

Le proprietà benefiche di Spezie ed Aromi



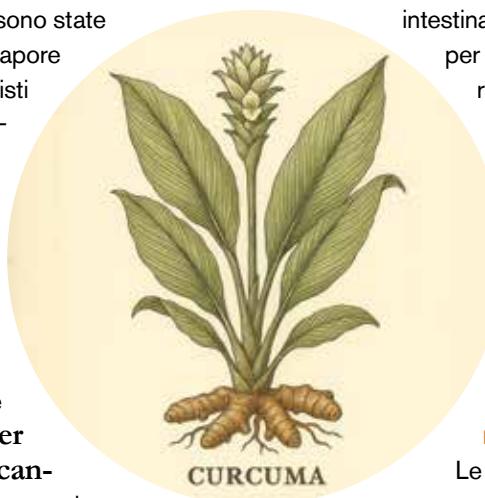
Dott.ssa Rachele Aspesi
Farmacista Specializzata
in Educazione Alimentare Funzionale
www.racheleaspesi.it

LA NOSTRA CUCINA PUÒ DIVENTARE UNA PICCOLA SPEZIERIA

Nelle tradizioni culinarie alcuni cibi hanno sapori unici e molto spesso "l'ingrediente magico" consiste in una piccola aggiunta, spesso a fine cottura, di SPEZIE. Esse erano già diffuse nel tardo Medioevo ed erano usate sapientemente per scaldare il palato di coloro che se le potevano permettere. Le spezie, ricavate da alcune varietà di piante aromatiche per lo più essiccate, e le erbe aromatiche (o aromi), composte da parti verdi o foglie fresche dell'erba o dell'ortaggio, sono state usate, nei secoli, per migliorare il sapore delle pietanze, ma non solo: i farmacisti pionieri (allora chiamati "speziali") traevano da queste piccole piante proprietà officinali antibatteriche, antinfiammatorie, e digestive, che nei secoli successivi hanno permesso, tramite le moderne ricerche, di approfondirne le qualità medicali, fino a inserirle -oggi- nell'elenco dei super-cibi dalle proprietà preventive antitumorali. Sono riconosciuti per avere una spiccata azione antincro, poiché creano un ambiente sfavorevole alla crescita tumorale, opponendosi all'infiammazione cronica tipica e all'avanzata della cellula danneggiata: basilico, timo, rosmarino, chiodi di garofano, aglio, curcuma assieme ad altre spezie ed aromi. Analizziamo le famiglie più significative:

Zinziberaceae (es. curcuma, zenzero, cardamomo)

Nella famiglia delle Zinziberaceae, originarie di Asia sud-orientale, Cina ed India, sono presenti la curcuma, lo zenzero e il cardamomo, nelle cui radici si trovano proprietà medicinali. In particolare, molti studi ci indicano l'importanza della curcumina, un polifenolo che conferisce il tipico colore giallo-arancio alla curcuma e che la rende l'ingrediente fon-



damentale del curry. Dopo anni di un suo uso puramente gastronomico, sono iniziati i primi studi che hanno permesso di confermarne le proprietà antinfiammatorie, antiossidanti, antitumorali, antivirali e antiamiloide (utile per contrastare il morbo di Alzheimer). Per sfruttarne al meglio i benefici, si suggerisce l'utilizzo della spezia insieme ad una piccola dose di piperina – contenuta nel pepe nero – che ne garantisce un adeguato assorbimento intestinale ed una migliorata biodisponibilità – per un'efficace concentrazione. Lo zenzero, radice carnosa ricca di olii essenziali, di gingeroli, di resine e mucillagini, che ne rendono tipicamente pungente il sapore, possiede riconosciute proprietà medicinali antinfiammatorie, disinettanti e antinausea, utili anche in caso di terapie oncologiche.

Apiaceae (es. cumino, prezzemolo, finocchio, carote, sedano e pastinaca)

Le Ombrellifere o Apiaceae, presenti nelle zone con clima mite, comprendono circa 3000 specie, tra cui numerose piante con proprietà medicinali, ma anche velenose, come la cicuta. Moltissime piante erbacee aromatiche che si utilizzano in cucina fanno parte di questa famiglia: es. cumino, prezzemolo, finocchio, carote, sedano e pastinaca. Esse presentano un'alta concentrazione di apigenina, piccola molecola in grado di rallentare in maniera selettiva la progressione delle cellule tumorali nel cancro del seno, modulando l'azione degli ormoni coinvolti.

