

IL PIACERE DELLA VITA

COLLANA DI CHIMICA DEGLI ALIMENTI

*MISCELLANEE*

*Direttore*

**Lydia FERRARA**

Università degli Studi di Napoli "Federico II"

*Comitato scientifico*

**Daniele NAVIGLIO**

Università degli Studi di Napoli "Federico II"

**Arturo ARMONE CARUSO**

Associazione Italiana Assistenza Svantaggiati

# IL PIACERE DELLA VITA

COLLANA DI CHIMICA DEGLI ALIMENTI

MISCELLANEE



Non c'è uomo che non possa bere o mangiare, ma sono in pochi in grado di capire che cosa abbia sapore.

CONFUCIO

Una corretta alimentazione è fondamentale per garantire una buona qualità di vita ed una serena vecchiaia. Il mangiar sano ed in giuste proporzioni è il segreto per mantenere l'organismo in buona salute senza gravare sul funzionamento degli organi: dai vari alimenti è possibile, infatti, fornire al corpo tutti i principi nutrizionali necessari per svolgere le diverse attività, mantenerlo in buona salute senza ricorso a medici o farmaci. Un controllo ed un intervento specifico sull'alimentazione sono spesso indispensabili per prevenire o attenuare alcuni sintomi indotti da molte malattie. Questa collana si rivolge ad un pubblico vasto, a tutti coloro che vogliono conoscere gli alimenti e migliorare la propria alimentazione, ai professionisti del settore alimentare e agli studenti. La sezione *Monografie* ospita opere che hanno come oggetto di studio un singolo alimento e che sono basate su ricerche originali e vasta documentazione bibliografica, senza trascurare l'inserimento di lavori scientifici già pubblicati o in fase di pubblicazione su importanti riviste, a testimonianza di un continuo studio e di continui progressi nella conoscenza del campo alimentare.



*Vai al contenuto multimediale*

Lydia Ferrara

**Le spezie**





Aracne editrice

[www.aracneeditrice.it](http://www.aracneeditrice.it)  
[info@aracneeditrice.it](mailto:info@aracneeditrice.it)

Copyright © MMXIX  
Gioacchino Onorati editore S.r.l. – unipersonale

[www.gioacchinoonoratieditore.it](http://www.gioacchinoonoratieditore.it)  
[info@gioacchinoonoratieditore.it](mailto:info@gioacchinoonoratieditore.it)

via Vittorio Veneto, 20  
00020 Canterano (RM)  
(06) 45551463

ISBN 978-88-255-2389-8

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,  
di riproduzione e di adattamento anche parziale,  
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie  
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: aprile 2019

# Indice

- 9 *Varietà di spezie*
- 11 *Anice stellato*
- 15 *Annatto*
- 19 *Cannella*
- 23 *Cardamomo*
- 27 *Cartamo*
- 31 *Carum copticum (Ajowan)*
- 33 *Chiodi di garofano*
- 37 *Coriandolo*
- 41 *Cumino*
- 45 *Curcuma*
- 49 *Curry*
- 51 *Ferula assa-foetida*
- 55 *Galanga*
- 59 *Ginepro*
- 63 *Bibliografia*



## Varietà di spezie



Varietà di spezie.

Le spezie sono costituite da varie parti di piante esotiche contenenti sostanze aromatiche che, dopo essiccamento, vengono utilizzate non solo in alimentazione per aromatizzare e insaporire cibi e bevande ma anche in medicina e farmacia, soprattutto in passato, per le loro proprietà terapeutiche. Molte di tali sostanze sono anche impiegate come conservanti naturali degli alimenti, in rituali religiosi, in cosmesi, in profumeria.

L'impiego delle spezie in cucina ha lo scopo di modificare il sapore originale dell'alimento rendendolo maggiormente appetibile. Già presso i Romani era costante l'utilizzo dell'aceto e del miele per ottenere il gusto agrodolce che caratterizzava le loro pietanze e quando scoprirono il pepe, importato dall'Oriente, abbondarono nel consumo di tale spezia in diverse salse prediligendo i cibi piccanti. Furono gli Arabi i principali importatori di spezie dall'Oriente in Europa con un fiorente mercato destinato soprattutto alla cucina di corte e dei ricchi a causa del costo elevato dei prodotti. Anche i medici approvavano l'uso delle spezie alle quali era attribuito un

ruolo importante nel processo digestivo per la capacità di favorire una più rapida ed efficace assimilazione degli alimenti. Dopo un periodo di declino ad opera dei cuochi francesi che puntavano alla "alimentazione naturale" ove i vari sapori dovevano essere distinti in tutte le sfumature, senza la prevalenza di uno di essi sugli altri; oggi le spezie sono tornate a rinnovato interesse per migliorare la fisionomia di un piatto rendendolo particolare e gustoso.

Originarie per la maggior parte dai paesi orientali e dall'America meridionale sono costituite dalle radici, corteccia, baccelli, semi, fiori di piante aromatiche che subiscono un processo di essiccamento e poi, a seconda della provenienza vengono pestate, macinate, grattugiate, ridotte in piccoli pezzi e conservate tal quali, chiuse in barattoli ermetici in luogo asciutto, oppure sotto olio mantenendo a lungo inalterato l'odore e il gusto.

## Anice stellato



*Illicium verum*, Hook.

