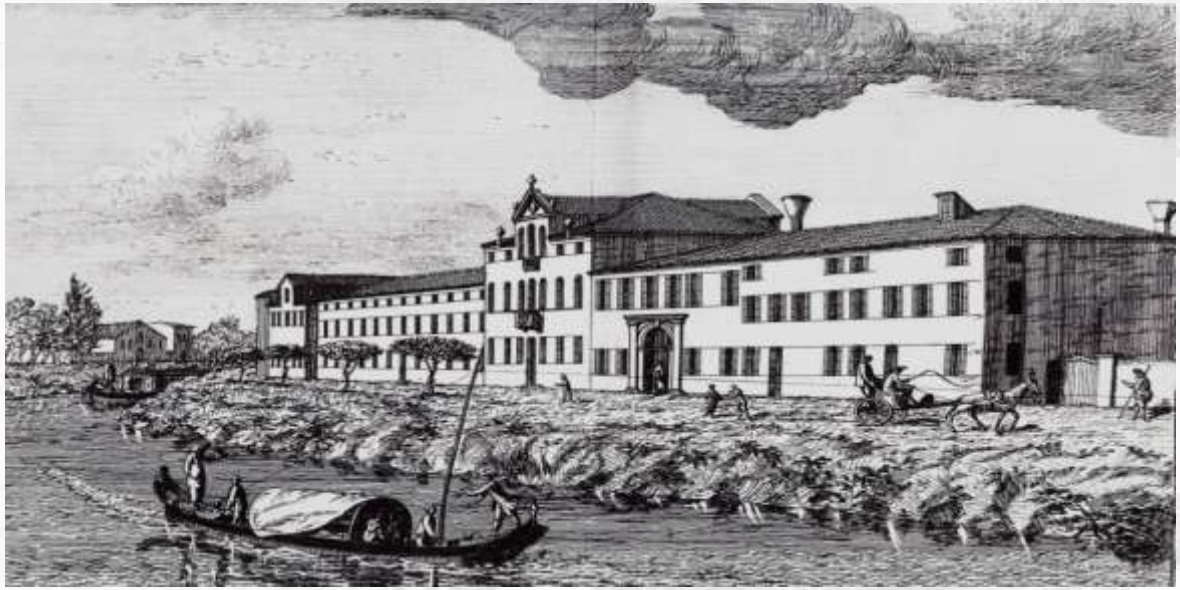


Associazione di promozione sociale

“villa Bembo”

vendita diretta di arte, cultura, salute, sport

“il gentil’huomo grande utilità e consolatione caverà dalle case di villa dove il tempo si passa in vedere e ornare le sue possessioni e con industria e arte dell’agricoltura accrescer le facoltà dove anco per l’esercitio che nella villa si suol fare a piedi e a cavallo il corpo agevolmente conserverà la sua sanità e robustezza e dove finalmente l’animo stanco delle agitazioni della città prenderà molto ristauro e consolatione e quietamente potrà attendere agli studj delle lettere e alla contemplatione”

Andrea Palladio, I quattro libri dell’architettura. Venezia 1581

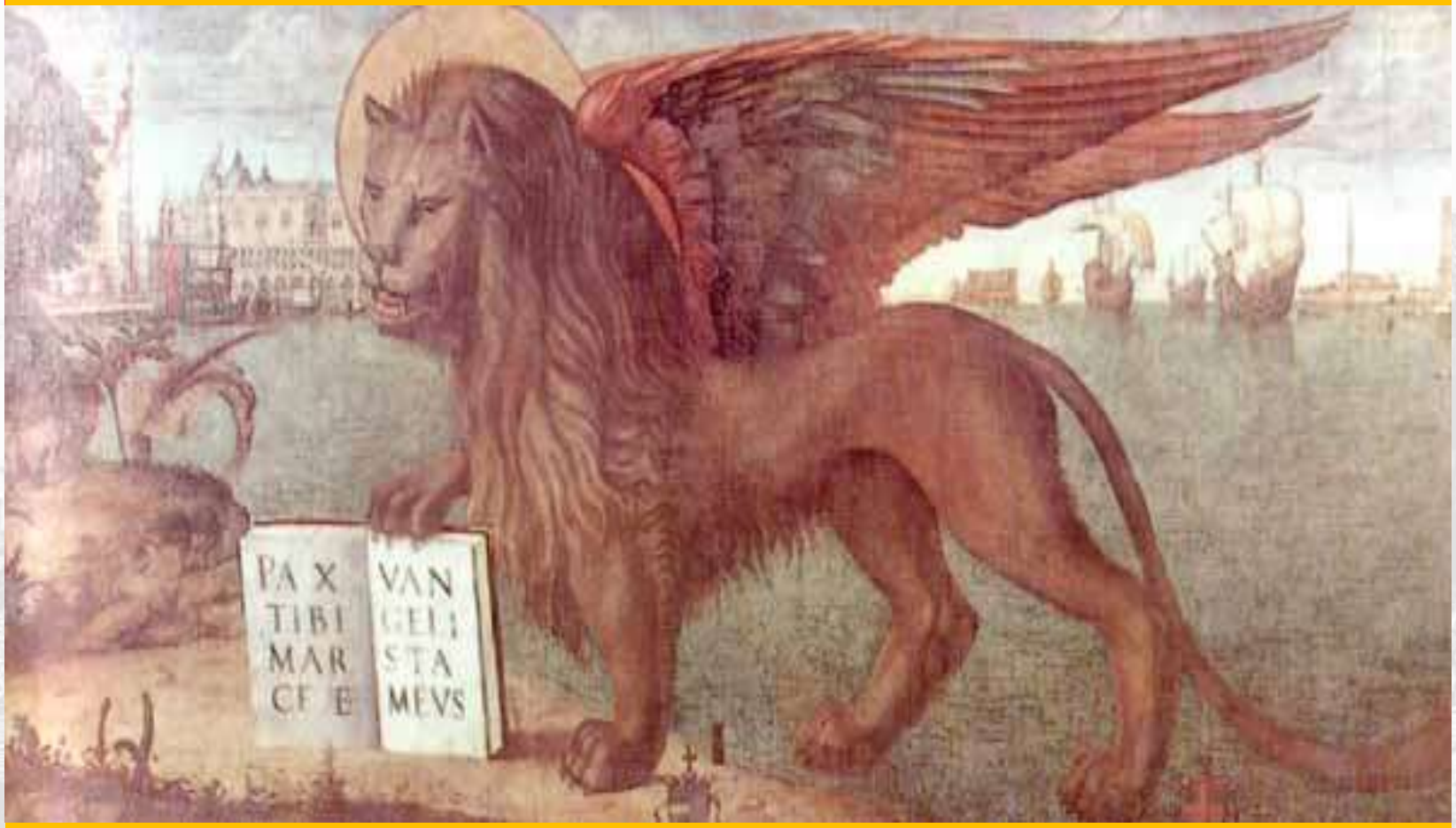
L’abbiamo scampata grossa!

Di chi vogliamo fidarci?

L’abbiamo scampata grossa!

Di chi vogliamo fidarci?

L’abbiamo scampata grossa!



Di chi vogliamo fidarci?

L’abbiamo scampata grossa!

Di chi vogliamo fidarci?

Speciale Spezie

12 aprile 2014

Sala convegni v. provinciale nord 2 Cazzago di Pianiga

dott. Ennio Caggiano ***dott.ssa Anna Paola De Lazzari***

cemon
PRESIDIO OMEOPATIA ITALIANA

BANDERA FLORIDA

naturaSi
il supermercato bio
CAZZAGO DI PIANIGA - VIA MONTE VERENA 7
Tel. 041.5100438

APS VILLA BEMBO

SPEZIE, ERBE E AROMI

dott. Ennio Caggiano dott.ssa Anna Paola De lazzari

Le SPEZIE

una giovane donna
ha la fragranza di un aroma
mentre
una donna matura
ha l'aroma di una spezia.
Entrambe possono insaporire la vita:
una ha il pregio di poter essere
consumata fresca,
l'altra ha il vantaggio di poter essere
conservata,
ma ti restituisce l'aroma quando ne
hai bisogno

Ti sazi ma non ti appaghi

Ingres l'odalisca con la schiava 1832

Le spezie
insaporiscono i cibi,
se le usi,
così come i desideri
danno un significato
alla vita,
se li coltivi.

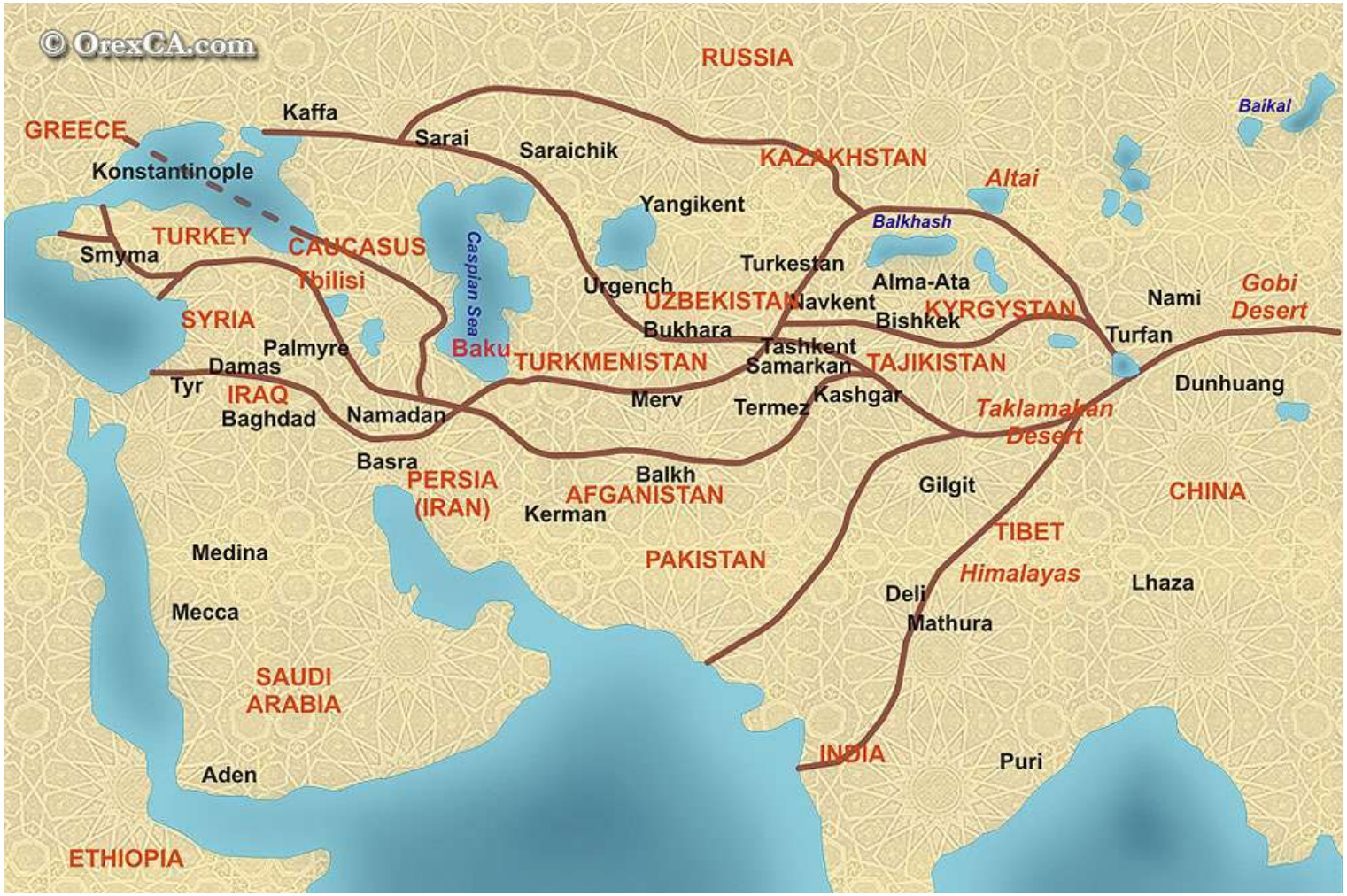
Non importa se non li
realizzi,
ma è peggio se non ne hai.

