fa per dire – **90€**.



zibétto s.m. [sec. XV]

mammifero del genere Viverra con due specie principali, una africana e una asiatica, caratterizzato da *ghiandole anali che secernono una sostanza odorifera detta anch'essa zibetto*.

PRESTITO DA LINGUE NON INDOEUROPEE:

dall'**ar. volg. zebēd** (**ar. class. zabād**), dalla stessa radice di **zabad** 'schiuma', con riferimento alla secrezione

► il **fr. civette** e lo **sp. civeto** vengono dall'italiano.

زَبَد

Nel V secolo, gli arabi cercarono di trarre il massimo profitto dal commercio con le aree circostanti dove le Spezie avevano un'importanza fondamentale, per diffondere anche il suo messaggio.

Il commercio d'Erbe aromatiche e Spezie, infatti, favoriva quello d'altri beni; esse rendevano piacevole la gastronomia, e facevano parte della farmacopea araba.

A partire dal X secolo, le Crociate fecero riscoprire il mondo delle Spezie, che, ancora una volta, diventarono oggetto ostentato di ricchezza tra i potenti e i ricchi dell'Europa intera.

Le ricchezze d'Oriente arrivavano attraverso il Mar Mediterraneo, grazie ai navigatori **veneziani, genovesi e pisani**, che sbarcavano a Marsiglia o a Aigues-Mortes, superavano le Alpi, e vendevano le Spezie nelle fiere di Lione; proseguivano fino alla Champagne, centro d'affari dell'Europa del Nord, e vendevano il resto.

Il porto di Marsiglia permise alle città marinare italiane, e in particolare ai veneziani, di trarre il maggior profitto dal monopolio, diviso con i fornitori arabi, del commercio delle merci preziose provenienti da Alessandria d'Egitto.

Le Spezie più vendute erano: Pepe nero, Pepe di Sumatra, Zenzero, Chiodi di Garofano, Cannella, Noce moscata, **Galanga**; certe erano così importanti, da costituire moneta di scambio.

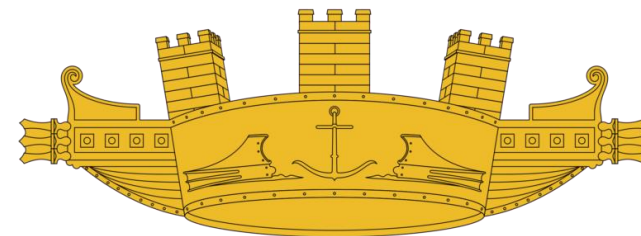
E' il caso del Pepe, sempre preziosissimo e ricercato. Era il periodo di gran successo per i vini italiani e spagnoli: anche questi erano aromatizzati con Erbe e Spezie.

Verso la fine del Medioevo, l'utilizzo alimentare e quello medicinale delle erbe aromatiche e delle Spezie si confuse. Speciali e farmacisti si riunirono nella stessa corporazione per un lungo periodo di tempo

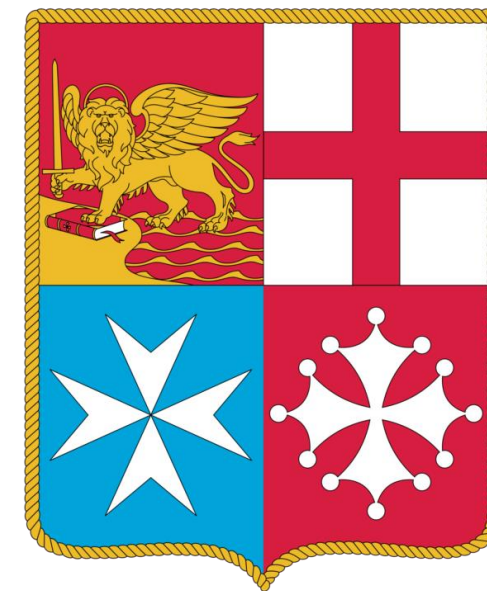
GALANGA: la stessa famiglia dello zenzero e del cardamomo



spezia, droga,
condimento → **تَابِل** *tābil*



Venezia



Genova

Amalfi

Pisa



Nei processi giudiziari, a titolo di gentilezza, gli imputati regalavano al giudice le cosiddette "Spezie da camera" e, anticipando l'invenzione delle caramelle, alcune Spezie, ricoperte di miele, erano offerte come digestivo o come ghiottoneria.



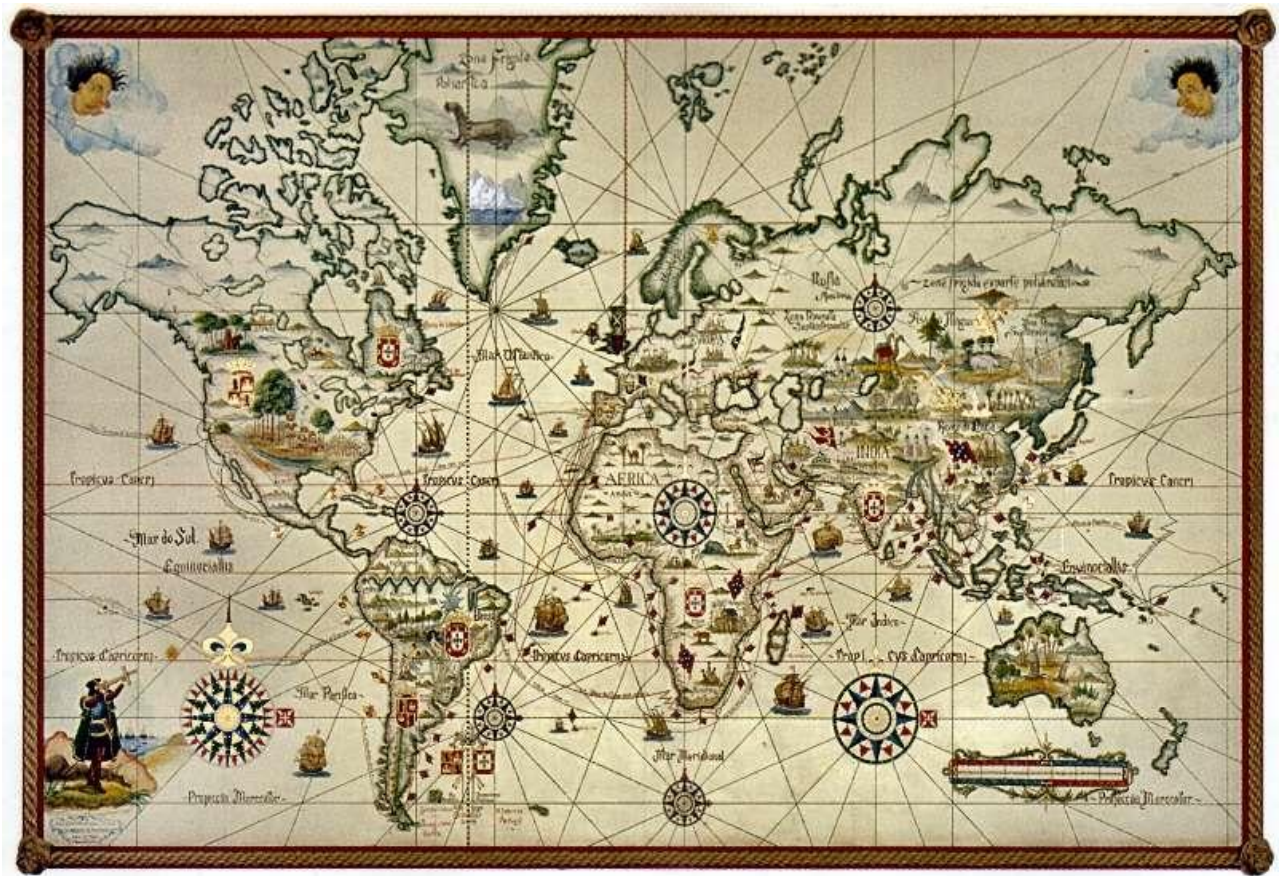
LE PRIME SCOPERTE – PORTOGALLO E SPAGNA

Cristoforo Colombo alla ricerca di oro e di Spezie Come per ogni scoperta, la rotta marittima verso sud, alla ricerca delle Spezie, non era frutto del caso.

Cristoforo Colombo era partito verso ovest, convinto di arrivare direttamente nelle Indie, ricchissime delle preziose merci. Per soddisfare i desideri di conquista delle potenze marittime dell'Europa meridionale, la Spagna e il Portogallo stipularono il **Trattato di Tordesillas**, nel 1494, che prevedeva la divisione delle successive conquiste marittime nei due mondi.

Il controllo del commercio delle Spezie e del loro approvvigionamento, era un obiettivo primario, in quel periodo, per **le potenze portoghese e spagnola, che cercavano in tal modo di eliminare il monopolio degli arabi e dei veneziani nell'area mediterranea.**

Vasco de Gama raggiunse il Capo di Buona Speranza nel 1497, e sbarcò in India nel 1498. Da allora, e per i tre secoli successivi, olandesi e inglesi si alternarono nelle rotte commerciali; conquistarono i territori e fondarono parte delle loro ricchezze coloniali. Il valore economico dei prodotti diminuì con l'aumento dei terreni coltivati.



Nel 1667 olandesi e inglesi barattarono l'**isola di Run**¹ (grande centro di produzione della noce moscata) con quella di Manhattan.

Uno scambio che sembrerà assurdo agli uomini del XXI secolo.

I primi avevano comprato il territorio dagli indiani Lenape in cambio di **wampum**² per insediarvi un emporio commerciale. Questa transazione poneva fine a una guerra feroce tra le potenze marittime e commerciali dell'epoca, confermando l'importanza delle spezie nell'economia, nel commercio mondiale e nella vita di molte popolazioni, senza distinzione di etnia, religione o posizione geografica.

Il mercato delle spezie rappresenta un terzo del commercio regionale e mondiale fino al XVIII secolo.

Le spezie rappresentano per l'uomo un bene importante che assolve a varie funzioni. Anzitutto danno sapore alle vivande: carne e pesce venivano conservati nel sale e prima di cucinarli era necessario immergerli in acqua o nel latte, o lavarli per renderli gradevoli al palato. Un'operazione che li rendeva insaporiti, tanto che spesso solo l'aggiunta di un condimento poteva restituire un po' di gusto. I ricchi possono assaporare le spezie provenienti da terre lontane, i poveri devono accontentarsi delle erbe locali, se non sono troppo care.

Dopo la conquista ottomana di Costantinopoli (nel 1453), l'utilizzo delle spezie si riduce in tutte le classi sociali: il cambio di potere nella regione penalizza il commercio e la disponibilità di spezie in Europa cala in modo significativo.

1. All'epoca della rotta delle spezie i marinai della Compagnia Inglese delle Indie Orientali (CIIO) stabilirono buoni rapporti con gli indigeni.

Nel 1616 gli inglesi raggiunsero **Run** per difenderla dalle rivendicazioni della CIIO. Fu siglato un contratto con gli indigeni che accettarono il Re d'Inghilterra come sovrano dell'isola. Dopo quattro anni di assedio olandese gli inglesi ed i loro alleati locali lasciarono l'isola senza opporre resistenza.

Run avrebbe dovuta essere restituita all'Inghilterra ma fallirono ben due tentativi; gli inglesi vennero espulsi e gli olandesi distrussero gli alberi della noce moscata.

Dopo la Seconda guerra anglo-olandese del 1665-1667 l'Inghilterra e le Province Unite dei Paesi Bassi, con un trattato stabilirono che gli inglesi conservano l'**isola di Manhattan** – *che il futuro Carlo II d'Inghilterra aveva occupato illegalmente nel 1664, cambiandone il nome da New Amsterdam a New York* – e Run venne ufficialmente abbandonata agli olandesi.

Il monopolio olandese della noce moscata e del macis fu distrutto dopo la diffusione degli alberi di noce moscata a Ceylon, Singapore ed altre colonie britanniche nel 1817; ciò condusse al declino della supremazia olandese nel commercio delle spezie.

Oggi ... ci sono ancora alberi di noce moscata che crescono sull'isola di Run.

2. Filo di perle di conchiglie usato come denaro dai nativi americani, 1630, abbreviato da *New England Algonquian wampumpeag*, "filo di perle di conchiglia bianche" composto dal **wab** "bianco" + **ompe** "stringa" + suffisso plurale **-ag**.



LE ROTTE COMMERCIALI & I CENTRI DI POTERE (2/3)

Spesso le rotte commerciali più frequentate sono organizzate in funzione del trasporto delle spezie e di altri beni preziosi come l'oro, l'argento, la seta, l'ambra, il corallo, l'incenso, l'avorio, gli animali rari e ... gli schiavi.

Le navi trasportano le rinfuse: cereali, legno, olio, vino, sale e pesce salato, ma sono soprattutto cariche di materie prime di valore, come succede alle carovane con lunghe file di bestie da soma. Il trasporto via terra e via mare rappresenta un rischio costante, ed è solo l'attrattiva del lucro a spingere uomini intrepidi e coraggiosi a lanciarsi in avventure complicate e pericolose.

Tutti i viaggi che si sono conclusi con scoperte straordinarie (o con catastrofi) sono alimentati dalla speranza di trovare metalli preziosi e spezie, anche se il viaggio è ammantato di buone intenzioni, come per esempio "salvare" intere popolazioni convertendole alla religione dei conquistatori.

Quando, il 21 maggio del 1498, Vasco da Gama arriva a Kozhikode, nel sud dell'India, i due mori che il capitano del porto invia a bordo della nave portoghese (e che parlano castigliano e genovese) chiedono al navigatore il motivo del viaggio. «Cristiani e spezie!» è la sua risposta.

Con le grandi scoperte e la pianificazione del trasporto con le **caracche**¹ e in seguito con enormi galeoni che importano in Europa le spezie dal bacino indiano, dall'Asia sudoccidentale e dal continente latino-americano, **i prezzi si abbassano sensibilmente**, e il loro utilizzo diventa più accessibile. La Compagnia delle Indie (orientali e occidentali) inglese e la sua rivale olandese dominano sulle altre e con il tempo **Venezia perde il ruolo centrale nel commercio delle spezie**.

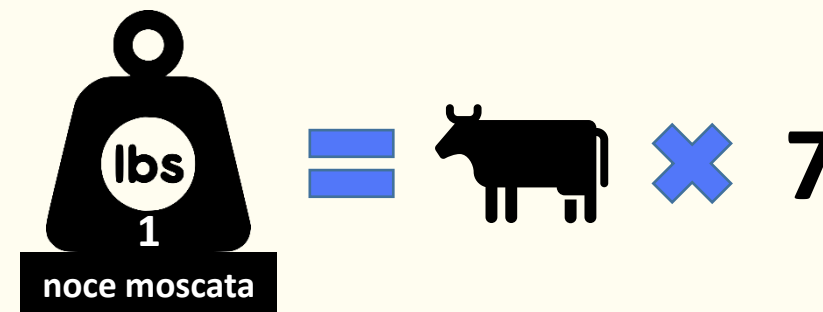
La Serenissima subisce la spietata concorrenza di **Bruges, che diventa la chiave di volta commerciale** più importante della Lega anseatica.



1. **caracca** s. f. – Bastimento a vela, da carico e da guerra.
{dall'arabo *ḥarrāqa* «brulotto»
[dal fr. *brûlot*, «vascello incendiario», der. di *brûler* «bruciare»]}.

Prima delle crociate una libbra di zafferano costa quanto un cavallo, una di zenzero vale come un ovino, due libbre di macis hanno lo stesso prezzo di una mucca.

*Una tabella dei prezzi in Germania, risalente al 1393, indica che **una libbra di noce moscata può valere fino a sette buoi di grossa taglia.***



LE ROTTE COMMERCIALI & I CENTRI DI POTERE (3/3)

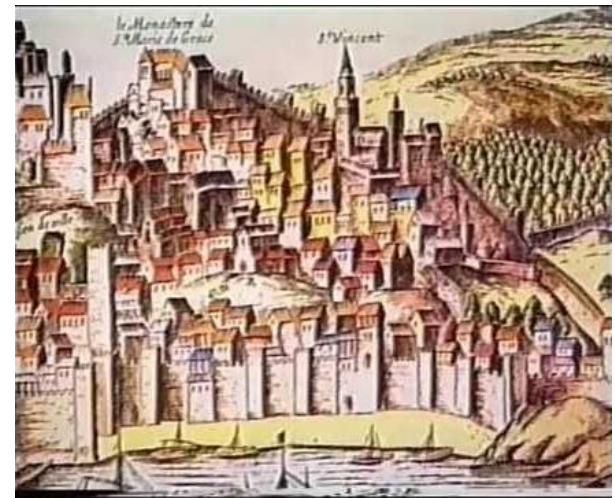
È il turno di Anversa, che nel 1501 riceve il primo carico di pepe proveniente dall'oceano Indiano; in città vengono stipulati i grandi contratti sul pepe e sulle spezie con la *Casa da India* portoghese.

