

Uni-ATENeO “Ivana Torretta”
Anno Accademico 2013/14
29/11/2013

LE SPEZIE



a cura di Patrizia Frisoli

Colore
Profumo
Sapore



Medicina
Magia
Amore
Cucina



Non solo vasetti colorati esposti in cucina

Ruolo importante nella Storia

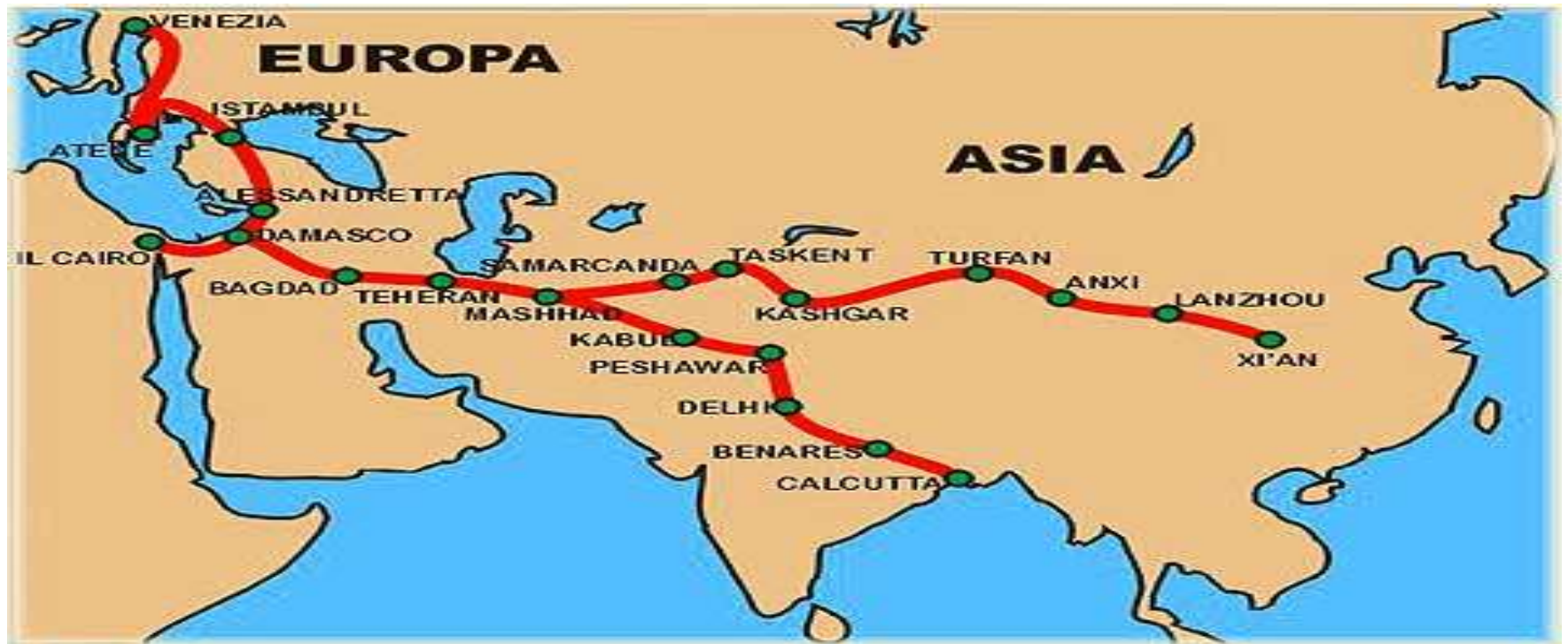
Mistero

Fascino

Beni di lusso









Radici
Fiori
Frutti
Bacche
Corteccia
Semi
Foglie





CANNELLA



TRONCO



PARTI UTILIZZATE



tipica forma
corteccia arrotolata “a
canna” ed essiccata
Cinnamomun
“kin” “anomon” arabo
Pianta profumata dalla Cina