D.D.B.O.

Ti sfoghi ma non ti soddisfi

William Hogarth
Londra 1967-1764
Colombo rompe l'uovo
La differenza, signori miei,
è che voi avreste potuto farlo,
io invece l'ho fatto!

Le rotte commerciali delle spezie



Le Spezie

la storia, le origini

Le spezie sono sempre state preziose. I Re Magi portavano cose speciali, che venivano da lontano, da luoghi sconosciuti, anche se non proprio spezie. Se avessero portato del pecorino, dei fichi secchi e un litro d'olio di oliva, per quanto biologici e a filiera corta, Gesù bambino li avrebbe fulminati all'istante assieme ai loro 3 cammelli.
Purtroppo oggi sono trasformate in polveri chimiche per insaporire cibo spazzatura, ma non è sempre stato così.
La noce moscata era il lusso più ambito nell'Europa del XVII secolo. Era sempre stata cara ma lo era diventata ancora i più da quando i medici della Londra elisabettiana avevano cominciato ad affermare che quella pallida noce era l'unico rimedio contro la peste (nociva pestilenza che imperversava in Europa, cominciando con uno sternuto e finendo con la morte). Da un giorno all'altro questa spezia, già cara, utilizzata per la flautolenza alla portata solo dei ricconi scoreggioni, divenne più preziosa e ricercata dell'oro. Da quando partiva, dalle isole Banda, a quando arrivava a Londra il suo prezzo poteva aumentare anche del 60.000%
I medici del seicento consigliavano a chi era infastidito da gas intestinali un miracoloso infuso di 15 spezie, tra cui cardamomo, cannella e noce moscata: ricetta che poteva permettersi solo qualche ricco scoreggione.
Quando Drake (Sir Francis Drake, Tavistock 1540 – Panama 1596, fu il primo inglese a circumnavigare il globo, dal 1577 al 1580, corsaro, navigatore e politico inglese) fu pronto a lasciare Ternate (isola delle Molucche), la nave, troppo carica di spezie, si incagliò sui fondali bassi, per alleggerirla furono gettati in mare otto cannoni e buona parte delle scorte alimentari, NON LE SPEZIE.
Gli scaricatori del porto di Londra erano obbligati a indossare tute senza tasche così non rubavano le spezie.
Quando Lankaster arriva a Londra nel 1603 al rientro dalle isole Banda trova una città devastata dalla peste, tutti sono scappati: solo i medici erano rimasti (fedeli al loro dovere, come sempre non di aiutare la popolazione ma di sfruttare la situazione) per fare affari vendendo intrugli a base di noce moscata a prezzo carissimo dicendo ai pazienti: ammetto che sono care, ma le medicine economiche alla fine vi costano la vita. Come oggi: **non è cambiato niente!**
Nella spedizione di James Lankaster gli uomini a bordo della sua nave (red dragon) non si ammalavano di scorbuto e questo perche il capitano gli dava da bere succo di limone. Ma la sua cura fu presto dimenticata e dovranno passare 200 anni prima che il capitano Cook scoprisse di nuovo i benefici degli agrumi nel combattere lo scorbuto. Ma dobbiamo arrivare al 1921 per la sintesi della vit. C

Colombo rompe l'uovo di William Hogarth

L'origine della polirematica (unità polirematica, sequenza non modificabile di parole che costituisce un'unità di significato) è riconducibile a un aneddoto popolare, probabilmente falso, che ha per protagonista il navigatore genovese Cristoforo Colombo.
Dopo il suo ritorno dall'America nel 1493, Colombo fu invitato a una cena in suo onore dal cardinale Mendoza. Qui alcuni gentiluomini spagnoli cercarono di sminuire la sua impresa dicendo che la scoperta del Nuovo Mondo non sarebbe stata poi così difficile e che chiunque avrebbe potuto riuscirci. Udito questo, Colombo sfidò i commensali a un'impresa altrettanto facile: far stare un uovo dritto sul tavolo. Vennero fatti numerosi tentativi, ma nessuno riuscì a realizzare quanto richiesto. Convinti finalmente che si trattasse di un problema insolubile, i presenti pregarono Colombo stesso di cimentarsi nell'impresa. Questi si limitò a praticare una lieve ammaccatura all'estremità dell'uovo, picchiandolo sul tavolo, e l'uovo rimase diritto. Quando gli astanti protestarono dicendo che lo stesso avrebbero potuto fare anche loro, Colombo rispose: «La differenza, signori miei, è che voi avreste potuto farlo, io invece l'ho fatto!».

Jean Auguste Dominique Ingres 1780-1867- Le bain turc Louvre

Iniziamo il nostro viaggio: creiamo un po' di atmosfera, eliminate dalla vostra mente l'immagine di Renzi, Alifano e Brunetta, fatto? Bene: provate adesso a immaginarvi nel vostro lussuoso palazzo straiati su un raro tappeto di seta a fumare dell'oppio mentre bevete un te del kashmir e contate le vostre pietre preziose aspettando che le vostre odalische finiscano di profumarsi per offrirvi le loro grazie delicatamente speziate. Certo che qualcuno se lo immagina ma deve tornare alla realtà e immaginare al massimo sua moglie che gli dice: la smetti di ammorbare l'aria con le tue scoregge speziate?

LE ROTTE COMMERCIALI DELLE SPEZIE (ma anche della seta, dell'incenso del cinammomo, delle pietre preziose, dell'ambra).

Le spezie giungevano all'Europa tramite le grandi città arabe, prima però percorrevano lunghi viaggi.
Le strade che conducevano al Mediterraneo dalla Cina, dall'Asia sudorientale, dall'India e dall'Asia occidentale si suddividevano in tre fasci: il primo, dalle **vie settentrionali** che attraverso il Mar Nero raggiungevano l'Asia minore e Bisanzio; il secondo, delle **vie centrali** che si dirigevano in Siria (Petra e Damasco); e il terzo, delle **vie meridionali**, che si avvicinavano all'Egitto per la via dell'Incenso al Mar rosso e al Nilo. Queste strade si sovrapponevano, sicché, per esempio, un mercante venuto dalla via della Seta poteva dirigersi a Nord e passando per Tarso giungere ad Efeso o a Smirne; le spezie giunte per il Mar Rosso potevano da Petra passare in Siria o pagare dazi di importazione a Gaza in Giudea. In senso lato queste vie facevano capo in Occidente a Bisanzio, Antiochia, Petra, Alessandria, in Oriente a Cattigara e a Loyang.

Delle vie commerciali alcune erano sul mare, altre avevano un percorso misto, altre ancora esclusivamente per terra, lungo il corso dei fiumi e le oasi. Requisito essenziale per le vie di terra era di potervi trovare acqua. I mezzi di trasporto per via di terra erano costituiti principalmente dal cammello della Bactriana, dal dromedario arabo con una sola gobba (Camelus dromedarius), dal Yak, dal cavallo, dal mulo, dall'elefante, dall'asino e anche da uomini portatori.

I monsoni fornivano la forza di propulsione dei traffici sulle lunghe distanze marine; Il carattere stagionale de monsoni, che soffiavano su una stessa rotta invertendo la direzione ogni sei mesi, era ideale per il traffico commerciale; una volta esauritasi la prima furia la forza del vento diveniva costante, nulla era altrettanto propizio per il marinaio che doveva attraversare lunghi tratti di mare sotto la sua spinta.
CONCLUSIONI: le spezie hanno contribuito alla ricchezza e all'ascesa di alcuni stati o organizzazioni e sono state motore dell'economia europea insieme agli altri prodotti come sete e pietre preziose. Per il loro commercio si mossero guerre, è da ritenersi quindi rilevante la loro presenza nella storia. In passato (ma ancora oggi) la superstizione e l'ignoranza attribuivano poteri esoterici e medicamentosi a questi prodotti, forse per giustificarne l'elevato prezzo, non era disdegnabile all'epoca vederle sulle tavole come sfoggio di potere.
Rinnoviamo l'invito a non considerare le spezie polveri curiose per insaporire cibo spazzatura ma sostanze preziose la cui conoscenza e il cui uso può migliorare la nostra cucina e la nostra salute.

L'entrata dell'Arsenale dipinta da Canaletto, 1732

Nel Medioevo la Repubblica Veneziana è diventata una potenza grazie al commercio di spezie, la merce ai tempi più costosa. Proprio tramite Venezia le spezie erano importate in Europa dall'Oriente: lunghe file di carovane, cariche di balle imbottite di spezie, sfrecciavano dall'Oriente fino ai porti del Mediterraneo, dove c'erano già le navi della flotta veneziana ad aspettarle. Però commerciare con l'Oriente non era facile, perché la Chiesa cattolica vietava ai commercianti occidentali di fare trattative con i musulmani "infedeli", minacciandoli di scomunica. Soltanto i veneziani, che erano intraprendenti, riuscirono a convincere Innocenzo III a fare per loro una eccezione e a permettere loro il commercio di spezie con i musulmani.