Tuttavia la guerra condotta dall'impero spagnolo nelle Fiandre danneggia il commercio di Anversa, saccheggiata dalla "Furia spagnola" nel 1576. Le grandi compagnie si trasferiscono ad Amsterdam, che diventa il «magazzino generale dell'universo, il trono dell'opulenza, il punto in cui convergono ricchezze e benedizioni del cielo», come scrive la *Guide d'Amsterdam* nel 1701.

Il secolo d'oro olandese brilla di splendore finanziario, commerciale e artistico, e la città diventa il principale creditore di tutta l'Europa. Pochi anni prima delle guerre napoleoniche, il potere economico e politico dei Paesi Bassi subisce una grave crisi e il cambiamento degli equilibri porta al declino di Amsterdam, che passa il testimone a Londra, centro mondiale del commercio e della distribuzione delle spezie e fulcro del grande mercato finanziario.



Venezia



Lisbona



Anversa



Lo *Square Mile*, soprannome della City di **Londra** che ne indica la superficie, mantiene a lungo questo potere, ma oggi è costretto a condividere il commercio delle materie prime con New York, Ginevra, Singapore e, di recente, Shanghai.

SPEZIE, AROMI ED ERBE VARIE

Le spezie provengono da varie specie e diverse parti delle piante.

Troviamo quindi radici (rizomi), corteccia, foglie, gemme, bacche, frutti e semi che diventano spezie o aromi.

Qual è la differenza tra una spezia e un aroma? La risposta è arbitraria e la distinzione imprecisa.

- Certi autori classificano tra gli aromi alcune piante di varia origine, come il prezzemolo o l'aneto, indicando però l'origano come una spezia.
- Altri distinguono le categorie affermando che le spezie fanno leva sul sapore, mentre gli aromi sull'odore.

La storia delle spezie e degli aromi si intreccia con quella delle tradizioni medicinali; spesso infatti sono state loro attribuite virtù e proprietà più terapeutiche che alimentari. Tuttavia, il valore commerciale delle spezie si rivela soprattutto con le esplorazioni di Alessandro Magno, seguito dai crociati, da Marco Polo, da Cristoforo Colombo e infine dai conquistadores.

La maggior parte delle spezie ha origine nelle regioni tropicali e subtropicali dell'Oriente, in Asia e talvolta Africa e America.

L'Europa mediterranea costituiva invece un territorio adatto alle erbe aromatiche.

Tra le prime spezie apprezzate dagli europei del passato citiamo la cannella, il cardamomo, i chiodi di garofano, la noce moscata, lo zenzero, il pepe e il sesamo.

Dall'Africa provengono zafferano, cumino, anice e grani del paradiso.

Il Nuovo Mondo ci porta invece diversi profumi e sapori, quelli tra le altre cose dei peperoncini.

Nel corso degli anni e soprattutto da circa due secoli, la geografia delle spezie si è modificata. Oggigiorno non c'è più bisogno di andare in Indonesia per trovare del pepe o in Messico per il peperoncino, giacché la coltivazione delle spezie ha luogo ai quattro angoli del mondo, indipendentemente dalle loro origini. Di conseguenza, gli Stati Uniti producono peperoncino, aglio, menta, timo e finto zafferano.

Oggi come oggi, con la produzione industriale delle spezie, le credenze legate al loro uso sono state relegate al ruolo di aneddoti, mentre le proprietà medicinali, ignorate per parecchi anni, poco a poco riaffiorano con l'imporsi delle medicine dolci, dell'aromaterapia, della fitoterapia e della medicina tradizionale, in particolare cinese.

aròma s.m. [prima metà sec. XIV]

sostanza odorosa, usata come profumo o come additivo alimentare.

PRESTITO LATINO DI ORIGINE GRECA:

dal **lat.** *arōma -ātis*, dal **gr.** *árōma - atos* 'erba aromatica, spezie' → **fr.** *arôme*, **sp.a** *roma*.

spèzia s.f. [sec. XIII]

aroma, droga, erba aromatica.

PRESTITO LATINO:

adattamento del **lat. tardo** e **lat. mediev.** *species* 'specie'

(⇒ SPECIE), che ha assunto il sign. di 'sostanza elaborata' in contrapposizione alle materie p rime → **fr.** *épice*, **sp.** *especia*.

La parola "spezia" fa la sua comparsa verso la fine del XII secolo, direttamente dal latino *species* (specie, sostanza), per designare una gran varietà di prodotti.

La parola "aromatica" vi verrà aggiunta per distinguere tra una spezia come la cannella e un altro prodotto come l'avena.

LE SPEZIE: FARMACO, ANTIBIOTICO E STIMOLO DELL'IMMAGINARIO

Gli uomini hanno sempre consumato le spezie, spesso considerate veri e propri farmaci. La farmacopea odierna conferma che un gran numero di aromi ha proprietà antibiotiche o contiene principi **antipiretici, analgesici, antalgici, antinfiammatori e antiossidanti**.

Alcune spezie possiedono componenti naturali attivi in grado di curare il sistema nervoso, le anomalie cardiache, i problemi alle vie respiratorie, alla digestione e le malattie che affliggono altre parti del corpo, tanto che sin dal Medioevo a venderle sono gli speziali.

Sul piano economico le spezie hanno un valore paragonabile a quello dei metalli preziosi. La Bibbia racconta che la regina di Saba, in visita al re Salomone, porta in dono oro, spezie e pietre preziose.

Le città sotto assedio e minacciate di saccheggio comprano la pace in cambio di oro e di pepe. Alarico rinuncia all'assedio di Roma in cambio di un tributo di cinquemila libbre d'oro, trentamila d'argento, quattromila tuniche di seta, tremila pelli tinte di scarlatto e tremila libbre di pepe.

Nell'Europa medievale il prezzo delle spezie è ovunque molto elevato. Una libbra di noce moscata per sette buoi.

*Molte spezie sono usate nella **composizione dei profumi** e contribuiscono a evocare atmosfere ammalianti e orientalescanti degne delle Mille e una notte.*

*Nell'immaginario collettivo e in diverse leggende e credenze, alcune spezie hanno un **potere afrodisiaco** – e nel corso della storia, l'uomo ha sempre cercato di migliorare le proprie prestazioni sessuali. **Ovidio** consiglia – sbagliando – il **pepe** per aumentare il vigore sessuale.*

*Prima della diffusione di carte geografiche e mappamondi, le spezie sono uno **stimolo per l'immaginario**: citare l'India a un senatore romano, il Perù a un nobile francese della corte di Luigi XIV o le isole tropicali a un mercante di Amsterdam all'epoca del secolo d'oro fiammingo non evocava immagini concrete, ma di certo accendeva l'immaginazione.*

antipiretico = antifebbre

der. del **gr.** *pyretós* 'febbre', der. di *pȳr pyrós* 'fuoco'

analgesico = antidolorifico

dal **gr.** *analgēsia* 'insensibilità al dolore', der. di *álgos* 'dolore' (da cui anche **-ALGIA**) col pref. neg. *an-*

antalgico = antidolorifico

dal **gr.** *-algía*, der. di *álgos* 'dolore'

Formazione latina di origine indoeuropea

latino *flamma(m)* → panromanzo: **francese** *flamme* (passato nell'**inglese** *flame* e nel **tedesco** *Flamme*), **spagnolo** *llama*.

Il **latino** *flamma* risale a **flagsma*, dalla stessa radice *flag-* di *flagrāre* 'avvampare, ardere' (da cui **FLAGRANTE**) e si confronta col **greco** *phlóx* e *phlogmós* 'fiamma' (da cui **FLOGISTO**).

Con diversa vocale si ritrova in *fǔlgĕre* 'brillare' (⇒ **FULGERE**) e nei suoi derivati *fulmen* 'fulmine' (da cui **FULMINE**) e *fǔlgur* 'lampo, bagliore' (da cui **FOLGORE**).

antiossidante:

Sostanza che **ritarda la velocità di ossidazione** di materiali facilmente ossidabili, e che, per la sua azione conservatrice (seppure limitata nel tempo), viene aggiunta ai prodotti petroliferi, alla gomma, ai grassi e a molti alimenti conservati.

Alcuni antiossidanti sono diffusi in natura, spec. nel regno vegetale (gomme, tannini, oli).

simpòsio s.m. [sec. XVI]

banchetto; congresso, conferenza.

PRESTITO LATINO DI ORIGINE GRECA:

dal **lat.** **symposiŭm**, dal **gr.** **sympósiŏn** ‘convito’, der. dalla radice di **sympínō** ‘bere insieme’, da **pínō** ‘bere’ col pref. **syn-** ‘con’

► **fr.** **symposie**, **sp.** **simposio**.

◆ Nel banchetto greco, riservato agli uomini, il simposio era il momento culminante in cui si beveva secondo la misura stabilita dal simposiarca.

Il sign. moderno di ‘convegno scientifico’ è un calco dell’**ingl.** **symposium**, dal titolo dell’omonimo dialogo di Platone, in cui i personaggi conversano di argomenti filosofici durante un convito.

liquàme s.m. [sec. XVI ‘salsa, condimento’;

sec. XVIII ‘acque nere’]

il liquido formato dalle sostanze di rifiuto raccolte dalla rete di fognature.

PRESTITO LATINO:

dal **lat.** **liquāmen -inis** ‘liquido’, der. di **liquāre** ‘colare, liquefare’ (⇒ LIQUORE).

aperitivo agg. [inizio sec. XIV] e s.m. [1905],

come agg., dal **lat. mediev.** **aperitivus** ‘che apre la via’ usato in medicina per indicare l’eliminazione dell’urina, delle feci ecc.;

come s.m., dal **fr.** **apéritif**;

- 1. ANICE**
- 2. CANNELLA**
- 3. CUMINO**
- 4. AJOWAN**
- 5. ASSAFETIDA**
- 6. CURCUMA**
- 7. GINEPRO**
- 8. PEPE**
- 9. VANIGLIA**
- 10. PEPERONCINO PICCANTE**
- 11. NOCE MOSCATA**
- 12. ALLORO**
- 13. BASILICO**
- 14. SEDANO**
- 15. CORIANDOLO**
- 16. MAGGIORANA**
- 17. ROSMARINO**
- 18. SALVIA**
- 19. ORIGANO**
- 20. PREZZEMOLO**
- 21. TIMO**
- 22. FINOCCHIO**
- 23. BORRAGINE**
- 24. ARTEMISIA**
- 25. ASSENZIO**
- 26. CALENDULA**
- 27. RUTA**
- 28. LAVANDA**
- 29. ORTICA**
- 30. RUCOLA**
- 31. AGLIO**
- 32. SENAPE**
- 33. WASABI**
- 34. CAPPERO**
- 35. RAFANO**
- 36. SCALOGNO**
- 37. CACAO**
- 38. LIQUIRIZIA**
- 39. CARRUBA**
- 40. CEDRO**
- 41. SESAMO**
- 42. TAMARINDO**
- 43. STEVIA**
- 44. SAMBUCCO**
- 45. NOCE DI COCCO**

LE SPEZIE

Asparagi — Cumino, Paprica, Pepe di Cayenna, Semi di sesamo

Barbabietola — Anice stellato, Chiodi di garofano, Pimento, Semi di anardana, Semi di aneto, Zenzero

Broccoli — Aneto, Curcuma, Noce moscata, Pepe di Cayenna, Semi di sesamo, Zenzero

Carote — Anice, Anice stellato, Cannella, Cardamomo, Chiodi di garofano, Cumino, Cumino dei prati, Pepe di cayenna, Pimento, Zenzero

Cavolfiori — Chiodi di garofano, Coriandolo, Curcuma, Noce moscata, Semi di senape gialla, Zenzero

Cavoli — Cumino, Cumino dei prati, Curcuma, Foglie di curry, Ginepro, Semi di sedano, Semi di senape nera, Zenzero

Cipolle — Cumino dei prati, Semi di senape

Finocchi — Cumino dei prati, Galanga, Semi di finocchio

Funghi — Combava, Coriandolo, Pepe lungo, Pimento, Noce moscata, Zenzero

Melanzane — Amchoor, Foglie di curry, Pimento, Semi di sesamo, Sommacco

Patate — Cumino dei prati, Curcuma, Noce moscata, Pepe di Cayenna, Semi di sedano, Semi di senape

Patate dolci — Cannella, Cardamomo, Chiodi di garofano, Curcuma, Macis, Noce moscata, Pimento, Wattleseed, Zenzero

Piselli — Cardamomo, Charoli, Cumino, Curcuma, Semi di senape marrone, Zenzero

Pomodori — Alligator pepper, Chiodi di garofano, Cubebe, Cumino, Pepe di Cayenna, Pepe nero, Semi di finocchio, Zafferano

Rape — Pimento

Spinaci — Cumino, Curcuma, Noce moscata, Semi di senape nera, Zafferano

Zucca — Cannella, Cardamomo, Chiodi di garofano, Pimento, Semi di papaia, Zenzero

Albicocche — Fave di Tonka, Semi di sesamo

Ananas — Chiodi di garofano, Pimento, Zenzero

Arance — Achiote, Anice, Cardamomo, Chiodi di garofano, Fave di cacao

Banana — Anice, Cannella, Cardamomo, Chiodi di garofano, Liquirizia

Cranberries — Chiodi di garofano, Zenzero

Datteri — Cannella, Cardamomo, Cubebe, Curcuma, Zenzero

Fichi — Pimento, Vaniglia

Fragole, mirtilli, more, lamponi — Alligator pepper, Anice stellato, Carruba, Grani del paradiso, Fave di Tonka, Pepe nero, Vaniglia

Mango — Alligator pepper, Combava, Fave di Tonka, Grani del paradiso, Zenzero

Mele — Akudjura, Alligator pepper, Cannella, Cardamomo, Chiodi di garofano, Cumino dei prati, Grani del paradiso, Noce moscata, Pimento, Zenzero

Pere — Anice, Anice stellato, Cannella, Cardamomo, Pepe lungo, Pepe nero, Pepe rosa, Zafferano

Pesche — Anice, Chiodi di garofano, Mirto australiano, Noce moscata

Prugne — Anice stellato, Cannella, Chiodi di garofano, Coriandolo, Ginepro, Noce moscata, Pepe lungo, Pepe rosa, Zenzero

Prugne secche — Anice stellato, Cannella, Cannella tamala, Cassia, Chiodi di garofano, Zenzero

Rabarbaro — Anice, Fave di Tonka, Zenzero

Cajun — Paprica, Pepe di Cayenna

Caraibica — Achiote, Cannella, Chiodi di garofano, Macis, Noce moscata, Pimento, Zenzero

Est Europa — Aneto, Cumino dei prati, Noce moscata, Paprica, Pimento, Vaniglia

Francese — Fave di Tonka, Noce moscata, Semi di senape, Vaniglia

Indiana — Calamo, Cannella, Cannella tamala, Cardamomo, Charoli, Coriandolo, Cumino, Curcuma, Galanga, Noce moscata, Paprica, Pepe di Cayenna, Zenzero

Mediterranea — Cannella, Capperi, Cardamomo, Carruba, Coriandolo, Zenzero

Mediorientale — Cannella, Cardamomo, Chiodi di garofano, Coriandolo, Cumino, Urfa biber, Zenzero

Messicana — Cannella, Coriandolo, Cumino, Paprica

Nordafricana — Ajowan, Alligator pepper, Cannella, Cardamomo, Cumino, Curcuma, Fieno greco, Grani del paradiso, Paprica, Zenzero

Sudamericana — Achiote, Pepe di Cayenna, Semi di papaia

Thailandese — Cardamomo, Combava, Cumino, Curcuma, Tamarindo, Zenzero

Baccelli — Anice stellato, Amchoor, Cardamomo, Carruba, Vaniglia

Corteccia — Cannella, Cassia

Fiori — Chiodi di garofano, Zafferano

Foglie — Calamo, Cannella tamala, Foglie di curry, Mirto australiano

Frutti — Amchoor, Anardana, Combava, Kokum, Lime nero, Sommacco, Tamarindo

Radici — Calamo, Curcuma, Galanga, Liquirizia, Zenzero

Resine — Assafetida, Lentisco

Semi — Achiote, Anardana, Aneto, Cardamomo nero, Charoli, Cumino dei prati, Cumino nero, Semi di finocchio, Semi di sedano, Semi di senape, Semi di papaia, Semi di papavero, Sesamo, Wattleseed