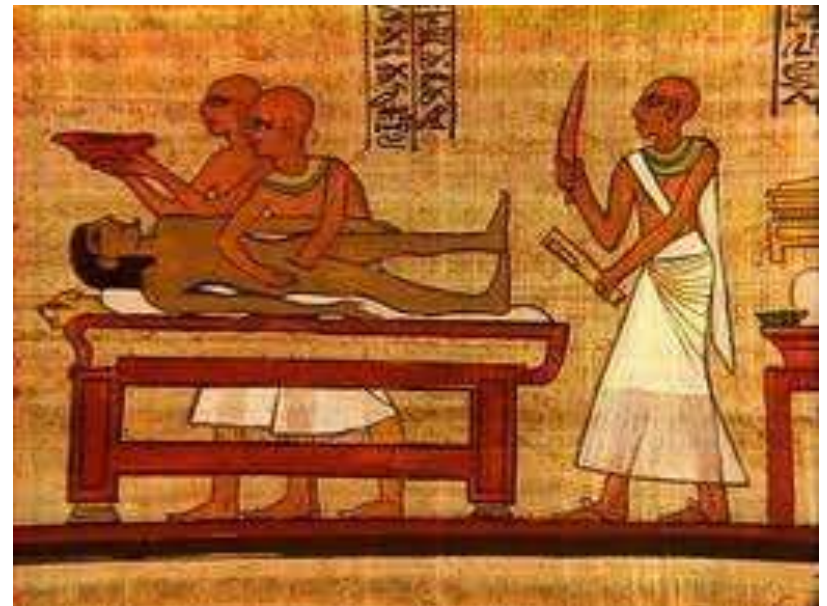
Utilizzata dagli Egizi 300
a.C. per imbalsamazioni

Bibbia Mosè consacra
Tempio con mix aromi

Plinio lamentava il costo
esorbitante

Medio Evo nobili dono ai
regnanti

NOME E STORIA



Rinascimento base filtri
d'amore
'800 una della 4 spezie
ricette



Famiglia Lauracee

Cinnamomun zeylanicum o

C.vera

“cannella regina”

la più pregiata

Sri Lanka (Ceylon)

Importante produttore
mondiale

Colore chiaro

Cannelli 20-80 cm lisci

Sapore dolce

Seychelles Brasile

Giamaica

LA PIANTA



Cinnamomum cassia

“cannella cinese” o

C.Aromaticum

Famiglia Fabacee

Qualità inferiore

Colore rossastro

Aroma e sapore meno
decisi

Cannelli più corti, spessi
e rugosi

Cina Vietman Indonesia



Solo parte interna rami o piccoli fusti
eliminata parte esterna sughero
Arrotolata strato su strato
Essiccata
Tolta parte più esterna
Raccolta primavera e autunno
Più i rami sono giovani più è pregiata



SALUTE

Nel ME rimedio tosse e mal di gola utilizzata
in ogni piatto

Oli essenziali

Vitamine A B1, B2, B3, B5, B6 C, E, K, J

Minerali Ca, Mg, Fe, K, P, Na, Se, Z

Principio attivo benefico EUGENOLO

Tannini, polifenoli

Antisettica ed antibatterica



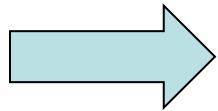
(vie respiratorie-cavo orofaringeo)
raffreddamento - alitosi

Stimola sistema immunitario



contrastata batteri e funghi
candida escherichia coli

Antiossidante naturale



circolazione sanguigna
eccesso colesterolo (tannini)