Semi, cortecce, delicate foglie e minuscoli frutti, essiccati e usati per aromatizzare i cibi, sono alla base della ricchezza di Venezia. *Species* deriva dal latino e significa merce speciale, di valore. In opposizione alle cose ordinarie questa definizione include, quindi, tutti i prodotti costosi e unici nel loro genere.
Provenienti da terre avvolte nel mito, le spezie evocano sensazioni sconosciute, sapori insospettabili, raffinatezze inaudite. Il loro impiego in cucina risale al tempo dei Romani, quando il Mediterraneo era un lago senza frontiere.
Il mito colloca le spezie tra gli alberi del paradiso terrestre, i medici dell'antichità le considerano un rimedio contro molte malattie. L'importanza di uno stretto legame tra dietetica e benessere ne determina perciò un uso abbondante sia nelle vivande che al termine del pasto, servite confettate o mescolate al vino. Se mettiamo definitivamente da parte la falsa credenza che le spezie servissero solo per conservare i cibi o nascondere gli odori degli alimenti, si comprende che l'uso di quei sapori era una scelta di gusto e benessere. Il loro costo elevato rappresentava poi un elemento di prestigio che assume presto un significato di status symbol.
A consentire il mantenimento del lusso - nel momento in cui l'impero romano si sfalda - ci pensa Venezia che ben presto assume in questo commercio un ruolo determinante. Scelte politiche appropriate e intelligenti accordi economici consentono ai mercanti veneziani di commerciare in condizioni privilegiate. Così Venezia assume il monopolio e dal bacino di San Marco si dipartono le

rotte di levante e di ponente (MUDE), perché si acquista in Oriente e si vende in tutta Europa, facendo passare ogni cosa per Rialto. Si crea la mitica Via delle Spezie che dall'Estremo Oriente arriva ad Antiochia e Petra, oppure dall'Indonesia e dall'India attraverso il Golfo Persico, Bassora, e da lì via terra fino a Damasco. C'è poi la "Via del Cinnamomo": Molucche, Madagascar, Zanzibar, discendendo il Nilo fino ad Alessandria d'Egitto.
Cinquemila tonnellate di spezie trasportate annualmente da una cinquantina di galere e da circa tremila navi a vela, rendono l'idea di questo commercio nell'epoca d'oro.

Gli speziali Longhi Pietro 1702/1785

Nel cuore del mercato di Rialto, la Ruga degli Spezieri raccoglie un'eredità secolare. I magazzini traboccano di spezie di ogni varietà: pepe, cannella, chiodi di garofano, noce moscata, macis, zafferano, zenzero, in un'orgia di colori e profumi.
Gli spezieri veneziani triturano e mescolano, provano gusti, studiano combinazioni, verificano effetti. Diventano i più abili confezionatori del mercato mondiale, inventano il "marketing" e il "packaging" delle spezie, miscele *ready to use* che vengono chiamati "sacchetti veneziani".
Pensare che adesso vendiamo penose mascherete a turisti distratti mordi e fuggi che devastano la nostra città con l'aiuto di politici incapaci occupati a vessare il nostro popolo.
Ma nel 1498 Vasco de Gama doppia il Capo di Buona Speranza e le merci cominciano ad arrivare in Europa tramite i portoghesi e gli olandesi. E' l'inizio della fine della potenza commerciale della Serenissima.

Finisce una storia che era iniziata nel 1271, quando Niccolò e Matteo Polo intrapresero il loro secondo viaggio, con la risposta di Papa Gregorio X da consegnare a Kubilai Khan. Questa volta Niccolò porta con sé il figlio diciassettenne Marco.
Oggi non importiamo più spezie ma materiale elettronico!
Tuttavia passeggiando per Venezia è ancora possibile trovare tracce culturali di questo passato anche nel nome di alcuni ristoranti, come questa osteria a Canareggio, che si chiama Anice stellato, anche se il menù che preparano poi non c'entra niente con le spezie!

Per meglio garantire la sicurezza dei trasporti, i veneziani misero a punto un sistema di convogli suddividendo il naviglio in *"mude"* ognuna delle quali seguiva una rotta diversa e in diversi periodi dell'anno. Queste mude erano organizzate dallo stato ed erano sempre opportunamente scortate militarmente dalle galee da guerra. Questo sistema diede un'impronta di sicurezza al convoglio stesso, ragion per cui, la conseguenza fu un commercio stabile e garantito. A quei tempi gli imprevisti che potevano insorgere erano molteplici, dalle tempeste, alla pirateria, ad improvvise dichiarazioni di guerra e quant'altro. Le mude, oltre a garantire certezza, costituivano anche una certa continuità sul tipo dei commerci e, tra queste le più importanti erano: La muda di Alessandria, la muda delle Fiandre, la muda di romania, la muda di Barberia, la muda di Aigues-Mortes, la muda di Beirut. La muda dell'Africa nord-orientale

La teriaca (dal greco thériakè, cioè antidoto) è un preparato farmaceutico dalle supposte virtù miracolose di origine antichissima. Sebbene con molte variazioni di ricetta, questo elettuario (antico preparato farmaceutico composto da una densa miscela di principi attivi) è stato utilizzato per secoli, addirittura fino all'inizio del XX° secolo. Probabilmente i romani la ripresero partendo dall'antidoto universale di Mitridate.
Un esempio famoso è la "teriaca di Andromaco", medico di fiducia di Nerone che seguendo le indicazioni e i consigli del medico personale di Mitridate, re del Ponto ideò una nuova teriaca, comprendente anche la carne di vipera, dato che in base alle credenze dell'epoca, un animale velenoso avrebbe dovuto possedere all'interno del suo corpo anche l'antidoto. La sua composizione ha avuto delle variazioni nel tempo, trasformandosi da rimedio contro i veleni a rimedio per combattere numerose malattie. Le teriache del XVI, XVII e XVIII secolo erano fondamentalmente composte da: carne di vipera (elemento primario), angelica, centaurea minore, genziana, mirra, incenso, timo, tarassaco (componenti amari), oppio, matricaria (elementi sedativi), succo d'acacia, potentilla (componenti astringenti), miele attico, liquirizia (addolcenti), finocchio, anice, cannella, cardamomo (elementi carminativi), radice di valeriana e di aristolochia, opoponax (elementi fetidi), scilla, agarico bianco (componenti acri), vino di Spagna.

Il Trattato di Tordesillas, firmato nella città omologa, in Castiglia, il 7 giugno 1494, divise il mondo al di fuori dell'Europa in un duopolio esclusivo tra l'Impero spagnolo e l'Impero portoghese lungo il meridiano nord-sud, 370 Leghe (1.770 km) ad ovest delle Isole di Capo Verde (al largo della costa del Senegal, nell'Africa Occidentale), corrispondenti approssimativamente a 46° 37' O. Le terre ad est di questa linea sarebbero appartenute al Portogallo e quelle ad ovest alla Spagna. Questo meridiano veniva chiamato Raya.

Antefatto Il trattato era inteso a risolvere la disputa che si era creata a seguito del ritorno di Cristoforo Colombo. Nel 1481, la Bolla papale Aeterni regis aveva garantito tutte le terre a sud delle Isole Canarie al Portogallo. Nel maggio 1493, Papa Alessandro VI, spagnolo di nascita, decretò nella Bolla Inter Caetera, che tutte le terre ad ovest di un meridiano a sole 100 leghe dalle Isole di Capo Verde, dovevano appartenere alla Spagna, mentre le nuove terre scoperte ad est di quella linea sarebbero appartenute al Portogallo, anche se i territori già sotto il dominio cristiano sarebbero rimasti intatti. Naturalmente re Giovanni II del Portogallo non ne fu felice, ed aprì dei negoziati con il re Ferdinando II d'Aragona e la regina Isabella I di Castiglia per spostare la linea più ad ovest, sostenendo che il meridiano si sarebbe esteso attorno a tutto il globo, limitando il controllo spagnolo in Asia.

Il trattato sarebbe effettivamente andato contro la bolla di Alessandro VI, ma venne sancito da Papa Giulio II con una nuova bolla del 1506.

Il meridiano venne così comunemente indicato dai portoghesi come raia (che nella loro lingua significa "confine") e, per similitudine, dagli spagnoli come raya (che ha il significato maggiormente descrittivo di "riga", intesa come scriminatura dei capelli).

Poca parte dell'area appena spartita era già stata visitata, e venne spartita in base al trattato. La Spagna guadagnò territori comprendenti tutte le Americhe. La parte più orientale dell'odierno

Brasile, quando venne scoperta nel 1500 da Pedro Alvarez Cabral, venne garantita al Portogallo. Anche se la linea si estendeva in Asia, all'epoca misurazioni accurate della longitudine erano impossibili e così sorse l'incertezza. La linea non venne fatta rispettare rigorosamente e gli spagnoli non riuscirono a impedire l'espansione del Portogallo verso ovest attraverso il meridiano. Nel 1750 il trattato di Madrid certificò il trasferimento di gran parte del bacino dell'Amazzonia sotto il dominio portoghese.

Alle restanti nazioni europee che conducevano esplorazioni, come Francia, Inghilterra, e Paesi Bassi venne esplicitamente negato l'accesso alle nuove terre, lasciando loro unicamente opzioni come la pirateria, fino a quando (come fecero in seguito) non rigettarono l'autorità papale sulla divisione delle terre non ancora scoperte. Il punto di vista assunto dai governanti di queste nazioni viene incarnato dalla citazione attribuita a Francesco I di Francia che chiese che gli venisse mostrata la clausola nelle volontà di Adamo che escludeva la sua autorità sul Nuovo mondo.

Con il viaggio attorno al globo di Magellano, sorse una nuova disputa. Anche se entrambe le nazioni concordarono che la linea doveva correre lungo tutto il globo, dividendo il mondo in due metà uguali, non era chiaro dove questa dovesse essere tracciata dall'altra parte del mondo. In particolare, entrambe le nazioni sostenevano che le Molucche (importanti come fonti di spezie) si trovassero nella loro metà del mondo. Dopo nuove negoziazioni, il Trattato di Saragozza del 22 aprile 1529 decise che la linea doveva passare a 297,5 leghe ad est delle Molucche. La Spagna ricevette in cambio un risarcimento monetario.