Spezie amare — Ajowan, Cumino, Curcuma, Fieno greco, Lentisco, Zafferano, Zenzero

Spezie calde — Alligator pepper, Cardamomo nero, Cumino, Galanga, Liquirizia, Paprica, Pepe di Cayenna, Urfa biber

Spezie con sentore di noci — Cumino nero, Mahlab, Papavero, Sesamo

Spezie pungenti — Assafetida, Chiodi di garofano, Cubebe, Grani del paradiso, Pepe della Tasmania, Pepe di Sichuan, Pepe rosa, Pepe sansho, Pimento, Semi di senape, Zenzero

Spezie terrose — Achiote, Cardamomo, Cardamomo nero, Cumino, Cumino dei prati, Curcuma, Curcuma zedoaria, Foglie di curry, Macis, Noce moscata, Zafferano

Per l'alito — Anice, Cardamomo, Cumino dei prati

Per le allergie — Ajowan, Curcuma, Galanga

Per l'ansia — Noce moscata, Zafferano

Per il dolore — Ajowan, Curcuma, Ginepro

Per i dolori mestruali — Ginepro, Semi di finocchio, Semi di sedano, Zafferano

Per l'indigestione — Ajowan, Anice, Cardamomo, Cumino dei prati, Ginepro, Kokum, Zenzero

Per la perdita di memoria — Foglie di curry, Noce moscata, Zafferano

Per il raffreddore — Ginepro

Per la stitichezza — Anice, Cardamomo, Cumino dei prati, Tamarindo

Per la cioccolata calda — Anice, Anice stellato, Cannella tamala, Cardamomo, Cardamomo nero, Chiodi di garofano, Coriandolo, Fave di cacao, Fieno greco, Galanga, Kokum, Lentisco, Lime nero essiccato, Macis, Mirto australiano, Noce moscata, Paprica, Pepe della Tasmania, Pepe di Cayenna, Pepe lungo, Semi di papavero, Sesamo, Sommacco, Tamarindo, Vaniglia, Wattleseed, Zafferano, Zenzero

Per il caffè — Anice stellato, Cannella, Cardamomo, Chiodi di garofano, Noce moscata, Zenzero

Per la cottura al forno — Cannella, Cassia, Cardamomo, Coriandolo, Cumino dei prati, Ginepro, Noce moscata, Semi di senape, Vaniglia, Zenzero

Per i distillati e i vini caldi — Anice stellato, Cannella, Cardamomo, Chiodi di garofano, Coriandolo, Ginepro, Noce moscata, Vaniglia

Per le noci varie — Cannella, Chiodi di garofano, Cumino, Noce moscata, Pepe di Cayenna

Per il profumo — Cannella, Cardamomo, Chiodi di garofano, Fave di Tonka, Noce moscata, Pepe di Sichuan, Vaniglia, Zafferano, Zenzero

Per il riso — Ajowan, Amchoor, Cassia, Cumino, Foglie di curry, Pepe di Cayenna

Per i sottaceti — Cannella, Chiodi di garofano, Coriandolo, Cumino, Noce moscata, Pepe di Cayenna, Pimento, Semi di senape, Zenzero

Per l'Anice stellato — Usate l'Anice

Per la Cannella — Usate il Pimento

Per il Cardamomo — Usate parti uguali di Cannella in polvere e Chiodi di garofano

Per la Curcuma — Usate 1 cucchiaino di Senape gialla e un pizzico di Zafferano

Per la Galanga — Usate lo Zenzero (metà della quantità necessaria di Galanga)

Per il Kokum — Usate 1 cucchiaino di crema di Tamarindo per la scorza

Per la Noce moscata — Usate il Pimento in polvere o i Chiodi di garofano

(metà della quantità necessaria di Noce moscata)

Per il Pimento — Usate 1 parte di Noce di moscata, 2 parti di Chiodi di garofano e Cannella

Per i Semi di finocchio — Usate l'Anice

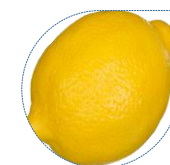
Per i Semi di sedano — Usate 1/3 di tazza di sedano a dadini per sostituire 1 cucchiaino di Semi di sedano

PER DIO, LA PATRIA E LA COCA-COLA: LA VERA STORIA (NON AUTORIZZATA) DELLA BIBITA PIÙ FAMOSA DEL MONDO



- ACQUA
- ZUCCHERO
- COLORANTE E150D
- ACIDIFICANTE ACIDO FOSFORICO
- AROMA CAFFEINA
- AROMI NATURALI

Mark Pendergrast, uno dei massimi esperti mondiali sulla Coca Cola, afferma di aver recuperato negli archivi della società alcuni brandelli di un taccuino di Permberton (inventore della bevanda), sul quale sarebbe annotata la misteriosa formula.



ESSENZA	%	SCIROPPO	%	1000 ML
QUANTITÀ DI ESSENZA	100,0	ESSENZA	0,5	4,7
olio arancia amara	1,9	ESTR. FL. DI COCA E NOCI DI COLA	1,9	18,9
olio limone	7,5	VANIGLIA	0,6	6,3
olio noce moscata	7,5	ACIDO CITRICO	1,4	13,5
olio coriandolo	1,9	ACQUA	35,9	358,9
olio arancia	26,4	ZUCCHERO	59,0	589,9
olio cassia	9,4	CAFFEINA	0,3	3,1
olio lime	20,7	CARAMELLO	0,5	4,7
olio lavanda	1,9	% TOTALE	100,00	
gomma arabica	0,1	1000 ML		1.000,0
acqua	22,6			



ajowan

cumino

cannella

curcuma

ANICE COMUNE

Pimpinella anisum (Anice verde)

Famiglia: Umbelliferae

Parti utilizzate: semi, foglie

Origine: Medio Oriente

Sotto il nome di anice si trovano varietà di fatto non imparentate tra loro, come l'atriplice a foglie verde-giallo chiaro o il Buon Enrico a foglie rosse. L'anice è una delle specie più antiche. Veniva utilizzato sia come rimedio sia come condimento.

Impiegato dai Romani per profumare l'alito e aromatizzare il vino, aveva anche la reputazione di prevenire gli incubi. Plinio il Vecchio riteneva che l'Anice avesse il potere di far dormire e di salvaguardare la giovinezza del viso.

Carlo Magno ne ordinò la coltivazione nell'812.

L'anice si utilizza soprattutto per fabbricare liquori molto apprezzati: pastis, ouzo, raki, sambuca, arrak (dall'arabo "sudore", dalla frase "arak al-tamr", che indica uno spirito alcolico fatto di datteri), anisetta, ecc.

Incorporatelo nelle zuppe e nelle farce per pesce, carne e selvaggina, nelle insalate, nei soufflé, nei dolci, nel pane, nelle ricette a base di castagne, nelle cozze e nei formaggi freschi spalmabili.

Attenzione, il consumo di anice è vietato alle donne in gravidanza o che allattano e ai bambini.

L'anice non gradisce i climi freddi.

Si coltiva soprattutto nel bacino mediterraneo, in un terreno caldo e ben aerato.

In caso di tempo secco, richiede frequenti innaffiature.

ànice, ànişe, ànace s.m. (*Pimpinella anisum*) [sec. XIV]
pianta erbacea aromatica.

PRESTITO GRECO MEDIEVALE:

dal **gr. bizant.** *ánison*, **gr. class.** *án(n)ēson*,
var. di *ánēthon* 'aneto'

► il **fr.** *anis* e lo **sp.** *aniso* continuano il **lat.** *anīsu* (m).

OUZO: tipo di liquore aromatizzato all'anice, 1898,
dal greco moderno ouzo, di origine incerta.



CANNELLA (Cinnamomo, cannella vera, cannella di Ceylon)

Famiglia: Lauraceae

Parte utilizzata: corteccia

Origine: Sri Lanka

Originaria del sud-est asiatico, la cannella viene oggi coltivata in vari paesi, nella fattispecie Comores, Seychelles, Madagascar e Sud America.

La più rinomata è quella del Madagascar, che è anche la più apprezzata in Europa assieme alla cannella dello Sri Lanka.

Sul mercato è anche reperibile la cannella della Cina (*Cinnamomum cassia*), molto meno buona dell'originale; presenta un sapore più acre ma è soprattutto meno costosa e si vende principalmente nel Nord America.

L'aroma caldo e piccante della cannella conferisce sapore a riso, curry, stufati, pan di spezie, vino caldo, composte, frutta, torte di mele, focacce dolci ecc.

Possiede proprietà antispasmodiche e astringenti.

Previene i gas e le coliche, stimolando nel contempo l'appetito.

Può essere utilizzata per alleviare i sintomi dell'influenza, la febbre, la diarrea e la stanchezza.

Per uso esterno è antisettica e tonica.

La pianta della cannella è un piccolo arbusto a fiori perenni.

La corteccia può essere raccolta solo dopo tre anni.

A questo punto si avvolge su se stessa formando quei rotolini color marrone chiaro che conosciamo.

cinnamòmo s.m. (*Cinnamomum zeylanicum*) [1274]

pianta arbustiva dell'estremo Oriente.

PRESTITO LATINO DA ALTRE LINGUE PER TRAMITE

GRECO: dal **lat.** *cinnamōmum*, dal **gr.** *kinnámōmon* 'cannella', di provenienza semitica (cfr. l'**ebr.** *qinnāmōn*); la var. *cinnāmum* ha dato l'**a.it.** *cénnamo*

► **fr.** *cinnamome*, **sp.** *cinamomo*.

[seconda metà sec. XIII] **spezia**, dim. di *canna* per la sua forma a canuccia



CUMINO

Cuminum cyminum (Cumino romano, falso anice, falso aneto)

Famiglia: Umbelliferae

Parte utilizzata: semi

Origine: India e valle del Nilo

Se gli Ebrei si servivano del cumino come mezzo per pagare la decima, i Romani lo trasformavano in una pasta che cospargevano sul pane.

Nel Medioevo il cumino serviva da moneta di scambio per consentire agli schiavi di affrancarsi.

In Tunisia un neonato, fin dal suo arrivo nel mondo, viene cosperso di cumino macinato affinché acquisisca un bell'aspetto.

Il cumino è molto utilizzato nella cucina nordafricana. Lo ritroviamo nel couscous, nelle salsicce merguez, nel curry e nel ras el hanout.

È presente anche nella cucina francese, nella fattispecie il formaggio Munster. Talvolta è usato per profumare il Gouda e l'Edam.

Questa spezia trabocca di vitamine e minerali; le vengono inoltre riconosciute proprietà terapeutiche importanti. Nella fattispecie, è un efficace antidoto contro la stanchezza e certe allergie.

L'olio di cumino viene utilizzato in profumeria.

La pianta del cumino ha bisogno di parecchio sole, per tre o quattro mesi; non è quindi una pianta da climi freddi. Richiede inoltre una terra fertile ma secca. I piccoli fiorellini bianchi possono aggiungere una nota mediorientale ai vasi da fiori.



AJOWAN [अजवाइन /ajvain/]

Trachyspermum ammi (Erba del vescovo)

Famiglia: Umbelliferae

Parti utilizzate: foglie, steli

Origine: India meridionale

“Ammi” viene dal greco *ammos*, che significa “sabbia”, il tipo di terreno richiesto da questa pianta.

Talvolta l’ajowan viene confuso con la khella (*Ammi visnaga*), coltivata in Egitto e in Algeria.

- ❑ Gli indiani utilizzano l’ajowan al posto del sedano.
- ❑ Appartiene alla stessa famiglia del cumino e del carvi.
- ❑ Ha sapore di timo ed è ottimo nei dessert, nelle sfoglie, nei biscotti e con i fagioli, per ridurre le flatulenze.
- ❑ In Asia profuma il pane, le torte e la verdura cotta.
- ❑ Il famoso nan (pane indiano) contiene semi di ajowan, che gli conferiscono il pronunciato sapore di timo.
- ❑ I semi di ajowan contengono un olio essenziale che contiene timolo, un fenolo usato in medicina e in profumeria.
- ❑ L’olio essenziale di ajowan viene impiegato per la fabbricazione di colluttori e dentifrici, perché possiede proprietà antisettiche.



ASSAFETIDA (*Ferula assafoetida*; Finocchio fetido, concime del diavolo, sterco del diavolo)

Famiglia: Umbelliferae

Parte utilizzata: radici (sotto forma di resina e pasta, fresca o essiccata)

Origine: Afghanistan, Iran

Secondo la leggenda, a introdurre l'assafoetida in Occidente fu Alessandro Magno nel IV secolo a.C. Molto apprezzata dai Romani, la resina della radice di assafoetida veniva utilizzata per strofinare le graticole prima di cuocere la carne. Si narra che nel Settecento il re di Polonia Stanislao (suocero di Luigi XV), in esilio in Lorena, consumasse tutti i suoi pasti in un piatto strofinato con assafoetida. In India la si prescrive tuttora per alleviare le flatulenze e curare le bronchiti.

L'assafoetida sprigiona un forte odore di zolfo, che le ha dato il nome. Una volta cotta, quest'odore scompare, per lasciar posto a un pronunciato sapore d'aglio.

L'assafoetida viene utilizzata per profumare i curry, i *dhal* (piatti di lenticchie), le verdure, il pesce e le salse indiane. Rientra nella composizione del chaat masala, una miscela di spezie che include anche menta, zenzero, peperoncino piccante, ajowan, mango in polvere, cumino, semi essiccati di melograno e sale nero.

Dal latino medievale *asa foetida*, dal pers. *azā* 'mastiche' e dal lat. *foetidus* 'puzzolente', in quanto resina gommosa di odore sgradevole



CURCUMA

Curcuma longa (Zafferano delle Indie, zafferano dei poveri, finto zafferano, croco indico, zafferano di Malabar, turmerico)

Famiglia: Zingiberaceae; Parte utilizzata: rizoma

Origine: India

I Persiani associavano la curcuma al culto del sole, per il suo colore giallo quando viene essiccata. Nel mondo sono numerosi coloro che la usano come amuleto per proteggersi dagli spiriti maligni.

- La curcuma viene talvolta chiamata con la denominazione inglese “turmerico”. È spesso confusa con lo zafferano, perché funge anch'essa da colorante.
- È presente nelle miscele di spezie, soprattutto il curry.
- È inoltre un colorante giallo-arancio molto concentrato che ritroviamo nella salsa Worcester.

La curcuma può essere utilizzata come olio da massaggio, crema e lozione per il viso. Stimola il sistema immunitario; su di essa sono state svolte alcune ricerche mirate a trovare metodi per combattere l'HIV, curare l'AIDS e il cancro del midollo osseo. Fin dalla notte dei tempi in Cina la si utilizza per problemi cutanei e legati al funzionamento del fegato. Il suo principio attivo, la curcumina, è un antiossidante più attivo della vitamina E.

La curcuma produce brattee gialle, bianche o rosa.

Va coltivata in pieno sole o a mezz'ombra, per terra o in vaso. Occorre annaffiarla regolarmente, mantenendo la terra umida. Tuttavia, i rizomi vanno tolti dalla terra durante l'inverno, come quelli delle dalie.





**peperoncino
piccante**

ginepro

pepe

**noce
moscata**

GINEPRO

Juniperus communis

Famiglia: Cupressaceae

Parte utilizzata: bacche

Origine: emisfero boreale

Un po' ovunque in Europa sono state rinvenute sepolture contenenti bacche di ginepro. Avevano la funzione di profumare le tombe. Già apprezzatissimo da Greci e Romani, il ginepro facilita la digestione della selvaggina, delle carni grasse e dei crauti, aromatizzando inoltre i brodi di pesce.

Secondo Plinio, la rarità del pepe spingeva i gastronomi romani a essiccare bacche di ginepro per utilizzarle allo scopo di esaltare il sapore degli alimenti.

Il ginepro profuma le marinate, soprattutto quelle per la cacciagione. Lo si può altresì utilizzare per farce, paté, crauti, bollito misto, cavoli e trippa. È preferibile acquistare le bacche intere: conservano così meglio il loro aroma.

Le bacche di ginepro servono anche a produrre vari liquori, tra cui la grappa, l'acquavite di ginepro e il gin inglese.

La parola "gin" è l'adattamento inglese dell'olandese *genever*, che indica l'acquavite di ginepro.



In infusione le bacche di ginepro hanno effetti stomachici, diuretici e digestivi. Le si utilizza inoltre per trattare l'asma. Per molto tempo nella medicina popolare è stata loro attribuita la capacità di risolvere i disturbi urinari.

Oggi si possono utilizzare come antisettico per alleviare le ferite minori.

Si riconoscono loro proprietà antispasmodiche, astringenti, carminative (eliminazione dei gas e dei crampi), digestive e diuretiche. Il ginepro è ricco di vitamina C e di minerali (zolfo, rame, cobalto).