L'anice stellato, *Illicium verum* Hook, è un albero tropicale sempreverde originario dell'Asia orientale, appartenente alla famiglia delle *Magnoliaceae*. Ha foglie lanceolate e fiori bianco-giallastri composti da 15–20 petali disposti a spirale; il frutto è un follicolo legnoso composto da molti lobi disposti a stella su di un lungo peduncolo ed all'interno di ciascun lobo si trovano i semi, lucidi, oleosi, di color marrone. Il frutto essiccato, macinato, costituisce la spezia; dai semi si ricava un olio essenziale; il suo aroma è dolciastro ed ha come componente principale l'anelolo. Il frutto dell'anice stellato è molto calorico: contiene 16% di grassi; 18% di proteine; molti minerali tra cui ferro e calcio; ha un elevato contenuto di vitamina C e di fibre; è privo di colesterolo; ha un potere calorico di 300 calorie.

Oltre all'Anice stellato vero si conoscono altre varietà:

- *Illicium religiosum* o *shikimi* è originario del Giappone e i suoi frutti sono tossici e l'olio essenziale ha attività stupefacente, neurotossica e cardiottossica;

- *Anice verde o Pimpinella anisum*, pianta erbacea molto coltivata in Occidente e impiegata sia in cucina che per la preparazione di liquori come la Sambuca, il Pernod, l'Anisette, il Raki, l'Ouzo;
- *Anice pepato o pepe di Sichuan Xanthoxylum piperitium*, pianta appartenente alla famiglia delle *Rutaceae*, diffusa in Cina, Corea e Giappone, i cui semi sono un ingrediente tipico della cucina orientale.

L'anice viene coltivato soprattutto per il suo pungente profumo e per il suo gusto delicato e piacevole. Conosciuta e utilizzata dai Romani, Greci, Egiziani, è stata sempre utilizzata in cucina per la preparazione di carni, verdure, dolci e biscotti digestivi. In Inghilterra fin dal 1300 oltre al pane si preparano torte profumate. Per l'uso in cucina si può far bollire alcuni frutti in acqua e dopo pestarli in un mortaio per ottenere una polvere sottile da utilizzare nella preparazione del brodo o minestre e zuppe, soprattutto nella zuppa di cipolle a cui conferisce maggiore dolcezza. Questa spezia insaporisce diversi piatti a base di patate, verdure, arrostiti, ma bisogna far attenzione a non aggiungerla mai durante la cottura, bensì poco prima di servire il piatto e non bisogna esagerare nelle quantità perché, a causa delle sostanze terpeniche in essa presenti, si potrebbero manifestare vomito, diarrea, disturbi nervosi ed anche convulsioni.

I componenti dell'anice stellato sono utili contro diversi tipi di infezioni: sono antivirali per l'azione dell'acido shikimico e agiscono contro l'herpes e il virus influenzale, sono antibatterici per la presenza di anetolo, molto utili nelle affezioni del cavo orale e come antinfiammatori. Aggiungendo una goccia dell'olio essenziale ad uno sciroppo per la tosse accentua la capacità espettorante e aiuta l'eliminazione del muco. Favorisce la produzione di latte e non danneggia il neonato che assume il latte materno perché viene assunto in piccolissime dosi; ha proprietà eupeptiche, stomachiche, antidiarroidiche e viene usato anche sulla pelle contro l'acne. Per disintossicare il fegato è utile una tisana a base di anice stellato e altre erbe, tarassaco, cardo mariano, curcuma, menta, da assumere alla mattina lontano dai pasti.

Una tisana digestiva con anice stellato, finocchio, arancio amaro, liquirizia, menta, salvia, semi di lino è particolarmente indicata dopo pasti abbondanti per favorire il processo digestivo e prevenire l'insorgere di acidità di stomaco. Recenti studi hanno evidenziato effetti

inibitori sul potenziale metastatico delle cellule tumorali maligne contrastando l'azione dei fattori pro-angiogenici e pertanto potrebbe essere utile nel trattamento dei tumori maligni metastatici.

In cosmetica si aggiunge a dentifrici e colluttori, rinfresca l'alito e cura le mucose della bocca, inibisce la crescita batterica responsabile della qualità dell'alito e combatte le infiammazioni gengivali.



## Annatto



*Bixa orellana.*

L'annatto, *Bixa orellana*, è una pianta appartenente alla famiglia delle *Bixaceae* con foglie ovali, cuoriformi, alcune delle quali sono venate di rosso; i fiori hanno cinque petali e sono di color bianco-rosato con la parte centrale di color lilla; i frutti sono baccelli rossi, fittamente pelosi, che quando maturano si spaccano a metà lasciando vedere l'interno giallo ricco di semi trapezoidali, molto odorosi, che vengono separati ed essiccati. La pianta è originaria dell'America centrale e meridionale dove è diffusa e utilizzata soprattutto come colorante e il nome scientifico "orellana" deriva da Francisco de Orellana, luogotenente di Pizarro, che aveva preso parte a numerose spedizioni nelle Americhe e il suo nome è legato alla scoperta del Rio delle Amazzoni dove vide per la prima volta questa pianta.

Il colorante è contenuto nell'epidermide rossa dei semi dai quali si estrae con solventi oleosi o con soluzioni alcaline: nel primo caso si ottiene una soluzione contenente vari coloranti di cui il più abbondante è la *bixina*: nel secondo caso si ottiene la *nor bixina*, idrosolubile. Fin dai tempi degli Atzechi è stato utilizzato come colorante per il