MAL DI TESTA leggeri
massaggi con oleolito

TISANA DIGESTIVA acqua
bollente corteccia 10'
infusione

REUMATISMI strofinare parte
olio essenziale diluito

RIMEDI PRATICI



Ottimo digestivo

favorisce scissione dei
grassi

previene fermentazione
addominale

→ gonfiore

flatulenza

Senso di sazietà

→ fame

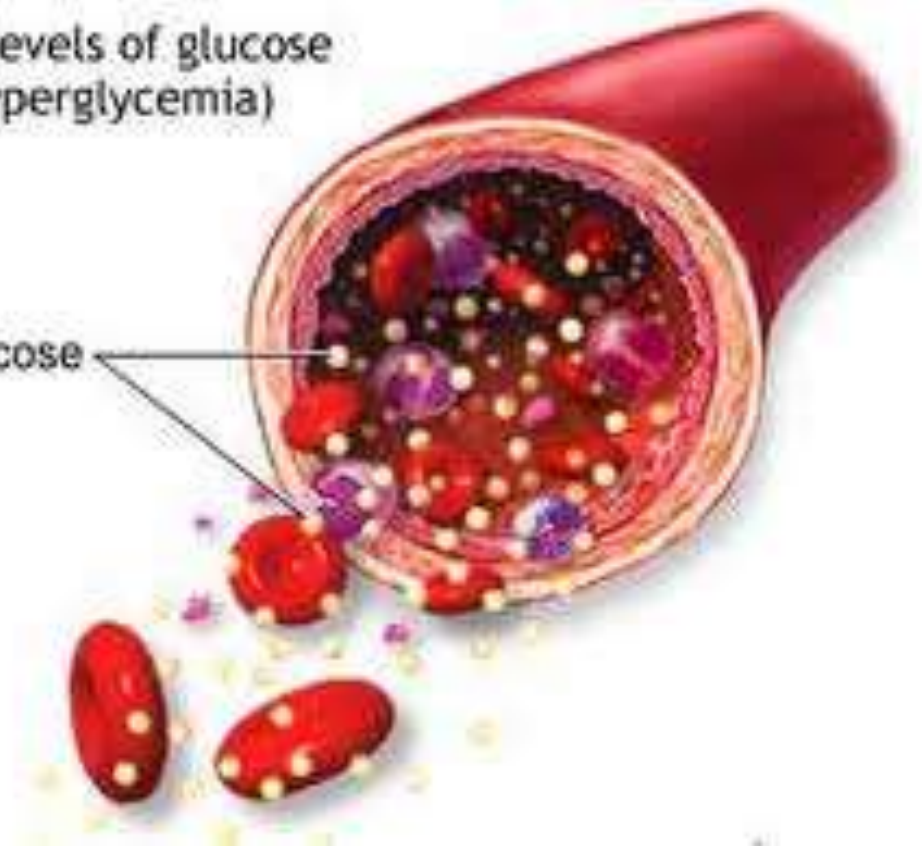
nervosa dimagrimento



Regola % zuccheri nel sangue

High levels of glucose
(hyperglycemia)

Glucose



COME SI TROVA

CORTECCIA INTERA

conserva meglio aroma
e proprietà

Si conserva più a lungo
vetro chiuso

NO calore e luce

IN POLVERE

Facilmente sofisticabile
sostanze diverse

Aroma e proprietà labili



OLIO ESSENZIALE

deve essere sempre diluito
con olii vegetali (oliva,
mandorla, ricino...)

OLEOLITO

4 bastoncini, ridurli in
polvere con mortaio,
coprire con olio oliva;
infusione 10 gg al buio;
bocchetta chiusa al buio



Sapore

piccante, secco
pungente con
sfumature
dolciastre

DOLCI

Alla frutta

Biscotti

Torte secche

Cioccolato

Gelati

Liquori

Panna montata



IN CUCINA



MARINATE

Salmi cacciagione

CARNE

Salumi

Stufati stracotti

Ripieni

PURE'

BEVANDE

Tè

Caffè

Vin brulè

Sangria

punch



CARDAMOMO

Terzo posto spezie più
costose al mondo



PARTI UTILIZZATE

Seme pianta



PIANTA

Stessa famiglia zenzero

C.VERDE Vero cardamomo più utilizzato, diffuso e costoso

Foreste tropicali India – Sri Lanka

Fiori bianchi-gialli

Sommità capsula con circa 20 semi



C.NERO

Pianta molto comune ed economica

“falso cardamomo”

Baccelli più grandi
marrone scuro

Sapore affumicato
amarognolo



SALUTE

MINERALI Mg, Ca, P,K,Zn, Fe

VITAMINE gruppo B, C

OLIO ESSENZIALE antiossidante, polifenoli



RIMEDI PRATICI

MAL DI STOMACO

massaggio olio essenziale 4 gocce + 4 gocce olio mandorle movimenti circolari panno caldo