PEPE

Piper nigrum (Pepe nero)

Famiglia: Piperaceae

Parte utilizzata: bacche

In India il suo nome sanscrito significa “sole”. Soltanto le bacche di *Piper nigrum* e *Piper longum* producono il pepe propriamente detto. Il pepe è il re delle spezie e d’altro canto è all’origine della lunga via delle spezie che alla fin fine ha condotto alla scoperta dell’America.

Le bacche di *Piper nigrum* (pepe nero) vengono raccolte quando sono ancora verdi e poi messe subito a essiccare.

Il pepe bianco dal canto suo viene estratto dalla bacca matura (rossa). Dopo l’ammollo, le bacche vengono private della loro guaina (pericarpo).

Il sapore del pepe bianco è più sottile di quello del pepe nero. Il pepe verde è ottenuto da bacche ancora verdi e conservate intere in salamoia. È il pepe più profumato.



Con “*pepe mignonette*” si definisce una miscela di pepe nero o bianco macinato grossolanamente.

Per quattromila anni il pepe è stato utilizzato anche per le sue proprietà medicinali, soprattutto sotto forma di olio essenziale. È preferibile utilizzare pepe in grani anziché già macinato, perché in questo modo conserva meglio i suoi aromi.

Attenzione inoltre a non cuocerlo troppo, perché non tollera assolutamente il calore. È preferibile pepare all’ultimo momento.

Il pepe è certamente la spezia in grado di esaltare tutte le pietanze, dall’insalata alla minestra, dalla carne al pesce, dalla verdura ai legumi, fino ai cereali.

VANIGLIA

Vanilla planifolia

Famiglia: Orchidaceae

Parte utilizzata: frutti

Origine: Messico del sud

Frutto di un'orchidea rampicante (*tlilxochitl* in azteco), la vaniglia è stata introdotta in Europa dagli spagnoli, i quali avevano constatato che gli Aztechi la usavano per profumare il cioccolato.

La vaniglia naturale rientra tra le spezie più costose e di conseguenza sul mercato sono state immesse numerose imitazioni. Il suo costo si spiega con il fatto che il fiore di vaniglia va fecondato a mano (tranne che in Messico, dove avviene in maniera naturale grazie a un'ape autoctona), processo scoperto da uno schiavo dell'isola di Réunion.

I baccelli acquisiscono il loro profumo durante l'essiccazione. Vengono raccolti verdi, messi in ammollo varie volte ed essiccati (l'essiccazione può richiedere fino a due anni per i baccelli di miglior qualità).

La vaniglia aromatizza splendidamente i dessert, ma può anche esaltare carni bianche, crostacei e molluschi. Rientra inoltre nella composizione dei profumi.



XOCOATL con TLILXOCHITL?
Provate a dirlo 3 volte di
seguito...



Si dice che la vaniglia migliore sia la Bourbon di Réunion. Quella di Tahiti ha baccelli più grossi, un sapore più forte e lievemente di anice. Sul mercato la vaniglia è reperibile in baccelli interi, in buste, in estratto liquido o sotto forma di zucchero vanigliato.

Nonostante il prezzo alto, è preferibile usare il baccello intero. La vaniglia si può coltivare in vaso, come pianta da interni, al riparo dalle intemperie.

La vaniglia è una spezia molto usata in cucina, soprattutto per realizzare profumati dolci ma anche ricette salate, profumi, oli essenziali, creme cosmetiche. La pianta responsabile di questo dolce profumo appartiene alla famiglia delle orchidee.

È originaria del Messico dove gli Aztechi sfruttavano le sue proprietà aromatiche per preparare una bevanda a base di cacao chiamata Xocoatl. I conquistatori spagnoli portarono la vaniglia in Europa e vari furono i tentativi di coltivazione di questo tipo di orchidea, soprattutto da parte dei francesi.

Del resto, Madame de Montespan, la più famosa amante del re Luigi XIV di Francia, amava fare un bagno aromatizzato con questa spezia.

Non solo. È un ingrediente importante di una delle preparazioni base della pasticceria francese, la crema Chantilly, che si dice sia stata inventata da François Vatel, cuoco dello stesso Luigi XIV.

Gli esperimenti francesi però furono un fallimento. Persino quelli sull'isola Bourbon (oggi chiamata La Réunion), nell'Oceano Indiano, a est di Madagascar, non andarono a buon fine. Eppure la vaniglia Bourbon oggi è rinomata... che cosa è successo? Questa storia ci aiuta a capire perché questo ingrediente sia uno dei più costosi al mondo.



*La storia della vaniglia è associata a quella del cioccolato.
Già i Maya, arricchirono con vaniglia una bevanda a base di cacao.
Questa bevanda era destinata a nobili e guerrieri ed era conosciuta come xocoatl.
La vaniglia è la base in molti profumi come il famoso «Jicky», creato da Guerlain nel 1889.*

La vaniglia o vainiglia (*Vanilla planifolia* Jacks. ex Andrews, 1808) è un'orchidea originaria del Messico. I suoi frutti, comunemente chiamati baccelli, producono la spezia nota come vaniglia. La vaniglia è originaria delle foreste tropicali umide della costa orientale messicana dove vive nel sottobosco.

Ma la vaniglia è soprattutto conosciuta come pianta coltivata.

Per più di due secoli, nel XVII secolo e XVIII secolo, il Messico, e in particolare la regione di Veracruz, conserva il monopolio della vaniglia. I Totonachi (antica popolazione Amerinda) rimangono i primi produttori fino alla metà del XIX secolo.

Tutti i tentativi di far riprodurre questa orchidea al di fuori del proprio habitat naturale falliscono. Fino al XIX secolo infatti si ignorava che le api melipona giocano un ruolo fondamentale per la fecondazione e la formazione del frutto. Sono i coltivatori della Riunione che nel 1880 introducono in Madagascar la coltura della vaniglia.

Le prime piantagioni vengono create sull'isola di Nosy Be. Successivamente prendono piede anche nelle regioni orientali della grande isola, soprattutto in quelle di Antalaha e di Sambava con un clima umido favorevole.



PEPERONCINO PICCANTE

Capsicum frutescens (Capsico, pepe di Cayenna, chili)

Famiglia: Solanaceae

Parte utilizzata: frutti

Sono oltre novemila anni che in Messico si consumano peperoncini, in lingua nahuatl chiamati *chili*.

I navigatori portoghesi esportarono i peperoncini in Asia, nel Medio Oriente e in Europa.

In Messico sono presenti più di centocinquanta specie di peperoncini. *È utile ricordare che più il peperoncino è piccolo, più è piccante.*

Il peperoncino contiene vitamina A e C; è antisettico, ma va usato con parsimonia, soprattutto se è forte.

Lo si può impiegare in qualunque salsa, con le verdure, il pesce, i crostacei, la carne e, naturalmente, in tutte le ricette esotiche.

Nei punch e nei cocktail aggiunge una piccola nota piccante che non è affatto sgradevole.

Il peperoncino più forte è l'habañero, che brucia da morire.

Altri peperoncini forti sono il serrano, il peperoncino calabrese e il tabasco.

I meno forti: jalapeño, anaheim e poblano, come pure i peperoni verdi, gialli e rossi.

I 10 Peperoncini Più Piccanti del Mondo

1. **CAROLINA REAPER** — 2.200.000 SHU
2. **KOMODO DRAGON** — 2.200.000 SHU
3. **TRINIDAD MORUGA SCORPION** — 2.000.000 SHU
4. **CHOCOLATE BHUTLAI** — 2.000.000 SHU
5. **POT DOUGLAI** — 1.853.986 SHU
6. **DORSET NAGA** — 1.598.227 SHU
7. **TRINIDAD SCORPION BUTCH T** — 1.463.700 SHU
8. **NAGA VIPER** — 1.382.118 SHU
9. **POT BRAIN STRAIN** — 1.350.000 SHU
10. **POT BARRACKPORE** — 1.300.000 SHU



L'unità di misura Scoville (SHU).

Questo metodo prende il nome dal suo ideatore, il farmacista americano Wilbur Scoville, e prevede l'utilizzo di acqua zuccherata per diluire la piccantezza del peperoncino, fin quando essa non viene più percepita dal gruppo di esaminatori.

I dati vengono quindi registrati e confrontati con la scala di misura, permettendo di eleggere ufficialmente l'esemplare più piccante.

NOCE MOSCATA

Myristica fragrans

Famiglia: Myristicaceae

Parte utilizzata: mandorla

La noce moscata proviene da un albero tropicale originario dell'Indonesia. I frutti bruni racchiudono una mandorla, la noce moscata per l'appunto.

Dalla guaina di questa noce, chiamata arillo, si ricava il macis.

Conosciuta sin dal Medioevo soprattutto per profumare la cervogia, il suo albero è stato tuttavia descritto in dettaglio da Marco Polo. All'epoca la si riteneva afrodisiaca.

La noce moscata orna la bandiera di Grenada.

Si tratta di una spezia particolarmente versatile, giacché si sposa bene sia con i sapori salati sia con quelli dolci. Viene aggiunta a besciamelle, puree e pesce, ma soprattutto a certi dolci, alle composte di frutta, ai dessert al cucchiaio e al latte caldo.

Attenzione, perché ad alte dosi diventa pericolosa: due noci intere possono uccidere una persona.

È anche utilizzata nelle cure disintossicanti, per disassuefarsi da certe droghe pesanti. La noce moscata non va bene per tutti; alcuni possono presentare prurito muscolare, sensibilità oculare, scolo nasale e diarrea.

Il latte caldo con un po' di noce moscata diventa un leggero sedativo del tutto naturale.





alloro

coriandolo

maggiorana

basilico

ALLORO

Laurus nobilis (Lauro, lauro nobile, alloro mediterraneo, alloro vero)

Famiglia: Lauraceae

Parte utilizzata: foglie

Origine: bacino mediterraneo, fino alle rive del Mar Nero

Il termine “laurea” viene proprio da “lauro”, cioè alloro, come la corona che viene posta sul capo del neodottore. L'alloro è infatti simbolo di gloria e di successo.

Dafne era amata da Apollo, ma la giovane non ne voleva sapere. Si rifugiò quindi dalla madre Gaia, la terra. Quest'ultima trasformò la fanciulla in un alloro.

Allora Apollo esclamò:

“Poiché non puoi essere la mia sposa, sarai per sempre il mio albero. Adornerai, alloro, la mia chioma, la mia cetra e la mia faretra”.

Da allora l'alloro è simbolo di immortalità e incorona i vincitori.

L'imperatore romano Tiberio portava una corona d'alloro per proteggersi dai fulmini.

Le pizie e gli indovini della Grecia antica masticavano alloro per formulare le loro predizioni.



L'alloro rientra nella composizione del mazzetto di odori (assieme al timo e al prezzemolo); lo ritroviamo inoltre nelle marinate, ma anche in molti piatti tradizionali, siano essi brodi di pesce o stufati.

Le foglie di alloro contengono un glicoside e una sostanza amara che facilitano la digestione. Sono diuretiche, antisettiche e carminative.

Tuttavia, vanno utilizzate con moderazione, perché l'alloro è leggermente tossico. Attenzione, il lauroceraso e l'oleandro, due piante ornamentali parenti dell'alloro, sono molto tossiche o addirittura mortali.

Comunque venisse dalla sua simbologia, l'alloro era apprezzato da i Greci per prevenire le malattie, e lo appendevano alle porte per tenere alla larga i fulmini. **Da segno di sicurezza, è diventato un distintivo di vittoria.** I generali inviavano all'imperatore dispacci avvolti in foglie di alloro. Le foglie erano intrecciate in ghirlande e corone per i vincitori dei giochi, come il mirto, l'olivo, il pino, e prezzemolo.

L'alloro ha anche dato potere agli indovini di guardare nel futuro.

La fede dell'imperatore Tiberio nel potere protettivo dell'alloro era tale che ogni volta che scoppiava una tempesta lui sbatteva una corona di alloro e strisciava sotto il letto, rimanendo in questo atteggiamento poco regale finché il problema non fosse scomparso. Le bacche tenevano lontane varie malattie o almeno Nerone credeva così, perché durante una pestilenza si ritirò al Laurentino salvando la sua preziosa salute respirando l'aria che gli allori avevano purificato.

Se l'alloro veniva messo sotto il cuscino di un verseggiatore, ne faceva di lui **un poeta**, e **se leggeva i suoi versi in un'università veniva incoronato con le foglie e le bacche.**

La parola **baccalaureato** significa "giovane con l'alloro" → **neolaureato**; e poiché lo studente avrebbe dovuto tenersi così a contatto ai suoi libri da non pensare al matrimonio, **la parola scapolo (bachelor) venne applicata a un uomo non sposato.**

Quando Apollo rimproverò Cupido per la condotta sfrenata, il dio si vendicò indirizzando ad Apollo la sua freccia d'oro, condannandolo così ad amare la prima donna che incontrasse. Non contento di ciò, lanciò un secondo dardo, con una punta di piombo nel petto della divinità. Marchiandolo così, Apollo era destinato a creare un sentimento di ripugnanza in qualunque donna incontrasse. Apollo incontrò la ninfa dei boschi Dafne e iniziò a corteggiarla, ma Daphne era disgustata, e più egli diventava ansioso, più lei era spaventata e indignata.

Alla fine scoprì che la sua unica salvezza stava nel librarsi in volo, ma Apollo le era alle calcagna, e quando divenne chiaro che l'inseguitore l'avrebbe raggiunta, ella pregò gli dei di toglierle l'incantesimo che l'aveva stregato e la liberassero quindi dalle sue persecuzioni. Quasi non aveva ancora totalmente espressa la preghiera che i suoi piedi si conficcarono a terra; le sue braccia, che aveva scagliate in alto in segno di appello, cominciarono a irrigidirsi diventando immobili; il suo viso scomparve in nodi e rughe; la sua pelle chiara divenne marrone; i suoi capelli, che un attimo prima aveva fluttuato nel vento, ora frusciavano come foglie.

Apollo, a braccia tese, non stringeva altro che un albero di alloro. Sebbene il dio fosse abbattuto dal dolore, il suo amore non era placato. Lui preferiva ancora la sua Daphne a tutti gli alberi del campo, e le ordinò i capelli lucenti in ciocche – le foglie – che avrebbero dovuto essere portate in inverno così come in estate e avrebbero dovuto incoronare tutti coloro che eccellevano in coraggio, abnegazione o creazione di bellezza.



BASILICO

Ocimum basilicum (Basilico comune, basilico genovese, erba reale)

Famiglia: Lamiaceae

Parti utilizzate: radici, foglie e semi

Origine: India, Asia tropicale, isole del Pacifico

Sono oltre quattromila anni che si utilizza il basilico, dapprima in India, poi in tutta l'Asia e fino all'Egitto, a Roma e in tutta l'Europa meridionale.

Il suo viaggio lo ha condotto in Inghilterra nel XVI secolo e da lì al Nuovo Mondo, con i primi coloni inglesi e francesi.

In passato, molto tempo prima dei Romani, soltanto il monarca aveva il diritto di raccogliere basilico. I Romani dal canto loro lo hanno associato a certi riti religiosi quale simbolo di fertilità.

In India è ritenuto un'erba sacra, offerta in dono a Vishnu e a Krishna.

Nell'antico Egitto il basilico rientrava tra le decine di spezie ed erbe che componevano gli unguenti utilizzati per la mummificazione.

Battericida, il basilico può servire a conservare gli alimenti. Nel Medioevo era utilizzato per profumare l'acqua del bucato.



Quest'erba viene usata in tutte le salse, possiamo dire. Serve a neutralizzare l'acidità del pomodoro, del limone e dell'aceto. In minestre, insalate, formaggi cremosi, formaggi di capra, pesce e persino frutta e cioccolato, il basilico fa miracoli.

Attenzione però a non cuocerlo troppo, perché non tollera le lunghe cotture. È preferibile aggiungerlo all'ultimo minuto, non foss'altro perché tende a scurire rapidamente.

I semi di basilico costituiscono una spezia ricercata che conferisce un sapore di anice. Le radici si preparano come la pastinaca.

In commercio sono reperibili numerose varietà di basilico; alcune hanno sapore di limone, di zenzero, di timo, di chiodi di garofano ecc.

Il basilico ha proprietà stimolanti, antispasmodiche, stomachiche e diuretiche.

Porta il **nome di re** (dal **greco**, *basileus*).

Nel passato era oggetto di divergenze di opinione quasi fantastiche tra gli indovini: alcuni dichiaravano che fosse un veleno e altri una cura.