Nel 2007 l'UNESCO ha inserito il testo del Trattato nell'Elenco delle Memorie del mondo.

Dom Vasco da Gama, spesso erroneamente «de Gama», conte di Vidigueira e vicerè delle Indie Orientali (Sines 1469 – Cochin 1524), è stato un esploratore portoghese, primo europeo a navigare direttamente fino in India doppiando Capo di Buona Speranza.
All'inizio del XV secolo, la scuola di navi di Enrico il Navigatore aveva circumnavigato le coste dell'Africa al servizio della corona portoghese. Intorno al 1460 il profilo della sua missione andava mutando nella ricerca dell'agognata Rotta delle spezie, un passaggio per l'India intorno alla punta meridionale dell'Africa. Un successo di questo progetto avrebbe permesso di poter fare a meno dell'intermediazione di commercianti arabi, persiani, turchi e veneziani, che gravava sul prezzo delle spezie orientali come il pepe, la noce moscata e i chiodi di garofano.
Questo compito affidato a Vasco da Gama.
Il viaggio Da Gama lasciò Lisbona l'8 luglio 1497 sulla sua ammiraglia, la nave São Gabriel (120 t), accompagnata dalla São Rafael (100 t) sotto il comando di Nicolao Coelho e la Santa Fé sotto il comando del fratello Paulo da Gama, una nave da carico e un equipaggio di 150 uomini.
Primo capitano nella storia, scelse di distaccarsi nettamente dalla costa per poter sfruttare venti migliori. Si inoltrò nell'Atlantico occidentale, tra l'altro senza trovarne le zone più adatte alla navigazione a vela. Accompagnato da Bartolomeo Diaz fino al Capo di Buona Speranza proseguì da solo, circumnavigandolo a novembre. A Natale passò come primo europeo le coste del Natal, da lui così chiamato. Il 7 aprile 1498 raggiunse Mombasa, i cui commercianti arabi tentarono di sabotare il suo viaggio. Da Gama riuscì ad arrivare a Malindi, allora in feroce concorrenza con

Mombasa. Il sultano di Malindi accolse i nemici dei suoi nemici a braccia aperte e gli mise a disposizione un famosissimo esperto navigatore - lo Yemenita Aḥmad b. Mājid Muḥammad al-Saʿdī al-Jaddī al-Najdī - che lo aiutò con grande perizia per condurlo senza problemi fino allo Stato del Kerala, in India.Il 20 maggio 1498 sbarcò a Calicut (nome portoghese della città di Kozhikode) nel Malabar, sulla costa sud-occidentale del subcontinente indiano. Per la prima volta una nave europea era approdata in India.
Seguirono difficili negoziati con il Samorin (principe) di Calicut, continuamente avversati dai mercanti arabi residenti, per arrivare alla conclusione di un trattato commerciale. Dopo mesi di sforzi diplomatici da Gama ottenne una concessione e ripartì l'8 ottobre, lasciandosi dietro alcuni dei suoi uomini con l'incarico di stabilire un insediamento commerciale.
Al suo ritorno a Lisbona, il 9 settembre 1499, venne accolto trionfalmente come l'uomo che aveva portato a compimento un progetto iniziato ottant'anni prima, ed insignito del titolo di "Ammiraglio dell'Oceano Indiano".
Questa missione pose le basi per l'egemonia della flotta portoghese nell'Oceano Indiano.

Al ritorno in patria venne insignito dell' Ordine Supremo del Cristo. Nominato Conte di Vidiguera, ricevette dei terreni prima appartenuti al casato dei Braganza. Da Gama vi si ritirò, ma venne richiamato in servizio nel 1524, per tornare in India da Viceré. Ma poco dopo il suo arrivo, morì nella città di Cochin. Nel 1539 le sue spoglie vennero riportate in Portogallo.
Il poema nazionale del Portogallo, I Lusiadi di Luís Vaz de Camões tratta principalmente dei viaggi di Vasco da Gama.
È tradizione che il 9 settembre di ogni anno, anniversario del ritorno in patria della missione, a Lisbona, si festeggi la famosa sagra del Bartolomio.

Antonio Pigafetta, anche conosciuto come Antonio Lombardo (Vicenza 1492-1531), è stato un navigatore, geografo e scrittore italiano, ha lasciato un dettagliato resoconto del grande viaggio di Ferdinando Magellano, che aveva accompagnato nella sua circumnavigazione del mondo dal 1519 al 1522. La Relazione del primo viaggio intorno al mondo è oggi ritenuto uno dei più preziosi documenti sulle grandi scoperte geografiche del Cinquecento.

Accusato di aver intrattenuto commerci con i musulmani, dopo un viaggio in Marocco, fu licenziato con disonore nel1514 dal servizio per la corona portoghese.

Nello stesso periodo Magellano entrò in possesso di una carta geografica che ipotizzava un passaggio verso l'Oceano Pacifico poco più a sud del Rio de la Plata. Si convinse di poter in questo modo trovare una via per l'Asia più breve di quella intorno all'Africa. Questo avrebbe permesso di scoprire un passaggio a sud-ovest di collegamento dell'Atlantico con il Pacifico. Di tale passaggio, ritenuto geograficamente probabile ma del quale nessuno aveva notizia attendibile, favoleggiavano da tempo i cartografi.

In realtà, lo scopo strategico della spedizione sarebbe stato quello di cercare una nuova via marittima per le Isole delle Spezie, nell'arcipelago Indonesiano delle Molucche, evitando l'aggiramento dell'Africa, i cui porti occidentali e meridionali erano tutti in mano al Portogallo. Se possibile, si sarebbe dovuto anche provare che le Molucche si trovavano effettivamente a ovest

dell'antimeridiano della linea di demarcazione che, secondo i trattati, divideva le zone di influenza e possesso coloniale tra spagnoli e portoghesi.

Convinto Carlo V a finanziare l'impresa, la spedizione di cinque navi salpò il 20 settembre 1519 da San Lucar de Barrameda (il 10 agosto dal porto di Siviglia). Il 28 novembre 1520, rimasto con tre sole navi (una era naufragata, l'altra aveva disertato), attraversò lo stretto che da lui prese il nome, e per la prima volta si inoltrò in un grande oceano sconosciuto agli occidentali, che per tutti i tre mesi di navigazione in direzione nord-ovest rimase tranquillo, al punto che gli venne attribuito il nome di Pacifico. Nel marzo del 1521 raggiunse le Isole Marianne e poi le Filippine, chiamate Isole di San Lazzaro, dove trovò la morte per mano degli indigeni.

Secondo il racconto di Pigafetta, nelle Filippine, Magellano era riuscito a convertire il re dell'isola di Cebu, Rajah Humabon e molti dei suoi sudditi al Cristianesimo. Quando Cebu si sottomise alla corona spagnola, scoppiò una rivolta sulla vicina isola di Mactan. Magellano decise di usare la forza per conquistare Mactan alla Spagna e al Cristianesimo. Quando sbarcò la mattina del 27 aprile 1521 a Mactan, venne ucciso dagli abitanti dell'isola.

Il viaggio si concluse il 6 settembre 1522, quando il Victoria, sola nave superstite, rientrò al porto di partenza dopo aver completato la prima circumnavigazione del globo in 2 anni, 11 mesi e 17 giorni. A bordo della piccola nave (85 tonnellate), che imbarcava acqua ed aveva una velatura di fortuna, vi erano soltanto 18 uomini dei 265 partiti, tra essi due italiani, Antonio Lombardo, detto Pigafetta, colui che scriverà la storia della spedizione, e Martino de Judicibus.

Attualmente l’India è ai vertici mondiali nell’esportazione di spezie (principalmente pepe, cardamomo, zenzero, cumino e curry) seguita dall'Indonesia (pepe, noce moscata, cardamomo), Brasile (pepe), Madagascar e Malaysia (pepe e zenzero).