Lamiaceae (es. origano, timo, maggiorana, basilico, rosmarino, salvia, chiodi di garofano)

Un'altra importante famiglia è quella delle Lamiaceae, all'interno della quale ritroviamo erbe aromatiche tipiche del nostro bacino Mediterraneo: origano, timo, maggiorana,

basilico, rosmarino, salvia, chiodi di garofano. Questi ingredienti della nostra cucina sono ricchissimi in *polifenoli*, in grado di abbassare il livello di tossine nel corpo, inibendo la proliferazione tumorale e sopprimendone la formazione di pericolose metastasi. In particolare, il basilico e il timo hanno dimostrato una spicata azione anti-tumorale in cellule di carcinoma mammario e gastrico, grazie alle proprietà dell'*eugenolo*, presente anche nei chiodi di garofano, nella cannella e nella noce moscata, e di altri *polifenoli*, tra cui *apigenina*, *acido rosmarinico* e *luteolina*. Un'ulteriore erba fondamentale come ingrediente antineoplastico è il rosmarino: il suo principale componente attivo, il carnosolo, è un terpene in grado di inibire la diffusione e la formazione di metastasi delle cellule cancerose, agendo anche come potente antinfiammatorio.

Alliaceae (es. aglio, cipolla, porro, erba cipollina, scalogno)

In questa ultima, ma non meno fondamentale, famiglia erbacea troviamo piante come l'aglio, la cipolla, il porro, l'erba cipollina e lo scalogno, coltivate soprattutto nel bacino del

Mediterraneo e usate per le spiccate proprietà aromatiche, ma anche per i fitocomposti attivi contenuti nei loro bulbi, che racchiudono sostanze solforate, che vengono liberate solo quando ne vengono rotte le pareti. Un regolare consumo di queste piante aromatiche ha dimostrato un'elevata protezione nei confronti di neoplasie dello stomaco e dell'esofago, grazie all'importante azione antibatterica nei confronti dell'*Helicobacter Pylori*.

Il riconoscimento di questi alimenti come super-cibi antitumorali, attraverso le ultime ricerche, ci induce a consigliarne un consumo regolare nella dieta, utilizzando con continuità giornaliera piccoli quantitativi di queste sostanze efficaci e senza effetti tossici.

L'alimentazione non si sostituisce alla terapia oncologica, ma può svolgere funzione di riequilibrio per il nostro organismo, garantendo sia un sistema immunitario più forte che protegga anche in fase anti-recidivante, sia una migliore sinergia con i medicinali in uso.

Ricette Speziate

MAIONESE ALLO ZENZERO

- 50 ml latte di soia
- 80 ml olio extravergine di oliva
- Succo di 1 limone
- Un pizzico di curcuma
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- Sale q.b.

Mettete gli ingredienti nel frullatore ed **emulsionate** bene fino ad ottenere una crema leggermente densa con la tipica consistenza della maionese.

“ORZOTTO” CURCUMA E VERDURE

- 100 g di orzo
- 60 g di zucca
- 60 g di broccolo
- 80 g di patata
- 1 spicchio di aglio
- 300 ml di brodo vegetale (con dado granulare vegetale, se non viene fatto con verdure fresche)
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- 1 pizzico di pepe nero
- Olio extravergine oliva
- Sale q.b.

Lavate zucca e patate e tagliatele a cubetti regolari; pulite il broccolo fino a ridurlo in cimette. In una padella antiaderente scaldate un cucchiaino di olio, aggiungete aglio ed orzo, facendo tostare qualche minuto. **Unite** tutte le verdure, il pepe e la curcuma, mescolate e lasciate insaporire. **Coprite** tutto con il brodo vegetale e lasciate cuocere per circa 30 minuti, fino a completo assorbimento del brodo.

ZUPPA SPEZIATA DI ZUCCHINE

- 500 g zucchine
- 1 patata
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- 1 cucchiaino semi di sesamo
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di coriandolo
- 1 pizzico di pepe nero
- 1 cucchiaino di cumino
- Brodo vegetale q.b.
- Olio extravergine oliva q.b.
- Sale q.b.

Lavate e tagliate le verdure. **Mettete** 1 cucchiaino di olio in una pentola, assieme all'aglio, la patata tagliata a cubetti e le zucchine a pezzetti e fate rosolare per qualche minuto. **Incorporate** le spezie, mescolate bene e coprite tutto con brodo vegetale. **Regolate** di sale e fate bollire a fuoco basso fino a 40 minuti; a fine cottura aggiungete il latte di cocco per raggiungere la miglior cremosità.

FRITTATA DI CECI AL BASILICO

- 100 g di farina di ceci
- 200 ml di acqua
- Basilico fresco, qualche foglia
- Sale q.b.

Mettete la farina di ceci in una ciotola, aggiungete l'acqua e mescolare fino a ottenere un composto liscio e fluido. **Lasciate** riposare per 30 minuti. **Unite** le foglie di basilico e un pizzico di sale; trasferite il composto in una teglia e fatelo cuocere per 15 minuti a 180°C.