Infuso 1 cucchiaino di semi acqua bollente 30' dopo pasto

STRESS

1 cucchiaino scarso semi macinati bicchiere latte bollire 5' + 5 mandorle a bagno notte intera tazza d'acqua frullare tutto e bere prima di coricarsi

SISTEMA IMMUNITARIO

succo 3 arance 3 semi ½ tazza acqua cuocere fuoco medio 10' raffreddare 1 tazza al dì

MAL DI GOLA

tisana 1 cucchiaino semi 1 tazza acqua bollente filtrare gargarismi

BACCELLI INTERI

non mescolare i due tipi

SEMI MACINATI

perdono rapidamente
aroma

OLIO ESSENZIALE

verificare tolleranza
test pelle polso

Sconsigliato bambini
sotto 2 anni e
gravidanza

COME SI TROVA



IN CUCINA

Molto profumato,
avvolgente,intenso,
leggermente pepato

SALAMOIE

CONDIMENTO

India base curry

CARNE

Salumi

DOLCI

Crema

Cioccolato

Torte



BEVANDE

Caffè

Punch



CHIODI DI GAROFANO



PARTE UTILIZZATE

Fiori non sbocciati



Nessun legame con il garofano

Forma chiodo profumo garofano

Cina chi doveva conferire con
Imperatore era obbligato a
masticarli

Il sec d.C. da Alessandria in tutta
Europa

Roma cosmesi ed aroma

Medio Evo mal di testa e mal di
denti

Grande valore: una manciata = un
montone

Scuola Medica Salernitana per la
memoria e contro la fatica

Napoli pastiglie arancia-chiodi
contro la peste

NOME E STORIA



'500 potente afrodisiaco

Proibiti ai religiosi

'700 uso in cucina



Zanzibar maggior
produttore mondiale

Metà estate e metà inverno
raccolta

Essiccazione

Cina 2500 a.C. fiorente
commercio

PIANTA



SALUTE

25% olii volatili

EUGENOLO

flavonoidi (circolazione)

tannini

(antiinfiammatori)

VITAMINE A e C

MINERALI Fe, Ca, P, K



ALITOSI MAL DI DENTI

INFIAMMAZIONE in

bocca: bollire e
raffreddare $\frac{1}{2}$

bicchiere acqua + 1
cucchiaino aceto
mele + 2 gocce o.e.

ANTIOSSIDANTE sia
organismo che
conservazione
alimenti

RIMEDI PRATICI



STIMOLA APPETITO

OMEOPATIA

RADICALI LIBERI annullati

MICOSI per combatterle decotto uso interno
ed esterno

FATICA MENTALE

PROFUMATORE AMBIENTI

ANTITARME E MOSCHE

CONTRO ANSIA

decotto alla sera
prima di coricarsi

NAUSEA

INDIGESTIONE

DISTURBI

INTESTINALI decotto

TOSSE oleolito

spalmato schiena-
petto



CHIODI INTERI
IN POLVERE

OLIO ESSENZIALE per
distillazione
abbastanza solubile
in acqua

DECOTTO bollire
acqua 10' chiodi +
infusione 5' filtrare e
bere

COME SI TROVA



OLEOLITO

polverizzare chiodi coprire olio oliva riposare
quando sedimentato aggiungere doppio
olio precedente agitare ogni tanto 2
settimane

TINTURA MADRE

20 chiodi 1dl alcool 70% 10 gg filtrare
alcune gg $\frac{1}{2}$ bicchiere acqua

Gusto forte

CARNI arrostiti umidi
stufati

MARINATE salmì

VERDURE dolci

**CONSERVE FRUTTA-
VERDURA-VARIE**
ostacolano processo
ossidazione dei lipidi

LIQUORI

IN CUCINA



DOLCI

Panpepato

Pandolci

Biscotti

Farciture

BEVANDE

vin brulè

Tè

Infusi

Caffè



PEPE

“il re delle spezie”



PARTE UTILIZZATA

Drupa (bacca)
raccolte quando
giunte a maturazione
Raccolte ed essiccate



Dal Sanscrito “bacca”
Portata in Europa da
Alessandro Magno

Usata in antichità come
moneta di scambio fra
Europa-Oriente

“la via del pepe”