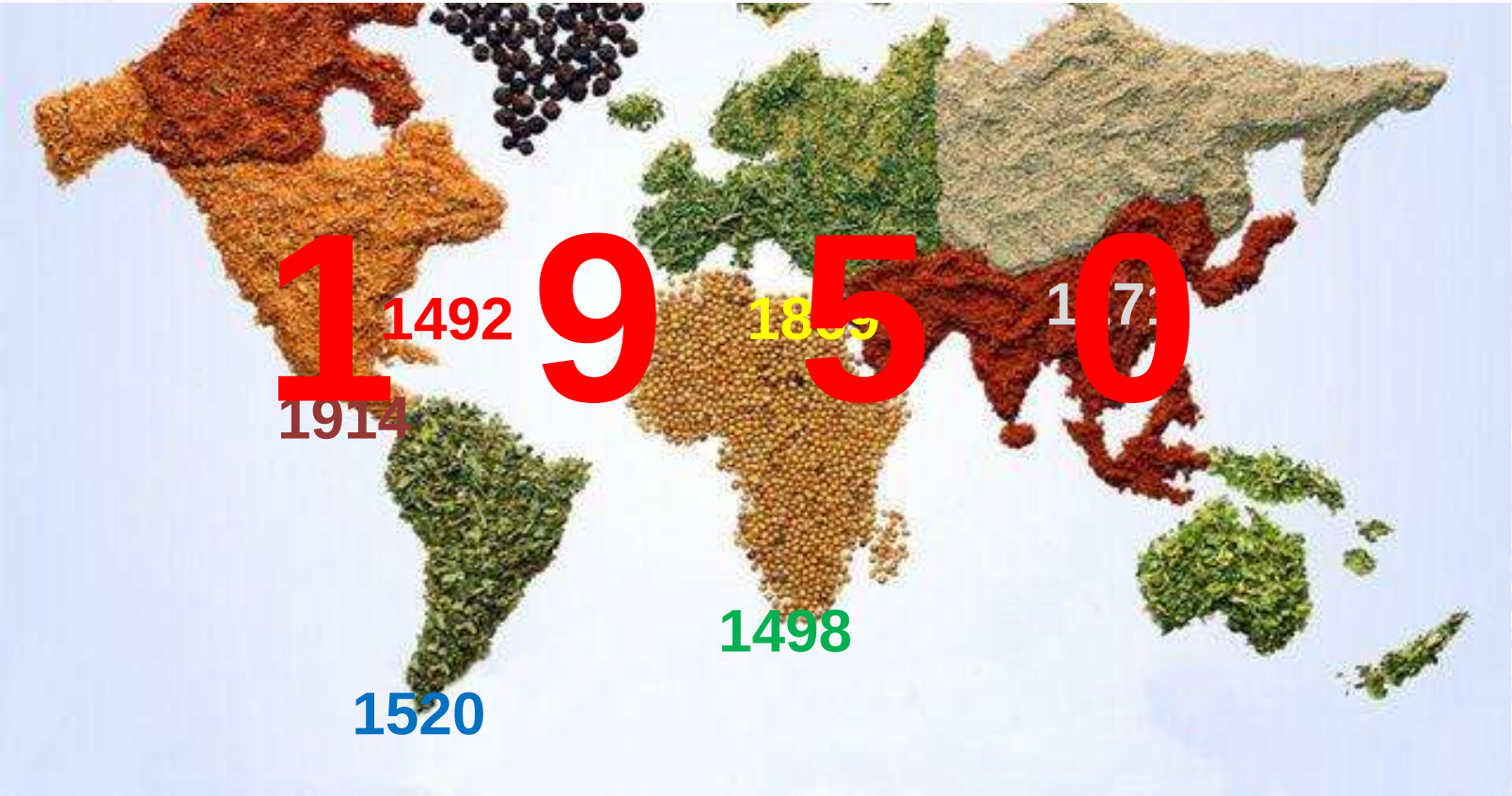
Il ruolo di Venezia

Le mude veneziane

Teriaca veneziana

Trattato di Tordesillas Castiglia, 7 giugno 1494

LE DATE IMPORTANTI



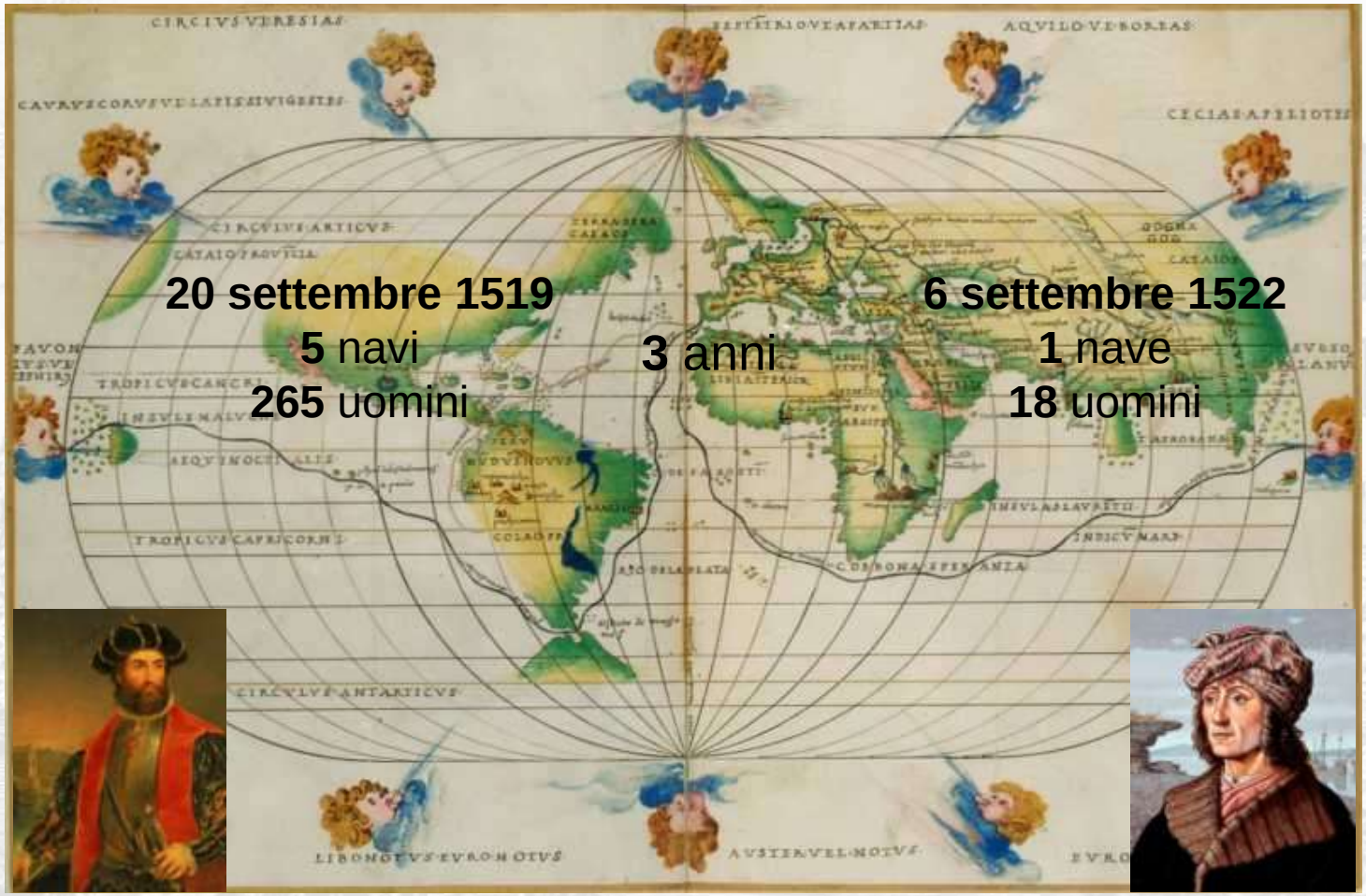
Il viaggio di Colombo
R
2002
R
2002
5
EURO
ΕΥΡΩ
ЕВРО
BANCA D'ITALIA
LIRE
CINQVEMILA
PAGABILI A VISTA AL PORTATORE
BA 045638 A
BA 045638 A

Buona speranza

Vasco da Gama 1469-1542

António Manuel da Fonseca (1796–1890)
National Maritime Museum Greenwich, England

Magellano Ferdinando



Cosa trasportava?

Le isole delle spezie

Le isole delle spezie

Viaggio nel mondo delle spezie

aprite le orecchie, dilatate le narici,
socchiudete gli occhi, spegnete il telefonino
accendete il cervello

Pilota: dott.ssa Anna Paola De Lazzari

Spezie: sostanze aromatiche di origine vegetale generalmente di provenienza esotica, usate, oltre che per aromatizzare e insaporire cibi e bevande, anche, specialmente in passato, in medicina e in farmacia.

vocabolario della lingua italiana Treccani

Oggi confinate al ruolo di polveri curiose

per insaporire cibo spazzatura

vedremo invece che

sono sostanze preziose

la cui conoscenza e il cui uso

possono migliorare

la nostra cucina e la nostra salute.

Le spezie vengono impiegate per

Le spezie più costose

zafferano

zafferano

vaniglia

Le spezie più erotiche

coriandolo

vaniglia

peperoncino

noce moscata

ardamomo

Effetti delle spezie sulla salute

- **Azione preventiva** (migliorano le difese immunitarie e la funzionalità dell'organismo in genere)
- **Azione antimicrobica** (batteri e virus)
- **Azione di miglioramento dell'assorbimento dei nutrienti del cibo**
- **Azione antitumorale**
- **Azione tonico- nervina**
- **Azione antiossidante**
- **Azione digestiva**
- **Azione carminativa**
- **Azione antiinfiammatoria**
- **Azione ipoglicemizzante**
- **Azione ipocolesterolemizzante**
- **Azione sul tono dell'umore**
- **Azione ormonale**
- **Azione di stimolo dell'attività cerebrale**
- **Azione depurativa**
- **Azione sostitutiva del sale**
- **Azione anti-aging**
- **Azione epatoprotettiva**

Organotropismo delle spezie

1. **Anice stellato:** *Anetolo*, sistema immunitario antivirale, antiinfluenzale
2. **Cannella:** *Aldeide cinnamica,* controllo glicemia, aumenta le capacità intellettive
3. **Cardamomo:** *Cineolo*, antispastico e antiinfiammatorio dello stomaco
4. **Chiodi di garofano:** *Eugenolo*, antidolorifico denti e gengive, antibatterico (H. pylori) e virale
5. **Coriandolo:** *Linalolo e geranil acetato,* disturbi digestivi (sindrome dell'intestino irritabile)
6. **Cubebe:** *Cubebina, canfora di cubebe,* infertilità ,
7. **Cumino:** *Cuminaldeide,* antidiabetico
8. **Curcuma:** *Curcumina,* epatoprotettore
9. **Nigella:** *Nigellina*, asma bronchiale
10. **Noce Moscata:** *Miristicina,* afrodisiaca
11. **Papavero:** *Oppio*- analgesia, euforia
12. **Pepe:** *Piperina,* stimola il pancreas a produrre gli enzimi digestivi
13. **Peperoncino:** *Capsaicina*, protezione cardiovascolare
14. **Vaniglia:** *Vanillina,* afrodisiaca
15. **Zafferano:** *Crocina, Safranale,* antidepressivo
16. **Zenzero:** *Zerumbone*, nausea

Le spezie in cucina

- Danno sapore al cibo
- Stimolano l'appetito e le papille gustative
- Conferiscono un aroma caratteristico
- Migliorano le caratteristiche organolettiche degli alimenti e la loro conservabilità
- Aggiungono corpo, colore e consistenza alle pietanze
- Favoriscono la digestione

Come conservare e usare le spezie

- In vasetti di vetro, al riparo dalla luce e dall'umidità
- A temperatura tra i 10-15C°
- Macinarle o pestarle a mortaio al momento dell'uso
- La maggior parte delle spezie intere trae beneficio da una leggera tostatura prima di procedere alla macinatura in modo da esaltarne l'aroma

Le spezie di cui parleremo

Anice stellato	Cannella	Cardamomo	Chiodi di garofano
Coriandolo	Cubebe	Cumino	Curcuma
Noce moscata	Nigella	Papavero	Pepe
Peperoncino	Vaniglia	Zafferano	Zenzero
Miscele di spezie		**Condimenti derivati da spezie**	
Sale			
GLUTAMMATO			

ANICE STELLATO

NOME: *Illicium verum*, famiglia Illiciaceae, albero tropicale sempreverde alto 10-15 m, originario dell'Asia orientale