In **India**, dove il basilico è originario, è un'erba sacra, dedicata a Vishnu, la cui moglie, **Lakshmi**, è sotto mentite spoglie (come basilico).

Spezzare un rametto della pianta lo riempie di dolore, e di solito nega le preghiere con tale violazione; tuttavia è permesso portare i semi come un rosario e togliere una foglia, poiché ogni buon indù va a riposo con una foglia di basilico sul petto, che deve solo mostrare alla porta del cielo per essere ammesso.

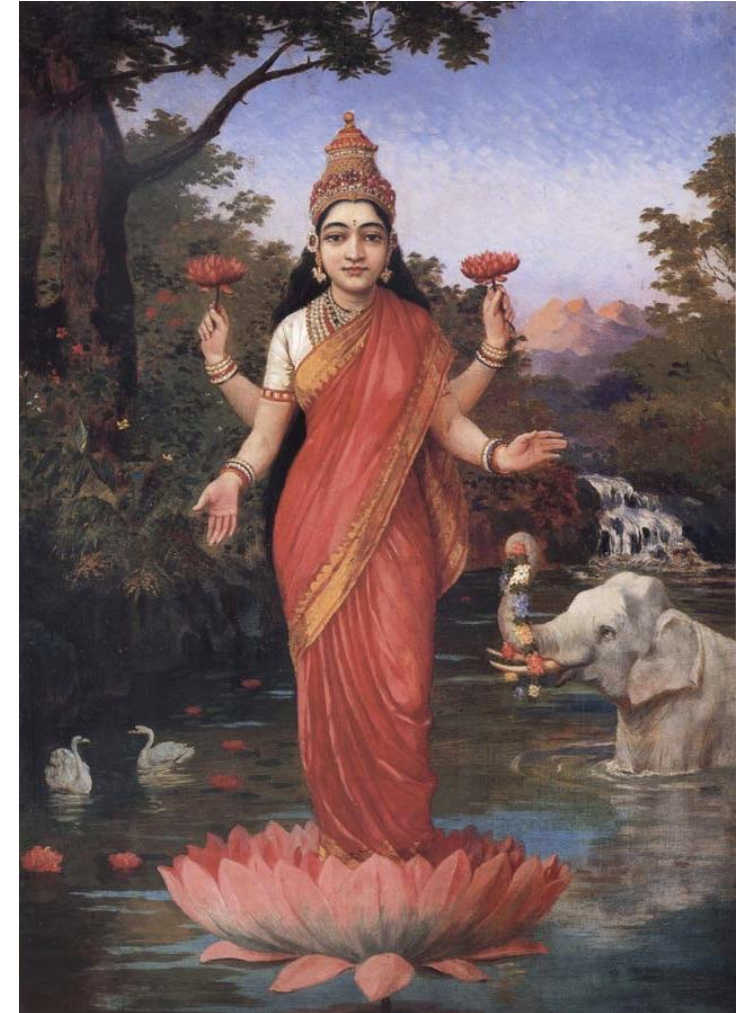
In **Persia** e **Malesia** il basilico viene piantato sulle tombe mentre in **Egitto** le donne spargono i fiori sui luoghi di riposo dei loro morti.

Queste fedi e osservanze sono in disaccordo con l'idea greca che rappresentasse odio e sventura, e hanno dipinto la povertà come una donna cenciosa con un basilico al suo fianco.

In **Romania**, la cameriera che ha messo gli occhi addosso ad un giovane, conquisterà sicuramente il suo affetto se riuscirà a convincerlo ad accettare un rametto di basilico dalla sua mano.

A **Creta**, dove viene coltivata come pianta da appartamento, simboleggia "l'amore lavato dalle lacrime".

In alcune parti d'**Italia** è un pegno d'amore, e si chiama "amorino" e "baciarmi Nicola", un nome che ovviamente invita l'innamorato quando lo scopre nella mano o nei capelli della sua proprietaria.



Isabella, la cui storia è stata raccontata da Boccaccio, Keats e Hunt, in racconto, poesia e pittura, era una cameriera di Messina che, lasciata alle proprie risorse dai suoi fratelli, ricchi e assorti negli affari, trovò conforto in compagnia di Lorenzo, l'avvenente gestore delle loro imprese.

I fratelli notarono gli incontri ma, volendo evitare uno scandalo, finsero di non aver visto nulla. Alla fine invitarono Lorenzo a una festa fuori città e lì lo uccisero. Dissero alla sorella che Lorenzo era stato mandato in un lungo viaggio, ma quando, passati giorni, settimane, persino mesi, lei non riuscì più a trattenere il suo disagio, chiese quando sarebbe tornato. "Cosa intendi?" chiese uno dei fratelli. "Cos'hai da spartire tu con Lorenzo? Chiedilo fra un po' e riceverai la risposta che meriti". Isabella rimase nella sua camera per quel giorno, vittima di paure e dubbi; nella solitudine chiamava il suo amante, gemendo pietosamente che potesse tornare.

Quando questa si addormentò, apparve il fantasma di Lorenzo, pallido, macchiato di sangue, con le vesti lacerate e ammuffite, e le si rivolse: "Isabella, non posso più tornare da te, perché il giorno che ci siamo visti i tuoi fratelli mi hanno ucciso". Dopo aver rivelato dove avrebbe potuto trovare il suo corpo, l'apparizione si dissolse nell'aria e lei, spaventata, si svegliò. Incapace di scrollarsi di dosso l'impressione

della scena, corse sul luogo della tragedia e lì, in uno spazio di terreno recentemente smosso, si imbatté in Lorenzo, sdraiato come nel sonno. Dapprima tentò di spostare il cadavere su un terreno consacrato, ma lì sarebbe stato facilmente scoperto, quindi con un coltello rimosse la testa e, prendendo in prestito "una pentola grande e bella", la pose lì, avvolta in un panno di lino chiaro e coperta con la terra.

Poi piantò un po' di basilico di Salerno, e fu suo conforto custodire la pianta che cresceva, spuntata dalla carne del suo amante, e annaffiarla con essenze e acqua d'arancia, ma più spesso con le lacrime.

Custodita così con amore e cura, la pianta crebbe forte e riempì la stanza di dolcezza.

La sua permanenza a casa e il pallore del pianto indussero i fratelli a meravigliarsi e, pensando di curarla da una malattia mentale, le portarono via il fiore.

Piangeva incessantemente per il suo ritorno e gli uomini, ancora meravigliati, lo versarono dalla pentola per scoprire se avesse nascosto qualcosa sotto la sua radice. Lì trovarono la testa in disfacimento e, dai capelli biondi e arricciati, riconobbero Lorenzo. Rendendosi conto che l'omicidio era stato scoperto, seppellirono di nuovo la reliquia e fuggirono a Napoli. Isabella morì di crepacuore, lamentandosi ancora del suo vaso di **basilico**.



SEDANO SELVATICO

Apium graveolens (Appio, appio dolce, appio grande, appio selvatico, erba sedanina)

Famiglia: Umbelliferae

Parti utilizzate: foglie, steli, semi

Origine: bacino mediterraneo

Il sedano selvatico è una verdura usata fin dalla più remota antichità. Nella Roma antica simboleggiava la morte e veniva servito durante i banchetti dei funerali. Presso i Greci il sedano selvatico rappresentava la gioventù trionfante e felice, ma veniva anche utilizzato nelle cerimonie funebri per rappresentare l'eterna giovinezza nella quale il defunto aveva appena fatto il suo ingresso.

Sarebbe l'ingrediente di base del famoso filtro d'amore bevuto da Tristano nella leggenda di Tristano e Isotta.

Le coste e le foglie servono a dar sapore a minestre, pesce, insalate e verdura cruda.

Con i semi si fabbrica il sale al sedano.

Per molto tempo è stato considerato una panacea, perché gli si attribuiscono proprietà antiscorbuto, diuretiche, febbrifughe e persino afrodisiache.

Le foglie e i semi hanno proprietà diuretiche e depurative.



Si tratta di una pianta che cresce allo stato selvatico, nelle paludi salate o salmastre del litorale mediterraneo, in particolare in Corsica.

Il sedano selvatico viene presentato come l'antenato del sedano comune che attualmente coltiviamo.

Due sono le varietà coltivate di *apium graveolens*: la varietà *dulce*, ossia il sedano da costa, e la *rapaceum*, il sedano-ropa.



Selinunte chiamata dai **greci** "Selinùs", deriva il suo nome da **σέλινον** (*sélinon*), il **sedano** che tuttora vi cresce selvatico, divenuto simbolo della monetazione della città.

La città ebbe una vita breve (circa 240 anni).

In questo periodo la sua popolazione crebbe fino a raggiungere i 100.000 abitanti.

In **Napoletano**, il sedano è chiamato **accio**.

La parola deriva dal **latino**, **apium**: attraverso la corruzione della lettera "p" in "c" col tempo si è passati ad *accio*, così come avvenuto per la mutazione di **sapio** in **saccio**.

È curioso, inoltre, osservare che in altre lingue europee la pianta è chiamata in maniera simile al Napoletano:

in **Spagnolo** è **apio**, in **Portoghese** **salsão** oppure **aipo**, in **Siciliano** **accia** o **acciu**, in **Catalano** **api**.

sèdano s.m. [sec. XVI]

PRESTITO GRECO MEDIEVALE:

dal **gr. bizant.** **sélinon** (**gr. class.** **sélinon**), entrato in Italia attraverso l'Esarcato⁽¹⁾ insieme a **petrosélinon** 'prezzemolo'

► il **fr. céleri** (da cui **ingl. celery** e **ted. Sellerie**) è un prestito dal **lomb. séleri**.

◆ Il **gr. bizant. sélinon**, che indica la specie domestica nota, ha soppiantato il lat. *apium*, conservato nei **dialetti meridionali** nella forma **acciu**, mantenendo l'accento sdrucciolo originario, ed è arrivato in Toscana dopo diversi mutamenti: la forma **fiorentina sèdano** è il punto di arrivo di una trafila che è passata attraverso le fasi (tutte attestate nei dialetti) **sèleno** → **sèrano** → **sèdano**.

(1) esarcato s. m. [dal lat. mediev. *exarchatus*, der. di *exarchus*].

In senso ampio, territorio sottoposto alla giurisdizione di un esarca (COMANDANTE); fu in particolare nome del governatorato militare che

dalla fine del sec. 6° alla metà del sec. 8° riuniva i territorî bizantini d'Italia (*e. d'Italia*, o *e. di Ravenna*, dal nome della capitale, o "Esarcato", per antonomasia), e di quello che riunì dal 591 al 709 i territorî bizantini dell'Africa (*e. d'Africa*).

CORIANDOLO

Coriandrum sativum (Erba cimicina, prezzemolo cinese, cilantro)

Famiglia: Umbelliferae

Parti utilizzate: semi, foglie, radici

Origine: Europa meridionale e Medio Oriente

Alcuni semi sono stati ritrovati nelle sepolture dell'antico Egitto, dove era ritenuta una pianta sacra che donava l'immortalità.

Il coriandolo è una delle erbe amare consumate durante la Pasqua ebraica.

Le foglie profumano insalate e minestre.

I semi esaltano gli ortaggi.

Quest'erba è molto utilizzata nella cucina orientale.

La si può consumare con pesce, frutti di mare, carne e pollame, ma anche nelle insalate fresche di arance o ananas.

I semi di coriandolo (e talvolta le radici) rientrano nella composizione di varie miscele speziate: curry, garam masala, ras el hanout.

Un pizzico di semi macinati sottolinea il sapore delle minestre, delle marinate e persino dell'impasto per le torte.

Nelle preparazioni cotte è preferibile aggiungerlo all'ultimo minuto, in modo che conservi tutto il suo aroma.



In fitoterapia gli vengono riconosciute proprietà afrodisiache e tonificanti.

È anche molto impiegato per facilitare la digestione.

Sul terreno o in vaso, il coriandolo fa parte delle erbe aromatiche che conviene avere sottomano. Preferisce i terreni leggeri, moderatamente ricchi e ben drenati. Cresce in pieno sole, al riparo dalle correnti forti. Attenzione però, non sopporta di essere rinvasato.

MAGGIORANA

(Origano maggiorana, persia, erba persega, scarsapepe)

Origine: Europa meridionale

Parti utilizzate: foglie, steli, fiori

Famiglia: Lamiaceae

Majorana hortensis o *Origanum majorana*

In Egitto la maggiorana era la pianta dedicata a Osiride. Poi, essendo considerata simbolo di felicità, le sono state attribuite proprietà afrodisiache.

Greci e Romani hanno scoperto anche i suoi effetti calmanti e la utilizzavano per trattare problemi nervosi, congiuntiviti e affezioni respiratorie.

Parente dell'origano, ma dall'aroma meno intenso, la maggiorana si abbina a frittate, patate, carne di montone, farce e salumi.

Può aromatizzare vari alimenti, tra cui pomodori, vinaigrette, verdure, pesce, legumi, carne o pollame.

Fa parte di una miscela denominata erbe di Provenza.

Attenzione a non cuocerla troppo a lungo, altrimenti perderà tutto il suo aroma.

L'infuso di maggiorana è tonico e stimolante; facilita inoltre le mestruazioni.





origano

salvia

timo

prezzemolo

rosmarino

ROSMARINO

Rosmarinus officinalis (Ramerino, erba dei trovatori, erba da corone)

Famiglia: Lamiaceae

Parti utilizzate: fiori, foglie, steli

Origine: bacino mediterraneo

Il nome **latino** significa “rugiada di mare”.

Nativo del litorale mediterraneo, il rosmarino è molto apprezzato in Italia e in Provenza. Rientra fin dall’antichità nella composizione di numerosi balsami destinati a guarire ferite e dolori. Costituiva inoltre un rimedio contro l’itterizia e la perdita di memoria.

Si diceva che i suoi fiori, canditi, proteggessero dalla peste.

Questa fine erba aromatica possiede un sapore intenso, che esalta gradevolmente i piatti a base di carni bianche: coniglio, vitello, pollame, ma anche la carne di montone, di cui maschera il gusto pronunciato, il pesce e gli ortaggi quali pomodori, patate e carote.

Lo si aggiunge alle marinade, alle salse, alla peperonata e persino ai dessert: budini, marmellate e gelatine.

Il rosmarino non deve mai essere cotto.

Lo si può utilizzare nelle insalate e i suoi steli interi si aggiungono alle braci del barbecue per profumare la carne e il pesce alla griglia.

I fiori freschi guarniscono le insalate e anche le torte.



Molto mellifero, il rosmarino produce un rinomato miele. Stimolante del sistema nervoso, gli si riconoscono inoltre proprietà stomachiche, coleretiche e colagoghe, come pure antispasmodiche e diuretiche, grazie alle sostanze canforate che contiene. Il rosmarino è perenne solo nel bacino mediterraneo.

Richiede un’esposizione soleggiata, al riparo dalle correnti, e un terreno ben drenato, acido o alcalino. Lo si può coltivare in vaso, su balconi o terrazze.

Questa pianta, che **non è una rosa e non è dedicata a Maria**, prende il nome dal latino, *ros marinum*, o "rugiada di mare", perché ama l'acqua.

I **romani** fecero del rosmarino un uso sia decorativo che cerimoniale, incoronando con esso gli ospiti ai banchetti, impiegandolo nei riti funebri, avvolgendolo sulle loro divinità domestiche e purificando i loro greggi con il suo fumo. Credevano che l'odore della pianta preservasse i corpi dei morti e il verde durevole delle sue foglie ne facesse un emblema dell'eternità; per entrambi i motivi la piantarono vicino alle tombe.

Nell'**Inghilterra settentrionale**, una reminiscenza di questa usanza consiste nel portare il rosmarino nei cortei funebri, gli spruzzi odorosi vengono gettati sulla bara nella tomba. Come pianta del ricordo, faceva parte delle corone nuziali.

Quando il **Natale** era la più calorosa delle vacanze, il rosmarino adornava la sala del banchetto, l'arrosto, la testa di cinghiale e la ciotola del beveraggio; questo in ricordo alla schiusa del rosmarino per nascondere la Vergine e suo figlio ai soldati di Erode, una leggenda che condivide con il ginepro e altri alberi. E poiché Maria ha steso il lino avvolgente il suo bambino su un rosmarino, fiorisce in suo ricordo nel giorno della passione.

In **Sicilia** è una pianta pagana, per le fate che vi si annidano sotto, travestite da serpenti, circostanza che non ne ha impedito la coltivazione estensiva, anche negli orti dei monasteri, dove era apprezzata per le sue qualità medicinali. Mescolato con ruta, salvia, maggiorana, finocchio, mela cotogna e poche altre cose — peccato che la ricetta non sia stata conservata — mantiene un individuo giovane per tutto il tempo che desidera ...