Dal ‘600 importazioni
più frequenti spezia
alla portata di tutti
alimento

NOME STORIA



Albero tropicale

Famiglia Piperacee

India maggior produttore

Brasile Indonesia Madagascar

PIANTA



PEPE NERO

drupe raccolte a metà
maturazione
essiccando diventano
scure



PEPE BIANCO

drupe privati buccia
ed essiccate



PEPE VERDE

drupe immerse nella
salamoia ancora verdi
stop processo
ossidazione sapore
più morbido



PEPE ROSA

Non appartiene alla famiglia
del pepe

“falso pepe”

Bacche di Schinus

Raccolte molto mature

Evita gonfiore causato
alcuni alimenti

PEPE CAYENNA

peperoncino



PEPE SICHUAN



Testo indiano V secolo
rimedio numerosi disturbi

K, P, Fe, Ca

Vitamine A e gruppo B

Principio attivo piperina
stimolante livello gastrico

Evita formazione gas
intestinali

Aiuta a dimagrire:

- * miglior assorbimento cibi
- * termogenesi "bruciare"
tessuti adiposi

SALUTE



Azione tonica ed antidepressiva

SCONSIGLIATO

infiammazioni mucosa gastrica

emorroidi

pressione alta

gravidanza

RIMEDI PRATICI

REGOLATORE UMORE olio essenziale sul
fazzoletto inalare

BAGNI DEFATIGANTI olio essenziale acqua calda

RAFFREDDORE-INFLUENZA fumenti olio
essenziale

TOSSE SECCA pizzico pepe, 2 cucchiaini miele,
qualche goccia limone più volte al giorno

RIMEDIO SNELLENTI mezzo cucchiaino pepe
nero 2 cucchiaini miele spalmare sul pane a
colazione

COME SI TROVA

DRUPE INTERE

MACINATO

OLIO ESSENZIALE

CAPSULE



IN CUCINA

Piccante, intensa,
sentore legnoso,
caldo

MACEDONIA

YOGURT



WASABI

Rapanello giapponese
“namida” lacrima



PARTE UTILIZZATA

foglie e radice

Molto costoso
adulterato spesso con
il rafano ed altre
spezie



Famiglia rafano, cavoli e
senape

Wasabia japonica

PIANTA

Pianta spontanea valli
fluviali – torrenti



SALUTE

ANTIBATTERICO

ANTISETTICO

RIDUCE CARICA BATTERICA pesce crudo

ANTIOSSIDANTE molto ricco Vitamina C

DIGESTIVO

SOGLIA DOLORE studi Università di Firenze

“ Wasabi receptor “ recettore del dolore aumento
soglia dolore

COME SI TROVA

FRESCO da
gratuggiare

ESSICCATO polvere

PASTA



Piccante e pungente

IN CUCINA

PESCE CRUDO sushi
sashimi

PESCE COTTO tempura

PRIMI soba zuppe

SNACK piselli o arachidi
ricoperte patatine
aromatizzate

MAIONESE



“l'oro rosso”

1 Kg =

120.000-150.000 fiori

500 ore lavoro

ZAFFERANO



PARTE UTILIZZATA

Stimmi del fiore (polline)

3/5 per ogni fiore



NOME STORIA

arabo “za’faran” giallo

usato come colorante

Egizi tinture, profumi,
olii

Tibet monaci buddisti

Considerata sostanza
abortiva

Cleopatra bagni per
ringiovanire la pelle



PIANTA

Pianta erbacea *Crocus sativus*

95% produzione mondiale

Kashmir-India-Pakistan

Abruzzo Sardegna

Quello puro è rosso

In commercio arancione-giallo mix

spezie

curcuma



SALUTE

Vitamina A, C, gruppo B

Carotenoidi (antiossidante naturale) Licopene

Stimola apparato digerente (aumento bile-succhi gastrici)

Sedativo tosse e attacchi asma

Contro depressione: attiva dopamina e serotonina

Considerato afrodisiaco

Uso topico acne

NON superare 5 g al dì (1 bustina >1g)