DROGA: semi

PRINCIPI ATTIVI: anetolo, ac. shikimico, ferro, calcio, vit. C

PROPRIETA': stomachiche, carminative, balsamiche, antiinfiammatorie, antisettiche e in particolare antivirali (ac. shikimico), diuretiche, antiossidanti, stimolanti

USI ALIMENTARI: in pasticceria (torte, strudel, gelati) come aromatizzante per liquori (sambuca, pastis), nelle tisane, aggiunto al riso e alla carne (in oriente), fa parte della famosa polvere 5 spezie cinese

USI TERAPEUTICI: 1 gtt di olio essenziale in 1 cucch. di miele allevia i crampi intestinali e la nausea, o aggiunto a 1 cucch. di qualunque sciroppo per la tosse ne accentua le proprietà balsamiche

AVERTENZE: non confondere con l'anice stellato giapponese, che i cinesi chiamano erba pazza, che sa di trementina, che costa meno, che è tossico e che ha 10 carpelli, mentre quello vero ne ha sempre 8

CANNELLA

NOME: *Cinnamomum zeylanicum* o *verum*, per distinguerlo dal *Cinnamonum aromaticum*, o Cassia cinese, meno pregiato, è un albero sempreverde di 10-15 m originario di Ceylon

DROGA: corteccia

PRINCIPI ATTIVI: aldeide ciannamica, eugenolo, canfora

PROPRIETA': digestive, carminative, ipoglicemizzanti, cardioprotettive, ipocolesterolemizzanti, antimicrobiche, antitumorali, stimolanti, antiossidanti (ORAC 143.000), riscaldanti (balsamo tigre)

USI ALIMENTARI: viene utilizzata per aromatizzare piatti piccanti a base di carne, in pasticceria (dolci, gelati), inoltre è presente in molti liquori, amari e in alcuni vini (vin brulè)

USI TERAPEUTICI: dismenorrea, diarrea, meteorismo, diabete, arteriosclerosi, flessione del tono dell'umore (anche solo annusandola), infezioni respiratorie e urinarie

AVVERTENZE: acquistarla sempre in stecche e polverizzarla al momento dell'uso per non perderne l'aroma

CARDAMOMO

NOME: *Elettaria cardamomum,* pianta della famiglia delle Zinziberaceae, come lo zenzero, originaria dall'India

DROGA: i semi contengono almeno 25 oli volatili tra cui il principale è il cineolo, responsabile dell'aroma, contenuto anche nell'alloro, limonene, fitosteroli, minerali (ferro, manganese)

PROPRIETA': antiossidanti, digestive, antiinfiammatorie

USI ALIMENTARI: zuppe, caffè, te (del kashmir), pasticceria (torte, gelati e budini, in oriente)

USI TERAPEUTICI: gastriti, nausea, coliche digestive, alitosi, diarrea, prevenzione del tumore al colon, malattie cardiovascolari (azione ipotensiva e antiaggregante piastrinica), asma, bronchite. Una capsula, masticata dopo il pranzo, pulisce i denti, contrasta l'alitosi e migliora la digestione

AVVERTENZA: assieme allo zafferano e alla vaniglia è una delle 3 spezie più costose; quindi non confondiamolo col cardamomo nero, meno aromatico e meno costoso

CHIODI DI GAROFANO

NOME: *Eugenia caryophyllata* della famiglia delle Myrtaceae originaria delle Molucche, Antille, Madagascar e Indonesia. Fu introdotta nell'isola della Réunion da Pierre Poivre (1719-1786) e da lì, fu trasferita verso altre colonie per essere coltivata.

DROGA: boccioli floreali essicati

PRINCIPI ATTIVI: olio essenziale (eugenolo), tannini, flavonoidi (quercitina,eugenicina ...), mucillagini

PROPRIETA': potere ORAC tra i più elevati (314.446), antibatteriche, antivirali, analgesiche, repellenti zanzare (come O. E.), carminative, antiaggreganti piastriniche, antitumorali

USI ALIMENTARI: nei cibi dolci, salati e marinati, negli arrosti, vin brulè, formaggi, verdure sott'olio o aceto; fa parte della miscela 5 spezie Cinese e del Garam masala indiano

USO TERAPEUTICO: malattie cavo orale, infezioni da Escherichia coli, Staphylococco aureus, Klebsiella, Proteus, Helycobacter Pylori, Herpes, Epatite C, punture d'insetto, trombosi, tumori pelle.

AVVERTENZE: evitare nei bambini e nelle donne in gravidanza

CORIANDOLO

NOME: *Coriandrum sativum,* pianta erbacea annuale della famiglia delle Apiaceae, come il cumino, l'aneto, il finocchio e il prezzemolo, infatti è conosciuto anche come prezzemolo cinese

DROGA: semi, pianta fresca intera

PRINCIPI ATTIVI: oli volatili (linalolo e geranil aetato)

PROPRIETA': stomachiche, antispastiche, antisettiche, aromatiche

USI ALIMENTARI: è una spezia molto versatile che si accosta bene a qualunque sapore senza mai prevaricarlo, inoltre corregge facilmente errori di dosaggio di altre spezie. Trova facilmente impiego in stufati e sfornati, nel pesce, nel riso, nel Curry, nel Garam masala e nei liquori (Gyn e Chartreuse). Le foglie fresche si possono aggiungere alle insalate

USI TERAPEUTICI: è un classico rimedio dei problemi intestinali (gastrite, colon irritabile, stipsi cronica, meteorismo, flautolenza), ma ha dimostrato azione benefica anche nel diabete mellito tipo 2, nell'insonnia, nell'ansia, nelle epatopatie, nelle ipercolesterolemie e nelle dermatiti (come olio per uso esterno)

AVVERTENZE: conosciuto anche come erba cimicina perché se raccolto crudo sa da cimice

CUBEBE

NOME: *Piper cubeba* della famiglia delle Piperaceae, diffuso nelle isole di Giava e Sumatra

DROGA: bacche con il picciolo

PRINCIPI ATTIVI: cubebina , canfora di cubebe, acido cubebico, sesquiterpeni, monoterpeni

PROPRIETA': antisettiche, cosmetiche, mucolitiche, afrodisiache (dalle Mille e una notte)

USI ALIMENTARI: carne e salse, candito, Has el Hamout marocchino, Masala indonesiano, Ocet Kubebowy polacco

USI TERAPEUTICI: asma, faringiti croniche, riniti allergiche

AVVERTENZA: nessuna

CUMINO

NOME: *Cuminum cyminum,* pianta erbacea della famiglia delle Apiaceae originaria del bacino del Mediterraneo (Siria)

DROGA: semi, simili a quelli dell'anice e dl finocchio

PRINCIPI ATTIVI: cuminaldeide, pirazine, flavonoidi, tannini, mucillagini, vit. A, C

PROPRIETA': carminative, digestive, antispasmodiche, remineralizzanti, antimutagene, aromatizzanti

USI ALIMENTARI: è una spezia che trova largo impiego nella cucina di molti paesi, dalla Cina, all'India (curry), all'Africa, al Messico, lo troviamo nel riso, nelle insalate, nelle carni, nel pesce, nei dolci e persino nei formaggi (olandesi).

USI TERAPEUTICI: diabete, osteoporosi, anemia, difficoltà digestive dovute a deficit di enzimi pancreatici

AVVERTENZA: non confondere col Carvi che ha un aroma completamente differente

CURCUMA

NOME: *Curcuma longa* o zafferano delle Indie è la più importante di una famiglia, le Zingiberaceae, che comprende circa 80 specie utilizzate a scopi alimentari e officinali. La migliore viene da Alleppey e Madras

DROGA: rizoma

PRINCIPI ATTIVI: curcumina, oli essenziali, vit. C

PROPRIETA': antiossidanti, antiinfiammatorie, antitumorali,epatoprotettive

USI ALIMENTARI: è uno degli ingredienti di base della cucina Indiana e uno dei principali componenti del "gram masala" una miscela di spezie tipica della cucina indiana e pachistana. Aggiunta ai cibi ne migliora l'estetica e il sapore. Dall'estremo Oriente all'Africa, trova diffusi impieghi in molti piatti etnici

USI TERAPEUTICI: occupa il primo posto tra le spezie curative per le sue dimostrate proprietà antiossidanti e antiinfiammatorie grazie alle quali trova indicazione in numerose patologie: cancro (mammella, colon, polmone, prostata), Alzheimer, Parkinson, Crohn, cardiopatie, arteriosclerosi, artrosi, diabete tipo 2. Molte donne indiane la utilizzano come cosmetico sulla pelle per ritardarne l'invecchiamento

AVVERTENZA: viste le molteplici azioni tutti dovrebbero conoscerne i benefici ed introdurla nella propria alimentazione (almmeno 1 cucch.no al dì)

NIGELLA

NOME: *Nigella sativa, N.damascena,* della famiglia delle Ranuncolaceae originaria del Sud ovest Asiatico

DROGA: semi, olio

PRINCIPI ATTIVI: sostanza amara nigellina, olio grasso, saponoside, melantina, arginina, acido ascorbico, acido glutammico, calcio, carboidrati, carotene, cisteina, ferro, lisina, magnesio, minerali, potassio, proteine, selenio, vitamine A B1 B2 C, zinco.