Se una **nubile** è curiosa di conoscere il suo futuro, può ottenere informazioni immergendo un rametto di rosmarino in una miscela di vino, rum, gin, aceto e acqua, il tutto in un recipiente di vetro smerigliato.

Ella deve osservare questo rito alla vigilia di Santa Maddalena, in una stanza al piano superiore, in compagnia di altre due ancelle, e ciascuna deve avere meno di ventuno anni. Dopo essersi allacciati i rametti al petto e aver bevuto tre sorsi di tonico — i sorsi bastano — vanno tutti e tre a riposare nello stesso letto senza parlare.

I sogni che seguiranno saranno profetici.



SALVIA

Salvia officinalis (Salvia domestica, erba sacra, salvia bianca)

Famiglia: Lamiaceae

Parti utilizzate: foglie

Origine: bacino mediterraneo

Dal bacino mediterraneo la salvia ha intrapreso un lungo percorso che, nel Medioevo, l'ha condotta verso il Nord Europa e l'Europa orientale, prima di essere introdotta in America nel XVII secolo.

Già apprezzata dagli Egizi dell'epoca faraonica, la salvia ha funto da alimento e da farmaco.

I Greci la impiegavano per facilitare la digestione.

Lo stesso uso è presente in India. La si credeva in grado di prolungare la vita, da cui il nome latino, che significa "salvifica"; ad alte dosi però può provocare epilessia.

La salvia ha un sapore pronunciato che si sposa bene con la carne grassa, la cacciagione e i grandi volatili. In Grecia sono apprezzati gli infusi di foglie di salvia, mentre in Inghilterra questa pianta aromatizza il formaggio Derby. Che sia con la carne, le salse, il pesce, le verdure o i salumi, la salvia offre mille usi.

Le si riconosce la capacità di trattare disturbi digestivi, l'eccessiva sudorazione, l'infiammazione delle mucose di bocca, naso e gola, come pure le infezioni dell'apparato respiratorio; può inoltre ridurre le vampate di calore della menopausa. Ha proprietà toniche, stomachiche e digestive.

Pianta perenne delle zone dalla 3 alla 8, la salvia richiede un terreno soleggiato, leggero e ben drenato.



Si racconta che, quando la Vergine iniziò la sua fuga verso l'Egitto, si rifugiò dai cacciatori di Erode sotto una pianta di salvia, che lei benedisse, dopo di che la pianta emise una fragranza attraverso le sue foglie.

Un racconto successivo, che ha le sue radici in un mito del sole nell'epoca precristiana, rappresenta la salvia come una ninfa che vive in una quercia cava accanto a una pozza da cui spuntano giunchiglie, offuscando la sua timida bellezza. Ma lei non era gelosa. Guardò nello specchio d'acqua e vide la sua faccia lì, senza orgoglio, e guardò i fiori del bosco e li amò. A lungo visse lì in pace e felicità, senza conoscere il volto umano. Ma il silenzio del bosco fu disturbato da un richiamo di corni e da un latrato di cani; era il re che cavalcava da quella parte, cacciando. Quando arrivò ai piedi della quercia, dove si trovava il fiore di salvia, la sua modesta bellezza lo affascinò. Per lei era la morte amare un umano, eppure l'affetto che la vista del giovane re le suscitava nel petto era così profondo che non fece alcun tentativo per controllarlo. Egli doveva solo dirle del suo amore per ricevere la sua confessione. «I bei giorni sono finiti», lei disse, «ma la solitudine è ancora bella. Restiamo qui insieme, da soli. Mi illumina il cuore stare con te. Tu hai chiesto il mio amore: io ti do la mia vita». Il re non capì e la strinse appassionatamente tra le braccia. Il fiore di salvia ricambiò la sua carezza, ma le sue braccia si rilassarono, la sua testa si abbassò. Il re la mise sulla riva e si affrettò a immergerla nell'acqua dello stagno per rianimarla.

Ma il calore dell'amore era stato più di quanto il fragile fiore di salvia potesse sopportare. La vita era svanita. E il re se ne andò, in lutto.

Ciò è un modo poetico per dire che il fiore ama il sole e svanisce al caldo dopo la fecondazione.

La salvia è una pianta di svariati tipi. I suoi ciuffi spettrali punteggiano i nostri deserti occidentali, e fiorisce anche nei nostri giardini, dove viene raccolta per il ripieno di oche e tacchini.

Nel medioevo, quando le piante erano molto più diffuse di adesso, la salvia comune si credeva prolungasse la vita, sollevasse lo spirito, teneva lontani i rospi, permetteva alle ragazze di trovare marito, mitigava il dolore e scongiurava i brividi.



ORIGANO

Origanum vulgare

Famiglia: Lamiaceae

Parti utilizzate: foglie, steli, fiori

Origine: Eurasia

L'origano cresce bene nei paesi del bacino mediterraneo, soprattutto in Italia e in Grecia. Era impiegato dai Romani per alleviare i piedi doloranti dopo le lunghe marce; lo collocavano infatti dentro i sandali.

Nel Medioevo i pellegrini li hanno imitati.

L'origano viene spesso confuso con la sua parente prossima, la maggiorana. La parola "origano" in greco significa "gioia delle montagne". Ne esiste una ventina di varietà.

L'origano è ottimo nelle vinaigrette, con le acciughe, sulla pizza, con cacciagione, frutti di mare, zuppe, carne alla griglia, salsa di pomodoro, gulasch, chili messicano, insalate, verdura cruda in generale ecc. Lo si usa anche per profumare l'olio d'oliva.

Le foglie vengono utilizzate fresche o essiccate, secondo l'uso che se ne vuole fare.

All'origano si riconoscono proprietà antisetliche, antispasmodiche e stomachiche. Ha la capacità di calmare la tosse.

Attenzione però, provoca stipsi. In infusione, l'origano è tonico e stimolante.



PREZZEMOLO

Petroselinum crispum (Prezzemolo riccio, prezzemolo liscio)

Famiglia: Umbelliferae

Parti utilizzate: foglie, radici, semi

Origine: Europa meridionale

Le due specie più diffuse sono il prezzemolo riccio (francese) e quello liscio (italiano).

Il prezzemolo liscio è più saporito di quello riccio e tollera bene la cottura.

Il prezzemolo riccio dal canto suo viene usato per il suo aspetto, perché decora i piatti e ha il vantaggio di conservarsi bene in frigo.

I semi si utilizzano come condimento.

Si conosce anche il prezzemolo da radice (chiamato talvolta prezzemolo tuberoso), che si usa come la pastinaca, ossia come un ortaggio. Le foglie si consumano come il normale prezzemolo.

La radice ha sapore di sedano ed esalta le zuppe o gli stufati. Essiccata, può servire da snack.



A prescindere dalla varietà, il prezzemolo è ricco di vitamina A e C, come pure di sali minerali.

Il prezzemolo vietnamita ha un sapore simile a quello delle foglie di carota, ma si utilizza come gli altri tipi di prezzemolo.

Il prezzemolo è diuretico, depurativo e diaforetico; ad alte dosi può dimostrarsi pericoloso ed è sconsigliato durante la gravidanza.

TIMO

Thymus vulgaris

Famiglia: Lamiaceae

Parti utilizzate: foglie, fiori, steli

Origine: bacino mediterraneo

Il timo viene impiegato fin dalla più remota antichità, in particolare per le proprietà tossifughe. Nel Medioevo timo e timo serpillo servivano a preparare decotti per vedere le fate, ma anche per mascherare i cattivi odori e proteggersi dalle malattie.

Esistono oltre cento specie di timo, tra cui sessantacinque solo in Europa.

È uno degli ingredienti indispensabili del mazzetto di odori (assieme al prezzemolo e all'alloro).

Si utilizza per le marinate, le salamoie, i salumi, la selvaggina, la carne, le insalate ecc.

Possiede un alto potenziale mellifero; il miele di timo è particolarmente apprezzato nelle regioni mediterranee.



È un potente antisettico e uno stimolante delle vie digestive, respiratorie e della circolazione sanguigna.

ALTRE PIANTE
AROMATICHE



artemisia

finocchio

assenzio

calendula

borragine

FINOCCHIO

Foeniculum vulgare (Finocchio dolce, finocchio selvatico)

Famiglia: Umbelliferae

Parti utilizzate: bulbi, steli, foglie, semi

Origine: Italia

In Egitto gli schiavi e gli operai che edificavano le piramidi ricevevano del finocchio come stimolante.

Sull'isola di Madera il finocchio ha dato il nome alla città di Funchal.

Il finocchio è per eccellenza la pianta aromatica del pesce, soprattutto del branzino. I semi aromatizzano carni arrosto, verdure e certi dolci.

Nelle salse, nei crauti, con i cetrioli e i capperi, per profumare un dolce o del formaggio, il finocchio è perfetto. Rientra inoltre nella fabbricazione del Chartreuse, un liquore all'anice, e dell'assenzio.

Il finocchio possiede proprietà diuretiche e galattogoghe (*favorisce la secrezione di latte*).

Questa pianta è al tempo stesso buona e bella. Le foglie vaporose sono splendide tra i cespugli. Produce piccoli fiori gialli a fine estate.

Ama le zone calde e soleggiate, come pure i terreni fertili ma ben drenati.



BORRAGINE

Borago officinalis (Borrana, buglossa)

Famiglia: Boraginaceae

Parti utilizzate: foglie, fiori

Origine: Siria

La pianta deve il suo nome al latino *burra*, una stoffa ruvida dai peli lunghi, e risale al Medioevo; tuttavia, in Siria la si chiama *abu rach* (padre del sudore). La borragine è stata introdotta in Europa con il ritorno dei crociati.

Le giovani foglie, che hanno sapore di cetriolo, si gustano in insalata, mentre quelle più mature nelle zuppe.

Yogurt, formaggi spalmabili e vinaigrette si sposano molto bene con la borragine tritata. È possibile usarla nelle frittate, pastellarla, tritarla e mescolarla a pangrattato per farcire dei ravioli oppure farla macerare per aromatizzare vino e aceto.

I fiori immersi nell'albume e nello zucchero guarniscono i dolci in sostituzione delle foglie di menta.

In fitoterapia a essere apprezzate sono le proprietà diaforetiche e l'azione diuretica.

Seminate la borragine direttamente in giardino. La pianta si risemina da sola di anno in anno se la lasciate fiorire. Richiede un terreno ricco, leggero e ben drenato, come pure un'esposizione in pieno sole.



ARTEMISIA

Artemisia vulgaris

Famiglia: Compositae

Parte utilizzata: foglie

Origine: Europa

(Amarella, assenzio delle siepi, assenzio selvatico, canapaccio)

Nel Medioevo i fiori di artemisia fungevano da spezia e favorivano la digestione di un pasto grasso. Il nome le deriva dalla dea greca Artemide. **Dal latino artemisia, dal greco ἄρτεμισία, da Ἄρτεμις, nome di Diana in greco.**

Provenzale: artemezia, arsemisa, arcimiza; spagnolo artemisa.

Parente prossima dell'assenzio, l'artemisia è soprattutto usata con maiale, montone, oca, anatra e pesci grassi.

Per evitare l'amarezza della pianta, è preferibile utilizzare le foglie giovani.

L'artemisia cresce allo stato selvatico.

È possibile coltivarla: basta piantarne alcuni semi in primavera.



Ippocrate, Plinio e Dioscoride ne raccomandano l'uso in ginecologia, perché l'olio essenziale possiede proprietà regolatrici del ciclo mestruale e allevia le mestruazioni dolorose.

Poiché Artemide aiutava le donne durante il ciclo, la pianta, ritenuta utile in queste affezioni, ricevette il nome della dea.

ASSENZIO

Artemisia absinthium (Assenzio maggiore, assenzio romano, assenzio comune)

Famiglia: Compositae

Parte utilizzata: foglie

Origine: bacino mediterraneo perché non tollera il freddo intenso.

Questa pianta, che cresce sul ciglio delle strade in Europa meridionale, viene soprattutto impiegata nella fabbricazione di liquori. La parola "assenzio" proviene dal greco absinthion, che significa "imbevibile" (o che non si può bere) a causa del sapore amaro.

Il liquore omonimo, prodotto nell'Ottocento, è stato vietato, perché provocava stordimento, torpore, allucinazioni, convulsioni e una degenerazione del sistema nervoso centrale.

D'altro canto, il poeta Paul Verlaine ne è morto.

Oggigiorno è possibile reperire sul mercato un liquore a base di artemisia:

il genepi valdostano e quello dell'Alta Savoia. È stato però privato degli elementi tossici, nella fattispecie il tujone.

L'assenzio rientra nella fabbricazione del vermouth. Nei paesi del Maghreb, le sue foglie essiccate servono ancora ad aromatizzare il tè.

In cucina viene talvolta utilizzato a piccolissime dosi con le carni grasse, di cui facilita la digestione stimolando le funzioni gastriche.

Della famiglia dell'artemisia, la pianta può essere coltivata come arbusto. Le foglie sono da principio argentate, ma poi diventano verde chiaro. Nel cuore dell'estate sbocciano fiori giallo-verdi.

Nei climi freddi è coltivata in vaso, La pianta va potata in primavera per favorire un fogliame rigoglioso.

L'assenzio è anche vermifugo e antinfiammatorio.

Il capolino floreale utilizzato in infuso si dimostra tonico, stimola l'appetito e facilita la digestione.

L'assenzio è stato impiegato fin dalla più remota antichità per curare le diarree e le coliche.

Tuttavia, ci si è rapidamente resi conto che costituiva anche un veleno molto tossico.



CALENDULA

Calendula officinalis (Fiorrancio, calendola, calta)

Famiglia: Compositae

Parti utilizzate: fiori, foglie

Origine: bacino mediterraneo, Balcani, Nord Africa, Iran



In India, nei paesi arabi e in Grecia da molto tempo la calendula rientra nelle preparazioni culinarie.

La tintura gialla estratta dai fiori è stata impiegata per aggiungere colore e sapore a certe pietanze; la pianta veniva dunque detta “zafferano dei poveri”.

In Europa la calendula viene coltivata fin dal XII secolo, soprattutto per le sue proprietà medicinali: per affrettare le mestruazioni, favorire la sudorazione in caso di febbre e trattare l'itterizia.

Nell'Ottocento un gruppo di medici americani l'ha utilizzata per trattare le ulcere gastriche, i disturbi epatici, la congiuntivite e le lesioni cutanee superficiali.

Il nome viene dal latino calendae, primo giorno del mese del calendario romano.

Questa pianta deve pertanto il suo nome alla capacità di fiorire ogni mese per tutto l'anno.

Tritate, le foglie di calendula esaltano le frittate, i formaggi spalmabili, i soufflé, gli sformati di verdure ecc.

I fiori aromatizzano e colorano dolci, burro, salse, minestre, couscous e riso. Le giovani gemme, marinate in aceto, si gustano come i capperi.

Le foglie in infusione hanno un effetto calmante e diaforetico. Il decotto aiuta la cicatrizzazione delle ferite. Alla calendula si riconosce la capacità di trattare le infiammazioni della pelle, delle mucose orali faringee, le piaghe cutanee che faticano a guarire e le ulcere varicose.

La calendula ha la proprietà di stimolare il fegato e la cistifellea, alleviare i dolori mestruali, regolarizzare il ciclo femminile e combattere le infezioni e le infiammazioni gastrointestinali, le ferite, le infezioni cutanee, le ustioni, l'eczema, la congiuntivite ecc.



ortica

ruta

rucola

lavanda

RUTA

Ruta graveolens (Erba di grazia)

Famiglia: Rutaceae

Parti utilizzate: foglie, semi

Origine: Balcani

Per molto tempo utilizzata dai Greci come talismano, antidoto ai veleni o erba medicinale, la ruta trova spazio anche nella Roma antica. Una leggenda racconta che la figlia dell'imperatore Tito morì a causa delle proprietà abortive della pianta. Tuttavia, si diceva che migliorasse la vista. Nei giardini della Francia meridionale alla ruta si riconosce il potere di allontanare le vipere.

I semi di ruta sono spesso impiegati con sedano e menta per preparare le marinate della cacciagione.

La ruta è amara, ma si sposa bene con pesce, uova e formaggi spalmabili (in quantità piccolissima, perché la pianta ha un elevato livello di tossicità).

Le giovani foglie sprigionano un forte aroma d'arancia e talvolta in Gran Bretagna si usano per aromatizzare il vino bianco e la birra.



Le si riconoscono proprietà emostatiche e abortive. Non bisogna assolutamente eccedere.

Pianta perenne, di zona 4-5, la ruta ha bisogno di un'esposizione in pieno sole o di un'ombra leggera. Il terreno deve essere ben drenato e alcalino. È necessario disporre del pacciame come protezione invernale. Il bel fogliame azzurro-grigio spesso risalta a meraviglia nelle siepi basse o tra gli arbusti.