RIMEDI PRATICI

ANTIDOLORIFICO

ciclo mestruale un
pizzico latte caldo e
miele alla sera

CONTROLLO PRESSIONE ARTERIOSA

Tisana o nel tè caldo

ANTIDEPRESSIVO

Nel tè caldo

ANTIOSSIDANTE



COME SI TROVA

STIMMI
POLVERE



ricettecook.it

IN CUCINA

TUTTI I PIATTI

ANTIPASTI

PRIMI risotto milanese arancini riso

SECONDI zuppa pesce umidi arrosti paella curry

DOLCI creme frolle panna cotta



ZENZERO

base della buona salute



PARTE UTILIZZATA

Rizoma
fusto perenne
sotterraneo



Ginger

Ayurveda “ aiutare il
fuoco digestivo”

“medicina universale”

Uso medico ed in
cucina 5000 anni fa

Cina ed India “ ogni
buona qualità vi è
contenuta”

Medio Evo salvata
grazie ai monasteri
spezia onnipresente

NOME STORIA



Zingiber Officinalis

Originaria India

Coltivata clima

tropicale Thailandia

Brasile Indonesia

Pianta selvatica non
esiste più

Solo vivai

PIANTA



SALUTE

Contiene 400 sostanze diverse

Gingerolo

Migliora digestione

Antinausea

Azione riscaldante (caso raffreddamento)

Stimola colicisti a contrarsi



deflusso bile

Protegge mucosa gastrica

Riequilibrio flora batterica

Antinfiammatorio “aspirina naturale”

Riduce infiammazioni lavaggi oculari

Azione dimagrante: limita assorbimento grassi

Antigonfiore

Abbassa livelli colesterolo

RIMEDI PRATICI

PASTO PESANTE tisana zenzero a pezzetti
bollire 5 minuti filtrare dolcificare miele

NAUSEA

20 gocce Tintura madre poca acqua 3 volte
dì

Annusare olio essenziale o 2 gocce
fazzoletto

DIMAGRIRE masticare pezzetto radice
fresca

COME SI TROVA



Capsule al 5%(50 mg
per capsula)

1 al dì prima 20 minuti
prima pranzo o cena

Tintura madre

Olio essenziale



IN CUCINA

Gusto fresco e piccante

Odore pungente

Cucine asiatiche uso
simile al nostro aglio

CARNE

CONDIMENTI curry
salse basi marinate



DOLCI pan di spezie,
panpepato, creme
biscotti sciroppi gelati

BEVANDE birra ginger
tè tisane acqua



Salsa soia, limone e
zenzero

Pastella per il fritto



Mix spezie ed aromi cucina
indiana

CURRY

Masala: garam m. tandoori m.

Mild poco piccante

Sweet molto molto piccante

Curcuma

Zenzero

Cardamomo

Coriandolo

Pepe nero

Cumino

Noce moscata

Chiodi di garofano

Cannella

Zafferano

Peperoncino



Vino nato secolo scorso
Piemonte
Barolo DOCG fortificato

China calissaja
Cannella
Chiodi garofano
Cardamomo
Coriandolo
Noce moscata
Liquirizia
Vaniglia

BAROLO CHINATO





ANNO 10 - NUMERO 111 - MARZO 2014
RIZA 21,00 €

Curarsi MANGIANDO

Il cibo è il tuo farmaco

I menu anti glicemia per dimagrire subito

Porta in tavola i succhi di melagrana, gli sfornati di zucca al coriandolo e i dolci alla cannella

- ✓ RIDUCI IL GIROVITA E SALVI IL CUORE**
 Con 25 ricette facili e gustose da inserire nei tuoi pasti quotidiani
- ✓ QUANDO IL FEGATO È INTOSSICATO**
 Rimettilo a nuovo con l'inulina depurativa dei cereali e i grassi buoni di pesce e noci
- ✓ SINDROME PREMESTRUALE**
 Via i sintomi con yogurt e mandarine

CIBI SICURI: VINO E BIRRA
GUIDA AL CONSUMO SAPO
 SCOPRI LE PROPRIETÀ BENEFICHE E LE QUANTITÀ GIUSTE PER LA SALUTE

IPERTENSIONE: LA CONTROLLI CON LENTICCHIE, BARBABETOLE E RISO



Curarsi MANGIANDO