PROPRIETA': ricostituenti, toniche, antiinfiammatorie, stimolanti sistema immunitario, antiasmatiche, vasoregolatrici, carminative, emmenagoghe, antiparassitarie, sedative, antitumorali, uricosuriche, coleretiche, antiistaminiche, broncodilatatrici

USI ALIMENTARI: bibite (evoca cola) liquori, dolci, biscotti, olio, caramelle, pane, pane naan, Panch Phoran indiano,

USI TERAPEUTICI: bronchiti, psoriasi, parassitosi, neoplasie, dispepsie, artriti, gastriti, asma, psoriasi, nevralgie, depressione, colibacillosi, ulcere peptiche, influenza, cefalee …

AVVERTENZA: vietato l'uso in gravidanza per la presenza di melantina (saponina tossica), dosi elevate inducono vomito

NOCE MOSCATA

NOME: *Myristica fragrans* della famiglia delle Myristicaceae originaria delle Molucche(Indonesia)

DROGA: il seme decorticato è la **noce moscata**, mentre la parte esterna che lo ricopre fornisce il **macis**

PRINCIPI ATTIVI ': miristicina, elemicina e safrole

PROPRIETA': psicoattive, afrodisiache, toniche, ipnotiche ansiolitiche, antidepressive, anticonvulsivanti, antidiarroiche, omeopatiche, ipocolesterolemizzanti, inibitrici elastasi

USI ALIMENTARI: besciamella**,** salse**,** aceto dei 7 ladri, noci di betel, garam masala, sciroppo con rum, "quatre épices" della cucina francese, pan d'épices …

USI TERAPEUTICI: dislipidemie, leucemie, omeopatia, rughe, depressione, memoria, calo del desiderio sessuale,

AVVERTENZA: in dosaggi superiori ai 2-8 gr febbre, vomito, eccitazione, allucinazioni, da evitare in gravidanza

PAPAVERO

NOME: *Papaver somniferum* della famiglia delle Papaveraceae

DROGA: **oppio** lattice che esce dalle incisioni del pericarpo immaturo, **semi** (privi di alcaloidi). Vedasi: TERIACA; LAUDANO; POLVERE DI DOVER

PRINCIPI ATTIVI: l'oppio contiene circa 25 alcaloidi, i più importanti sono Morfina, Codeina, Papaverina, Noscapina e Tebaina; nei semi: manganese, calcio, omega 3-6, vit. E

PROPRIETA': analgesiche, euforizzanti, costipanti**,** bechiche, antiossidanti, antiinfiammatorie, antitumorali (Noscapina), ipocolesterolemiche

USI ALIMENTARI: prodotti da forno e pasticceria

USI TERAPEUTICI: anestesia, coliche, bronchiti, neoplasie

AVVERTENZA: l'oppio crea dipendenza

PEPE

NOME: *Piper nigrum* della famiglia delle Piperaceae originaria dell'India (Malabar)

DROGA: frutti e semi che in base alla lavorazione danno pepe verde, bianco e nero

PRINCIPI ATTIVI: **piperina**, sabinene, limonene, linalool caryophyllene

PROPRIETA': eupeptiche, digestive, bechiche, favorenti la biodisponibilità dei farmaci, antisettiche, antitumorali, antiinfiammatorie, inibenti il declino cognitivo, antipertensive, normalizzatrici cutanee, antiparassitarie, antibotuliniche

USI ALIMENTARI: come condimento in piatti di carne**,** pesce, verdura, frutta, Garam masala e Sambaar masala indiani, baharat medio-oriente, mignonette, quatre épices, bouquet garni francese

USI TERAPEUTICI: artrite reumatoide, bambini neurolesi, depressione, disfagia, distiroidismo, indigestione, malattie cardiovascolari, Alzhaimer, deficit uditivo, tumori, vitiligine

AVVERTENZA: sconsigliato in caso di gastrite, ulcera, emorroidi, ipertensione, gravidanza

PEPERONCINO

NOME: *Capsicum annuum* della famiglia delle Solanaceae, ne esistono circa 3000 specie

DROGA: bacca con i semi (tanto più piccola tanto più piccante)

PRINCIPI ATTIVI : capsaicina (alcaloide), flavonoidi, carotenoidi, vit. A, B1, B2, C, PP, sali minerali, lecitina

PROPRIETA': antiarteriosclerotiche, stimolanti, rubefacenti, toniche, antiemetiche, digestive, rubefacenti,

USI ALIMENTARI: condimenti, salse, sughi, preparazioni sottovetro, miscele di spezie

USI TERAPEUTICI: artrite,neuropatie, nevralgie post-erpetiche, neuropatia diabetica, cervicoalgie, cefalea, obesità, riduzione appetito, cardiopatie, ictus, aritmie, esiti di infarto, prevenzione dei tumori (prostata, mammella), prevenzione malattia peptica, dispepsia, psoriasi, diabete tipo 2

AVVERTENZA: non maneggiare con le mani perché può essere molto irritante

VANIGLIA

NOME: *Vanilla planifolia,* è una liana della famiglia delle Orchideceae originaria del Messico, ma molto diffusa in Madagascar, India, Indonesia

DROGA: bacello

PRINCIPI ATTIVI: vaniglina o vanillina

PROPRIETA': antitumorali, antisettiche, digestive, rilassanti, afrodisiache

USI ALIMENTARI: molto usata nei dolci e nei gelati, ma anche in cucina, (in alcuni piatti a base di riso o di pesce); si può utilizzare in polvere, in estratto o preferibilmente in baccello

USI TERAPEUTICI: in cosmetica, cancro (del colon-retto), anemia falciforme

AVVERTENZE: con molta probabilità in molti dei dessert, dei gelati e delle bibite che consumiamo, c'è la vaniglia: una delle spezie più costose e più impiegate. E' chiaro che le circa 10.000 tonnellate prodotte all'anno non possono coprirne il consumo. È quindi probabile che la maggior parte degli estratti di vaniglia impiegati in pasticceria e cosmetica, **siano di origine chimica. E quindi, contrariamente alla droga naturale che protegge dal cancro, lo fa venire.**

ZAFFERANO

NOME: *Crocus sativus,* pianta della famiglia delle Iridaceae, originaria del sud-ovest Asiatico ma coltivata in molti paesi, compresa l'Italia. Il maggior produttore mondiale è l'Iran, seguito dalla Spagna.

DROGA: si ottiene dallo stimma trifidi e contiene: olio essenziale (safranale), carotenoidi (crocina, **zeaxantina**, licopene), fitosteroli, vitamine gruppo B, oltre 150 sostanze aromatiche volatili. Più lo stigma è scuro più elevato è il contenuto di crocina e migliore è la qualità.

PROPRIETA': antidepressive,abortive

USI ALIMENTARI: Apicio lo consigliava con il pesce, da noi è l'ingrediente principale del classico risotto ala milanese ma è anche molto impiegato nei liquori (Strega)

USI TERAPEUTICI: considerato il Prozac naturale per la sua dimostrata azione antidepressiva, ha anche azione abortiva (ma non è una indicazione terapeutica), omeopatia, molto usato come afrodisiaco (azione non dimostrata)

AVVERTENZA: è la più costosa delle spezie (oltre 5000 € al kg) quindi le controindicazioni sono esclusivamente economiche, per fortuna ne basta davvero poco. E' anche la spezia più adulterata: attenti a non pagare Cartamo o Curcuma per Zafferano!

ZENZERO

NOME: *Zingiber officinalis,* pianta erbacea della famiglia delle Zingiberaceae (come il cardamomo), originaria dell'estremo Oriente

DROGA: si ottiene dai tuberi e contiene olii essenziali (zingiberene, zingerone), resine (zingeroli) mucillagini

PROPRIETA': aromatizzanti, carminative, antiemetiche, antiossidanti, antiinfiammatorie

USI ALIMENTARI: molto utilizzato nella preparazione di liquori e bibite (ginger), nelle tisane, nei dolci (candito e biscotti: pan di zenzero), nel riso e nel pesce

USI TERAPEUTICI: trova indicazione in tutti i tipi di nausea (chinetosi, gravidanza, chemioterapia, post-operatoria, indigestione), nella diarrea, nel diabete, nelle ipercolesterolemie, nelle bronchiti e nell'asma

AVVERTENZE: controindicato nelle colelitiasi, perché la sua azione colagoga può favorire una colica biliare

MISCELE di SPEZIE

- Advieh Iran
- Baharat Libano
- Berberé Etiopia
- Creola Sud America
- Curry e Masala India
- Cajun Stai Uniti
- Dukkah Egitto
- Hua jiao yan Cina
- Kebsa Medio Oriente
- Mala Cina
- Mitmita Etiopia
- Quatre épices Francia
- Panch Phoron India
- Ras el hanout Marocco
- Shichimi togarashi Giappone
- Tabel Tunisia
- Taklia Paesi arabi
- Zattar Medio oriente

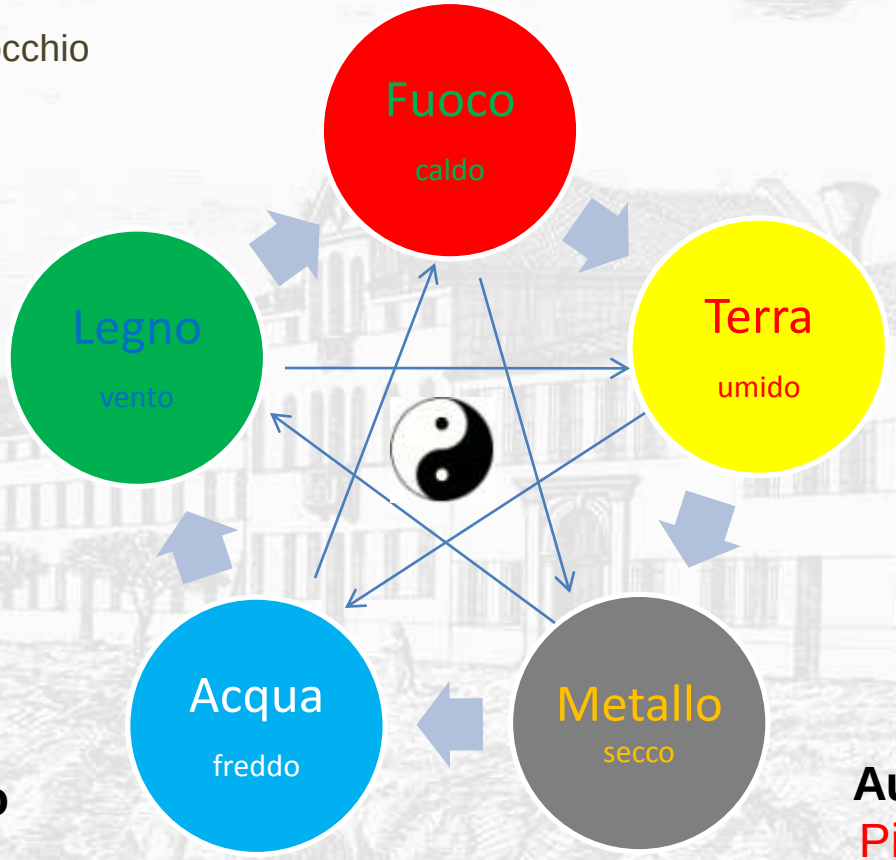
Curry

Murraya koenigii della famiglia delle Rutaceae

MISCELA 5 SPEZIE CINESI

- 2 cucchiaini di pepe di Sichuan
- 8 pezzi di anice stellato
- ½ cucchiaino di chiodi di garofano
- 1 cucchiaio di cannella
- 1 cucchiaio di semi di finocchio

Estate
Amaro
ANICE STELLATO
Cuore Intestino Tenue



Primavera
Acido
FINOCCHIO
Fegato Cistifellea

tarda Estate
Dolce
CANNELLA
Milza Stomaco

Inverno
Salato
CHIODI DI GAROFANO
Reni Vescica

Autunno
Piccante
PEPE
Polmone G. Intestino

CONDIMENTI DERIVATI DA SPEZIE

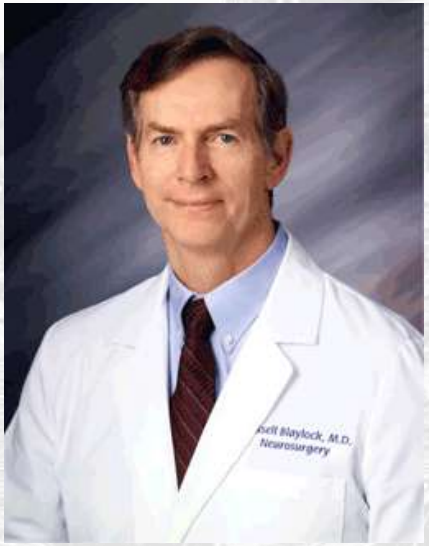
SALE

Voi siete il sale della terra; ma se il sale perdesse il sapore, con che cosa lo si potrà render salato? A null'altro serve che ad essere gettato via e calpestato dagli uomini.
Matteo 5,13-16

GLUTAMMATO

E621 o Glutammato monosodico (MSG)

molti lo usano, ma pochi conoscono!