Erba della grazia e della memoria, è anche sinonimo di pentimento. Il "cattivo della storia" ammonisce l'eroina agitando la ruta sinché questa rimpiangerà il giorno in cui si è rifiutata di accettare le sue avance.

Scaccia la peste se ne senti semplicemente l'odore; impedisce alle cameriere di sbagliare nelle faccende d'amore, se lo mangeranno quando saranno tentate; rende gli occhi più acuti e l'ingegno più appassionato; cura i morsi di serpenti, scorpioni, vespe e api. Per i veleni interni, sembra essere tanto efficace quanto contro i morsi di serpente.

Mitridate, i cui nemici cercavano continuamente di avvelenarlo, allenava il suo stomaco alle sostanze nocive nella certezza che se non poteva sopravvivere, avrebbe potuto almeno durare in vita per molto tempo. E questo antidoto, che prendeva dopo i pasti o prima di un bicchiere, consisteva in venti foglie di ruta, due fichi, due noci, venti bacche di ginepro e un pizzico di sale.

Se tutto ciò non ti basta, puoi, con la ruta, tenere alla larga l'epilessia, le vertigini, la pazzia, la sordità, l'infiammazione degli occhi e il malocchio. Fai bollire le pietre focaie con ruta e verbena e il colpo raggiungerà la tua vittima. Infine, porta un fascio di ruta, scopa, pelo di fanciulla, agrimonia e edera, e potresti riconoscere ogni donna laddove si nasconda una strega, non importa quanto semplice o meno appaia ai tuoi occhi.



LAVANDA

Lavandula officinalis (Lavanda vera, lavanda comune)

Famiglia: Lamiaceae

Parte utilizzata: foglie

Origine: Persia

La parola “lavanda” proviene dal latino lavare, perché questa pianta serviva a profumare i bagni dei Romani. Fu importata nel Sud Europa dai Focesi. In cucina il suo uso è meno conosciuto di quello in profumeria e cosmetologia; eppure, le qualità gustative sono assai concrete.

Le giovani foglie di lavanda accompagnano carni dal sapore forte come il cosciotto d’agnello, il pesce, le patate e le insalate.

Nei dessert, soprattutto gelati, sorbetti e macedonie, aggiungono un lieve sapore acidulo.

I fiori sono utilizzati soprattutto come decorazione.

In infusione la lavanda calma la tosse; le si riconoscono proprietà antisettiche, antispasmodiche, carminative, cicatrizzanti, diuretiche, insetticide, stimolanti e diaforetiche.

Occorre evitare di consumarne in gravidanza.

Pianta perenne (ma non ovunque; informatevi presso un vivaio), la lavanda cresce in una zona di rusticità da 5 a 8, secondo la varietà.

Esistono ventotto specie di lavanda, tra cui la lavanda dentata o spigonardo.

Richiede un’esposizione in pieno sole e un terreno sabbioso, ma fertile e ben drenato.



ORTICA

Urtica dioica (Ortica comune, ortica maschia, orticone)

Famiglia: Urticaceae

Parte utilizzata: foglie

Origine: Eurasia



Ben nota ai Romani ma soprattutto ai Greci, che l'hanno battezzata alkalyphe, l'ortica serviva a curare la tosse, la tubercolosi e l'artrite, come pure a stimolare la ricrescita dei capelli.

La pratica della flagellazione terapeutica con steli di ortica risale anch'essa all'antichità.

L'ortica si consuma nelle farce, nelle minestre o in insalata e talvolta in infusione. Il potere urticante dei peli d'ortica viene distrutto dalla cottura e dall'essiccazione.

L'ortica ha un alto tenore di clorofilla, ragion per cui viene impiegata come colorante verde naturale negli ortaggi in scatola.

È utilizzata per trattare la gotta, l'asma o i reumatismi.

L'ortica è inoltre emostatica e tratta le emorragie. In passato la si usava per curare anemia e insufficienza cardiaca, alleviare raffreddore allergico, distorsioni, stiramenti muscolari, tendinite, nevralgia, sciatica, ustioni, emorroidi, punture di insetti, acne ecc.



RUCOLA

Eruca vesicaria o *Eruca sativa* (ruchetta, rughetta, ruca)

Famiglia: Brassicaceae

Parti utilizzate: semi, foglie, fiori

Origine: Europa meridionale, Asia occidentale

La gastronomia antica faceva abbondante uso della rucola, soprattutto in insalata. Greci e Romani ne erano particolarmente ghiotti. Inoltre, le si attribuivano proprietà afrodisiache e medicinali.

Le si accordavano anche poteri quasi magici, perché si diceva fosse in grado di contrastare il veleno di scorpione e allontanare il toporagno.

Mescolando semi e foglie con dell'aceto al miele, la rucola era impiegata come contraccettivo. L'uso si è protratto fino al Medioevo.

Nelle salse o servita come verdura, la rucola è sempre più presente sulle nostre tavole.

Anche i fiori sono commestibili, benché vengano utilizzati soprattutto per decorare i piatti.

Oggi se ne consumano le foglie soprattutto in Italia, Francia ed Egitto.

I semi sono utilizzati per produrre una senape piccantissima in Iran, Grecia, Spagna e India.

La rucola serve soprattutto come condimento, grazie al suo sapore a metà tra il pepe e la nocciola.

Profuma le insalate e la misticanza.

È necessario raccogliere le giovani foglie dalle sei alle otto settimane dopo la semina, prima della fioritura. Il sapore speziato sarà più o meno forte a seconda del momento della raccolta.

Questa pianta annuale predilige un'esposizione leggermente ombreggiata, nonché un terreno ricco e umido.

La rucola è ricca di vitamina C, aperitiva, antiscorbuto, depurativa, afrodisiaca e diuretica.

I CONDIMENTI



rafano

senape

scalogno

aglio

cappero

wasabi

AGLIO

Allium sativum (Aglione comune, aglio domestico, triaca dei contadini)

Famiglia: Liliaceae

Parti utilizzate: bulbi, foglie

Origine: Mongolia, Kirghizistan

Dopo aver lasciato le steppe dell'Asia centrale, l'aglio ha cominciato il suo giro del mondo partendo dalle regioni mediterranee e dall'Egitto. Considerato una panacea, lo si utilizza per le sue virtù terapeutiche, per allontanare i vampiri o come afrodisiaco.

Celso, Dioscoride, Ippocrate, Avicenna, Galeno e tutti i grandi medici dell'antichità greca e romana ne hanno riconosciuto le proprietà contraccettive, battericide, diuretiche, lassative, vermifughe e tossifughe.

Nell'antico Egitto gli operai che edificavano le piramidi ricevevano razioni d'aglio per aumentare le forze.

Nemmeno gli operai dei cantieri edili assiri e babilonesi se ne privavano e lo stesso dicasi per i lottatori ateniesi e i gladiatori romani, che vi traevano forza e coraggio.



Le giovani foglie sono ottime per insalate, frittate o formaggi spalmabili.

Oggi i ricercatori si concentrano sugli effetti protettivi contro le malattie cardiovascolari.

All'aglio si attribuiscono numerose proprietà medicinali; è antisettico, battericida, antidiabetico, ipotensivo, espettorante ed efficacissimo contro i vermi intestinali e come purgativo.

Per contrastare l'alito cattivo dovuto al consumo di aglio crudo, è sufficiente masticare semi di cardamomo, chicchi di caffè, semi di coriandolo o di anice.

Rimuovendo il germoglio centrale dallo spicchio, l'aglio diventa più digeribile.

Il bulbo è composto da vari spicchi (o bulbilli). Bisogna piantare gli spicchi uno a uno, a 2,5 cm di profondità e distanziati di 15 cm l'uno dall'altro. È possibile piantare l'aglio in primavera e in autunno; quest'ultima stagione tuttavia garantisce un maggior successo.

Garlic: a foglie affusolate, il suo nome deriva da due parole anglosassoni, che significano la "pianta della lancia".

Gli egiziani apprezzavano così tanto l'aglio, che erano abituati a giurare su esso e persino adorarlo.

A questo proposito, Giovenale osserva satiricamente: "*Ogni spicchio d'aglio è un fiore sacro*". Tuttavia, a nessun sacerdote egiziano era permesso mangiare l'aglio.

Gli israeliti, che avevano imparato in Egitto ad apprezzare questo ortaggio, mormorarono di essere stati privati del suo uso e ne espressero la preferenza alla stessa Manna.

In Asia Minore, Grecia, Scandinavia, e nella Germania settentrionale, si crede comunemente che l'aglio possieda proprietà magiche di natura benefica. Secondo la Canzone di Sigurdrida, "la protezione dalla stregoneria può essere assicurata dall'aggiunta di aglio a una bevanda".

Il nome sanscrito per l'aglio significa l'Assassino di Mostri.

Galeno riferisce che è stato considerato nemico di tutti i veleni freddi e dei morsi di animali velenosi.

Macer Floridus afferma che il digiuno con assunzione di aglio assicura immunità da tutti i mali dovuti al cambiamento di clima o al bere di acqua sconosciuta.

Le radici, appese al collo di bovini ciechi, avrebbero dovuto indurre il ripristino della vista.

Racconta Clusius che i minatori tedeschi trovarono le radici molto potenti nella difesa dagli assalti di spiriti impuri che frequentavano le miniere.

In Inghilterra, l'aglio ha ottenuto il nome di panacea dei poveri, essendo considerato un antidoto al veleno animale.

Racconta Bacon che applicato ai polsi e rimpiazzato l'aglio era considerato una cura per la malaria: nel Kent, e probabilmente in altre contee, viene messo nelle calze di un bambino contro la pertosse, al fine di curare il disturbo.

Afferma De Gubernatis che i bolognesi considerano l'aglio il simbolo dell'abbondanza; alla festa di San Giovanni, tutti lo comprano, per allontanare la povertà durante l'anno.

In Sicilia, mettono l'aglio sui letti di donne durante il parto, e fanno tre segni di croce con esso per incantare i serpenti

A Cuba, tredici spicchi d'aglio all'estremità di una corda indossata al collo per tredici giorni, è considerata salvaguardare chi la indossa contro l'ittero, a condizione che, nel mezzo della notte del tredicesimo giorno, proceda all'angolo di due strade, si tolga la collana d'aglio e, gettandola sopra la sua testa, corra subito a casa senza voltarsi per vedere che ne è stato di essa.

L'aglio nel proverbio - "*Mangia porri in giugno e aglio a maggio e per tutto l'anno i medici possono giocare*".

Leggiamo che se un uomo sogna di mangiare aglio, significa che lui scoprirà segreti nascosti e incontrerà qualche ricco vaso in casa giacché sognare che ce l'ha in casa è buon auspicio... L'aglio è sotto il dominio di Marte.



SENAPE

Sinapis alba (Senape bianca)

Famiglia: Brassicaceae

Parte utilizzata: semi

Origine: Nord Africa

In Nord Africa la senape è conosciuta da millenni.

Greci e Romani, che la chiamavano *sinapis*, mescolavano semi di senape al succo d'uva per farne una pasta dal forte sapore. In alcuni casi la senape viene anche chiamata "mostarda", dal latino *mustum ardens*, che significa mosto ardente. In Europa la senape è diventata la specialità della città di Digione, in Borgogna (Francia), fin dal XIII secolo.

Di fatto la Borgogna, grande produttrice di vino, ha rapidamente capito come trasformare in aceto il vino andato a male, usando l'aceto con numerosi condimenti. Solo le preparazioni a base di senape bruna e nera hanno diritto alla denominazione francese "*moutarde*".

Il più importante produttore di semi di senape è il Canada.

La senape americana (senape dolce) è prodotta con i semi bianchi ridotti in polvere, aceto, zucchero e spezie, soprattutto la curcuma, per il color zafferano.

Per la senape forte si utilizzano i semi neri, macinati e passati al setaccio, con l'aggiunta di succo d'uva non fermentato, vino bianco, acqua, sale e spezie.

Con coniglio, montone, manzo, cozze, mele cotogne, pesce, verdura, pollame, nella maionese, nella vinaigrette o nelle salse, la senape offre molteplici usi culinari.

La si può utilizzare in grani interi, in polvere o anche in pasta, come la senape di Digione.



WASABI

Wasabia japonica (Ravanello giapponese, rafano del Giappone, rafano verde)

Famiglia: Brassicaceae

Parti utilizzate: rizoma, foglie

Origine: Giappone

In giapponese “wasabi” è la malvarosa di montagna, per la somiglianza delle foglie. Tradizionalmente, il wasabi era fabbricato grattugiando finemente il rizoma su una pelle di squalo.

Le prime tracce della coltivazione del wasabi risalgono al X secolo.

Rientrava già nella preparazione dei rimedi tradizionali.

In Giappone cresce allo stato naturale, nel letto dei ruscelli di montagna.

A causa del suo gusto forte, molto simile al rafano, il wasabi è utilizzato con parsimonia. In Giappone le foglie tritate servono da elemento decorativo (come il nostro prezzemolo). Il wasabi si trova anche sotto forma di polvere verde chiaro o pasta già pronta. È indispensabile nella cucina giapponese, soprattutto per sushi e sashimi. Attenzione, però, certi prodotti venduti con il nome di wasabi sono solo imitazioni a base di rafano (per esempio il *seiyo wasabi* e il *wasabi daikon*), senape e coloranti. Il wasabi perde i suoi aromi con l'essiccazione, per cui acquistarlo in polvere o sotto forma di rizoma essiccato non serve a nulla.

Il sawa wasabi è un rizoma di coltivazione semiacquatica. È il migliore e il più bello. L'oka wasabi, coltivato nei campi, è di qualità inferiore.

* L'aglio orsino è presente in tutto il territorio italiano, ma di difficile reperibilità sul mercato. È possibile tuttavia acquistarlo presso i vivai più forniti e coltivarlo in giardino o sul balcone (n.d.t.).



Si dice che il wasabi sia antibiotico, antitumorale, anticoagulante, antidiarroico, antiasmatico e antinfiammatorio. Contiene potassio e calcio.

CAPPERO

Capparis spinosa

Famiglia: Capparidaceae

Parte utilizzata: boccioli

Origine: sud-est asiatico



Già i Romani utilizzavano i capperi per profumare le salse.

L'arbusto del cappero è presente in tutto il bacino mediterraneo.

La parola "cappero" deriva dall'arabo kabar e la si ritrova anche nel greco kapparis.

I capperi sono di fatto le gemme floreali non ancora schiuse.

I più piccoli sono i migliori.

Sempre conservati sottaceto, perdono sapore e aroma essiccandosi.

I capperi sono in genere utilizzati con il pesce; per esempio, sono squisiti su una tartina con salmone affumicato.

Per molto tempo hanno rappresentato un rimedio contro lo scorbuto e i reumatismi. Altrettanto a lungo li si è anche ritenuti afrodisiaci.

L'arbusto di cappero (Capparis spinosa) ha una crescita lenta e a maturità può raggiungere all'incirca il metro d'altezza. Preferisce i terreni secchi e sassosi, come pure un'esposizione in pieno sole. I boccioli vengono raccolti a mano tra la fine del mese di maggio e l'inizio di ottobre. Talvolta è usato come arbusto decorativo e ne sono presenti oltre centocinquanta specie.

Non sopporta una temperatura inferiore a -8°C e richiede pacciamatura protettiva.

Può essere coltivato in un vaso molto grande qualora le condizioni climatiche esterne non si prestino alla coltivazione in terreno aperto.



Ricco di vitamina C, il rafano è antiscorbuto ma anche diuretico, antibatterico e si dimostra in generale un buono stimolante.

Perenne di zona 5, il rafano richiede un'esposizione soleggiata e un terreno umido, ricco e pesante. La radice si raccoglie a fine autunno, dopo il secondo anno di fioritura.

RAFANO

Armoracia rusticana (Rafano tedesco, cren, barbaforte)

Famiglia: Brassicaceae

Parti utilizzate: radici, foglie

Origine: Europa meridionale

Il rafano viene spesso confuso con il ramolaccio; per riconoscerlo, bisogna osservare la polpa, che è gialla. Fa parte delle erbe amare della tradizione ebraica. Era conosciuto anche dagli antichi Egizi. Presso i Greci era considerato una pianta afrodisiaca. Il rafano è molto utilizzato nella cucina tedesca, alsaziana e dell'Europa orientale.

La radice di rafano si conserva bene nella sabbia oppure in aceto di vino bianco. Va acquistata giovane e tenera, fresca e soda.

Esalta la salsa per accompagnare carni fredde, bolliti misti, lessi e pesci affumicati.

Grattugiata, dà sapore alla maionese e ai formaggi spalmabili.

Grattugiate la radice al momento di consumarla; attenzione però a non farlo a mano, perché i vapori sprigionati sono ancora più forti di quelli della cipolla.

Le giovani foglie fresche sono utilizzate nelle insalate miste.



SCALOGNO

Allium ascalonicum (Aaglio scalogno, scalogna)

Famiglia: Liliaceae

Parte utilizzata: bulbi

Origine: Palestina

Il nome latino lascia suggerire che lo scalogno provenga da Ascalon (in Palestina), da dove sarebbe stato portato in Europa ai tempi delle crociate.

Lo scalogno è più dolce e meno acre della cipolla.

Nella cucina francese lo si utilizza molto, soprattutto per la salsa bercy, bernese, alla diavola, alla cacciatora, beurre blanc ecc. Può essere tritato per dar sapore all'insalata o cotto per aromatizzare pesce, ostriche e numerose carni, soprattutto l'agnello.

Lo scalogno francese ha un bulbo allungato e una spessa buccia grigia. La polpa è bianco-violacea.

Lo scalogno fluidifica il sangue, combatte l'ipoglicemia, è antibiotico, antisettico, anti scorbuto, cicatrizzante e diuretico.

ALTRI AROMI



cacao

liquerizia

carruba

cedro

CACAO

Theobroma cacao (Cioccolato)

Famiglia: Sterculiaceae

Parte utilizzata: frutti

Origine: Sud America

Originario della penisola dello Yucatan, in Messico, la parola “cacao” proviene dall’azteco *cacahuatl*.
I Toltechi utilizzavano le fave dell’albero di cacao come moneta di scambio, poiché il consumo era riservato alle élite.

Il primo europeo a consumare cacao fu Cristoforo Colombo, giacché questa stranissima mistura gli fu offerta durante il suo quarto viaggio, all’arrivo in Honduras (tra il 1502 e il 1504).

A portare la preziosa fava in Europa fu il *conquistador* Cortés. Il cacao fu introdotto in Italia da Francesco Carletti di ritorno da un viaggio in America nel 1595.

In Francia il cacao arrivò nel 1679 grazie all’ammiraglio d’Estrées, che lo portò dalla Martinica.



Il cacao è uno degli aromi più utilizzati in cucina, soprattutto per le preparazioni dolciarie. Tuttavia, talvolta lo si può ritrovare con carne o verdura; succede per esempio in Messico, dove si utilizza il cioccolato amaro con il pollame.

Il cacao puro è una buona fonte di rame, potassio, vitamina B12 e ferro; è anche una fonte molto elevata di fibre.
Contiene tuttavia sostanze eccitanti: la teobromina e la caffeina.

LIQUIRIZIA

Glycyrrhiza glabra

Famiglia: Fabaceae

Parte utilizzata: radici

Origine: Medio Oriente

Allo stato selvatico la liquerizia si trova nell'Europa meridionale e in Medio Oriente. In medicina tradizionale cinese la si usa da millenni per combattere i dolori addominali, la diarrea, la tosse, gli ascessi, l'epatite e il vomito. Per quest'uso la raccomandano i medici greci e romani.

Alla fine del Settecento una bevanda a base di liquerizia essiccata e macinata, venduta in Francia, prendeva il nome di coco, perché era servita in mezza noce di cocco.

Lavata, pelata ed essiccata, la liquerizia serve a fabbricare l'estratto e la gomma, spesso utilizzati in confetteria; inoltre, colora e aromatizza i liquori.

La radice pelata ed essiccata viene spesso venduta a bastoncini, che i bambini amano succhiare. La si trova anche in polvere.

La liquerizia inoltre è utilizzata per le salse, nella fattispecie per verdure, selvaggina a pelo e a piuma, pesci come tonno e luccio, nonché crostacei come l'aragosta o i gamberi.



Non bisogna eccedere con la liquerizia, perché può provocare ipertensione arteriosa.

Oggi le si riconoscono virtù antispasmodiche, antinfiammatorie, cicatrizzanti, digestive, diuretiche, espettoranti, toniche per le surrenali e rinfrescanti.

CARRUBA

Ceratonia siliqua (Fava marina)

Famiglia: Caesalpinieae

Parte utilizzata: baccelli

Origine: Arabia Saudita



Il carrubo prospera nei paesi del bacino mediterraneo, dov'è conosciuto fin dalla più remota antichità.

In passato i semi del carrubo fungevano da misura di peso. La parola “carato” (impiegata in gioielleria) proviene dall'arabo *quirat*, il seme del carrubo. La polvere di carruba si ottiene essiccando, torrefacendo e macinando i baccelli, privati dei semi. In passato questa polvere si consumava così, come farina, in una bevanda fermentata.

La farina di semi di carrube, ottenuta dalla decorticazione e macinazione dei semi, produce una sostanza utilizzata come addensante (E 412).

In Portogallo la carruba serve ancor oggi ad arricchire l'alimentazione dei cavalli.

È ricca di calcio, fosforo, magnesio, silice, ferro e pectina.

Spesso viene utilizzata come surrogato del cacao, perché non contiene teobromina o caffeina. È più povera di grassi, ma due volte più ricca di calcio e zucchero.

Grazie all'elevato tenore di fibre, la carruba è spesso prescritta per alleviare diarrea e stipsi.

Il carrubo femmina deve essere impollinato da un carrubo maschio per produrre frutti commestibili e dolci. Tuttavia, questi frutti compariranno soltanto dopo quindici anni di buone cure. Un albero in piena produzione può fornire tra i 300 e gli 800 kg di carrube all'anno. Il carrubo ha una crescita lenta, ma può vivere cinquecento anni.



CEDRO

Citrus medica

Famiglia: Aurantiaceae

Parte utilizzata: frutti

Origine: sud-est asiatico

Il cedro è uno dei quattro alimenti tradizionali delle festività ebraiche di Sukkot e Rosh Hashana.

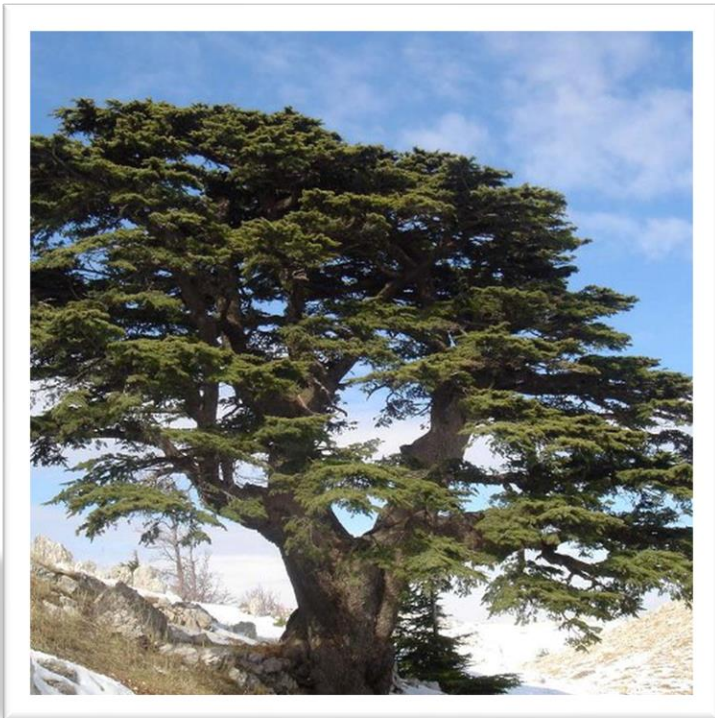
Giunto dall'Asia attraverso la valle dell'Indo, il cedro si è diffuso in Iraq, prima di conquistare tutto il Medio Oriente.

Veniva utilizzato soprattutto in profumeria, come olio essenziale e come antidoto ai veleni.

Furono i navigatori romani a introdurlo in Corsica e lì da allora viene utilizzato in cucina, come il limone.

È un frutto giallo-verde, molto grosso, della circonferenza di circa 25 cm.

La buccia è utilizzata candita nei dolci. Lo si usa per la marmellata di cedro e per i liquori tipici della Corsica.





cocco

stevia

sambuco

tamarindo

sesamo

SESAMO

Sesamum indicum

Famiglia: Pedaliaceae

Parte utilizzata: semi

Origine: Africa (per alcuni), India (per altri)

Ecco un seme assai misterioso, la cui origine è molto discussa. Sia quel che sia, i cinesi lo conoscono già da duemila anni. Si trovano tracce di sesamo in Mesopotamia nel 2350 a.C. Se ne parla anche in Egitto, nel 1500 a.C. Nella Grecia antica i soldati portavano semi di sesamo nelle loro razioni. I Romani ne fabbricavano una pasta con aggiunta di cumino. In Turchia l'estrazione dell'olio di sesamo è nota da oltre tremila anni, proprio come in Persia. Il sesamo arriva nel Nord America nel XVII secolo, con gli schiavi africani che ne portano delle sementi.

È il seme di una pianta oleaginosa di grandi dimensioni, che può arrivare ai due metri.

I semi sono contenuti in capsule che si aprono solo a maturità.

Gemme e foglie in Africa si consumano come verdure. I semi, dal sapore di nocciola, sono utilizzati in pasticceria (halva) o per preparare l'hummus (paté di ceci) tanto apprezzato in Medio Oriente.

I semi di sesamo aggiungono un sapore di nocciola a pane, insalata e verdura, ma anche a carne e pasta.

I semi neri sono utilizzati soprattutto nella cucina asiatica, mentre quelli più chiari nella cucina orientale ed europea.



Ricco di fibre, il sesamo contiene inoltre lecitina, calcio, fosforo, ferro, magnesio, silice, cromo, selenio, vitamina B, E ed F e un antiossidante, il sesamolo, che stimola la digestione e fluidifica il sangue.

I semi di sesamo sono emollienti, lassativi, tonici e diuretici. Si riconoscono loro virtù antispasmodiche e antinfettive.

TAMARINDO (*Tamarindus indica*)

Famiglia: Fabaceae

Parti utilizzate: semi, baccelli

Origine: Africa orientale

Dall'Africa il tamarindo fu esportato in India, dopodiché arrivò in Medio Oriente, per ripartire quindi verso le Indie occidentali e le isole Hawaii durante le esplorazioni dell'uomo.

Molto diffuso nei paesi tropicali, il nome deriva dall'arabo tamar hindi (dattero dell'India).

Il tamarindo ha la forma di un grosso fagiolo, dalla buccia vellutata e dalla polpa color bruno violaceo. È acido e lo si utilizza come condimento acidulo nel colombo, una miscela di spezie delle Antille.

Il tamarindo viene spesso venduto sotto forma di pasta pressata oppure di caramelle, aggiungendo spezie o zucchero. Si utilizza fresco, essiccato, candito, in salamoia, come succo, in pasta o sciroppo. Serve da alimento e da condimento.

Lo si aggiunge a salse, marinate, stufati, dolci e prodotti da forno.

Accompagna la carne, la selvaggina e il pesce. Accentua il sapore della frutta e rientra nella preparazione di marmellate, chutney e bevande.

Inoltre, è uno degli ingredienti della salsa Worcester.

Viene venduto in diverse forme: baccelli interi, polpa compatta (al naturale o con i semi), essiccato, concentrato ecc.

Nel sud-est asiatico e nello Zimbabwe le foglie sono consumate in insalata.

In India anche i fiori rientrano nella composizione delle insalate, mentre i giovani baccelli verdi e aspri diventano verdure aggiunte a riso, pesce e carne.

Alle Bahamas i baccelli maturi vengono tostati e fungono da succedaneo del caffè in Thailandia. È altresì possibile farne farina.



Il tamarindo ha proprietà lievemente lassative, febbrifughe, carminative, digestive ed espettoranti; aiuta fegato e reni ed è antisettico.

L'albero raggiunge un'altezza tra i 24 e i 30 m; a crescita lenta, può vivere fino a centocinquant'anni rimanendo produttivo.

I rami tendono verso il basso, come il salice piangente.

Un albero adulto può produrre fino a 225 kg di frutti all'anno.

Da non confondere con il tamari, salsa giapponese a base di fagioli di soia.

STEVIA

Stevia rebaudiana

Famiglia: Compositae

Parte utilizzata: foglie Origine: Sud America

La stevia è un arbusto originario della parte settentrionale del Sud America (Brasile e Paraguay); oggi è coltivata tanto in America centrale, Brasile, Paraguay e Uruguay quanto negli Stati Uniti, in Russia, Israele, Thailandia, Cina, Giappone e Corea.

A scoprire le proprietà edulcoranti delle foglie di stevia furono i Guaraní dell'Amazzonia. In Brasile e Paraguay dunque la stevia viene utilizzata da secoli. Tuttavia, è solo all'inizio del Novecento che il mondo occidentale si interessa davvero a questa pianta.

Mentre il Giappone ha vietato aspartame e saccarina fin dal 1970, gli Stati Uniti dal canto loro hanno vietato l'importazione di stevia (probabilmente sotto l'influenza delle aziende americane produttrici di edulcoranti di sintesi).

Poi, nel 1995, gli Stati Uniti hanno accettato che la stevia venisse immessa sul mercato, ma come integratore alimentare, cosa che è successa anche in Canada e nell'Unione Europea.

La stevia viene venduta sotto forma di foglie essiccate, in polvere o liquida.

In foglie il suo potere edulcorante è da dieci a quindici volte più elevato dello zucchero raffinato, mentre in polvere è da cento a trecento volte più elevato, il tutto senza una sola caloria. Va utilizzata con parsimonia.



Alcuni studi giapponesi e brasiliani le riconoscono la capacità di tonificare il cuore, ridurre la pressione arteriosa, abbassare il livello di glucosio nel sangue, stimolare la produzione di urina (diuretica) e sostituire lo zucchero nelle bevande e negli alimenti (edulcorante).

La stevia non ha lo stesso sapore dello zucchero, bensì sembra anice.

Alcune fonti sconsigliano la stevia alle donne in gravidanza e che allattano.

Potrebbe provocare reazioni nelle persone allergiche alle piante della famiglia delle asteracee (margherita, tarassaco, crisantemo ecc.).



SAMBUCO

Sambucus nigra (Sambuco comune, sambuco nostrale, sambuco nero)

Famiglia: Caprifoliaceae

Parte utilizzata: fiori

Origine: Siria

Galeno, famoso medico della Grecia antica, raccomandava il sambuco per guarire il catarro o l'eccesso di muco. Nel Seicento in Europa vi si faceva ricorso per calmare la tosse e depurare l'organismo. L'acqua di sambuco aveva inoltre la fama di schiarire l'incarnato e attenuare le chiazze rosse.

I fiori freschi aromatizzano composte, marmellate e gelatine per accompagnare la cacciagione. Servono a produrre il ketchup inglese.

È altresì possibile utilizzarli per bevande frizzanti, limonate e per aromatizzare i formaggi spalmabili. Il sambuco è molto usato come colorante alimentare naturale, per cui lo si può ritrovare in gelatine, salse, sorbetti, gelati e nei succhi di frutta. In Francia e in Belgio sono reperibili numerosi vini di fiori di sambuco.

In Italia si produce la famosa sambuca, il liquore trasparente all'anice e altre erbe, che in origine pare includesse un distillato di sambuco.

Al sambuco si riconosce la proprietà di trattare la bronchite, il mal di gola e il raffreddore, nonché di combattere le infezioni virali, tra cui l'influenza.

Di contro, l'ebbio (*Sambucus ebulus*), dalle forti proprietà emetiche, è molto tossico.



NOCE DI COCCO

Cocos nucifera (Cocco)

Famiglia: Palmaceae

Parte utilizzata: frutti

Origine: Melanesia

Frutti del cocco, chiamato anche albero della vita, le noci di cocco possono germogliare persino dopo essere andate per varie settimane alla deriva in mare. Un cocco può vivere fino a trecento anni. In genere cresce sulle zone costiere, dove la stagione secca non supera i tre mesi.

Il nome “cocco” sembra derivare dal portoghese coco, a sua volta derivato dallo spagnolo antico coco e dall’italiano antico cocho. Significherebbe “babau” o “scimmia”.

Le noci di cocco che crescono nelle Antille sono state importate dai navigatori europei. In quelle isole, prima del 1492 non c’era nessuna noce di cocco.

L’acqua e le fibre sono commestibili ed esaltano sia i piatti dolci sia quelli salati.

Per ottenere il latte di cocco, bisogna lasciare in infusione la polpa fresca nel latte, nella panna o nell’acqua calda.

Una volta essiccata, la noce diventa copra. Il guscio serve a fabbricare scodelle e strumenti musicali.



Grazie per l'attenzione