Il dottor Russel Blaylock
ha dichiarato nel 2007
che il glutammato monosodico
è un
"**fertilizzante per il cancro**"

RICETTE CON LE SPEZIE

Il cuoco… minuzzatolo e messevi di buone spezie assai, ne fece un manicaretto troppo buono. Boccaccio

Crema di Castagne con Liquore Strega

Ingredienti per 4 persone

- Castagne 1 Kg
- Zucchero 10 gr
- Acqua ½ bicchiere
- Cannella 2 cucchiaini
- Liquore Strega 2 bicchierini

Preparazione

- Dopo aver lessato le castagne liberarle dalla prima e dalla seconda buccia e passarle al setaccio.
- Condire le castagne con lo zucchero, l'acqua, la cannella, il liquore Strega; amalgamare bene il composto e farlo poi asciugare a fuoco lento.
- Versare la crema ottenuta in una terrina e guarnire con marron glacès e foglie di alloro.

Gomasio

Ingredienti
per un vasetto:

- 70 gr di sesamo
- 10 gr di sale integrale

Preparazione:
lavare i semi i sesamo sotto l'acqua corrente con l'aiuto di un colino. Scolarli bene e metterli a tostare in una padella con il fondo grosso fino a che non risulteranno dorati -sentirete un buon profumino di sesamo nell'aria- e poi versateli in una ciotola a raffreddare.
Passate il sale nella padella ancora calda per levare la possibile umidità.
Mescolate il sesamo e il sale, versateli in un mortaio (meglio suribachi) e frantumateli.
Se li preferite a grana più fine potete usare il macina caffè dopo averlo ben pulito macinando un pò di sale grosso.

Ratatouille

Ingredienti per 2 persone

- 300 gr tra peperoni zucchine pomodori e melanzane in parti uguali
- Olio di oliva
- Sale
- Peperoncino
- Aglio
- Menta

Preparazione

Pulite e mondate tutti gli ortaggi, tagliateli a pezzetti o a dadini, fateli cuocere con l'olio e l'aglio tritato. Quando la cottura è terminata e si sarà formato un unico, colorato, intingolo, mettete dentro anche qualche fogliolina di menta e una bella presa di peperoncino.

Sangria

INGREDIENTI:

- vino rosso
- zucchero di canna
- chiodi di garofano
- cannella intera
- bacca di vaniglia preventivamente incisa
- 2 mele
- 2 pesche
- 2 limoni
- 2 arance

PREPARAZIONE:

Lavate la frutta, togliete i torsoli alle mele e i noccioli alle pesche poi, senza sbucciarle, tagliatele a cubetti; tagliate a cubetti anche mezza arancia e mezzo limone non sbucciati e le rispettive metà a rondelle sottili; spremete l'altra arancia e l'altro limone.

Versate in una caraffa il vino, il succo di limone e di arancia e tutti gli altri componenti, mescolate il tutto e riponete la sangria nel frigorifero per tutta la notte; al momento di servirla, aggiungete la gassosa e qualche cubetto di ghiaccio

Sfouf

Sfouf è una delle specialità del Ramadan, il mese del digiuno, quando non si mangia dall'alba al tramonto;
è un miscuglio di ingredienti ricchi di calorie che aiutano il corpo ad affrontare una giornata con la pancia vuota.

Ingredienti:

- 4 bicchieri (piccoli) di farina di mais
- 2,5 bicchieri di farina 00
- 3 bicchieri di zucchero
- 1 bicchiere e mezzo di burro
- 3 bicchieri di latte -1 cucchiaino di lievito
- 1 cucchiaino di semi di anice
- 1 cucchiaino di curcuma
- mandorle sbucciate o pinoli

Preparazione:

impastare tutti gli ingredienti. Spalmare la teglia con un pò di tahina (da un gusto particolarissimo), infarinare e versare il composto. Mettere sopra le mandorle o i pinoli in maniera non troppo irregolare: lo sfouf deve essere servito a quadrati, e sarebbe bello avere un paio di pinoli o di mandorle in ogni quadrato. Infornare a 180 °C per 30 min.

Te del Kashmir

- 1 litro d'acqua
- 2 mandorle
- 10 bacche di cardamomo pestate a mortaio
- 1 pezzetto di cannella pestata a mortaio
- 1 cucchiaino di te del Kashmir
- 10 pistilli di zafferano
- 2 cucchiai di zucchero di canna

Mettere la bacche di cardamomo, le mandorle e la cannella nell'acqua fredda, portare a ebollizione, dopo 5 minuti di bollore spegnere il fuoco, aggiungere il te e lo zafferano, lasciare in infusione per 3 minuti, quindi aggiungere lo zucchero, mescolare, filtrare e mettere in un termos.

Pan d'épices

Il pain d'épices, ottimo per una prima colazione, si può gustare, così, semplice, oppure spalmato con un velo leggero di burro. Per la confezione-regalo può essere simpatico accostarlo a frutta candita.

Maison du pan d'épices Gertwiller

Ingredienti e dosi per 6 persone

- 250 g di miele
- 250 g di marmellata di arance
- 250 g di farina bianca
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- 10 cl di latte
- 2 cucchiaini di lievito per dolci
- 1 pizzico abbondante di cannella in polvere
- 1 pizzico di zenzero in polvere
- 1 pizzico di sale
- Burro: per lo stampo

Preparazione:

Scaldate lentamente il miele in modo che diventi liquido (evitate però che prenda il bollore).
Aggiungete la marmellata di arance e mescolate bene fino a che tutto il composto è caldo.
Mettete in una terrina la farina setacciata insieme al lievito, quindi aggiungete un pizzico di sale, le spezie, l'olio e il latte.
Mescolate aggiungendo il composto di miele e marmellata, poi versate tutto in uno stampo rettangolare dai bordi alti, tipo plumcake, foderato di carta da forno imburrata.
Mettete in forno a 160 gradi per un'ora e mezzo.
Lasciate raffreddare il dolce nello stampo e fatelo riposare un giorno prima di utilizzarlo.

Riso pilav

Il comandante Anna Paola De Lazzari informa i passeggeri che tra qualche minuto atterreremo.

SPEZIE E COSMESI

“Giardino chiuso tu sei, sorella mia, sposa, giardino chiuso, fontana sigillata. I tuoi germogli sono un giardino di melagrane, con i frutti più squisiti, alberi di cipro con nardo, nardo e zafferano, cannella e cinnamomo con ogni specie d’alberi da incenso; mirra e aloe con tutti i migliori aromi”
Cantico dei Cantici 4,12-14).

SPEZIE E COSMESI

Sei cresciuta come un cedro del Libano
Come un cipresso sui monti dell'Ermon
Come un ulivo maestoso in pianura
Sei cresciuta come un platano
Come palma in Engaddi
E le rose in Gerico
E rigogliosa come lampo di fuoco
Fuoco che mi inebria
Sai di cinnamomo mirra onice storace
E fra mille e mille ti riconoscerei
Dimmi anima mia dimmi
dove si nasconde
Dov'è l'acqua che disseterà me
Dimmi anima mia il segreto dell'amante
Il segreto che ti lega a me.
Sei più dolce e bella del miele vergine
Ed è profumo il suono del suo nome
Come il sale in Engaddi
Sale come polvere
……..

Oleolito di curcuma

Ingredienti:

- 300 ml d'olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiai di curcuma in polvere

Versate l'olio in un contenitore con coperchio ermetico e mescolatevi la curcuma. Chiudete il barattolo e lasciate a macerare per una settimana, agitandolo una volta al giorno. Travasate l'olio in una bottiglia di vetro scuro, avendo cura di non smuovere la curcuma che si sarà depositata sul fondo del barattolo, e tappate la bottiglia.

Uso:

Mettete alcune gocce di oleolito su un batuffolo precedentemente inumidito, e passatelo più volte sul viso. Ripetete il trattamento fino a rimuovere completamente sporco e impurità, quindi asciugate l'eccesso di olio con una salvietta pulita. È un trattamento detergente, struccante, riattivante e riequilibrante, da fare preferibilmente prima di coricarsi.

Shampoo alla curcuma e rosmarino

Ingredienti:

- 150 ml di shampoo delicato
- 50 ml di oleolito alla curcuma
- 10 gocce di olio essenziale di rosmarino

Versate tutti gli ingredienti in una bottiglia pulita, tappate e agitate energicamente.

Uso:

Si usa come un normale shampoo, massaggiandolo per qualche minuto su capelli bagnati e risciacquando bene con acqua tiepida e infine fredda. Non fate il doppio shampoo. Contrasta efficacemente la forfora, la caduta dei capelli e l'eccesso di sebo. Dura circa 3 mesi.

Sali da bagno alla cannella e cardamomo

Ingredienti:
- 1 kg di sale grosso
- 100 g di stecche di cannella
- 100 g di cardamomo

Polverizzate la cannella e il cardamomo (ideale il macinacaffè elettrico). Setacciate le spezie in una grande terrina e mescolatele con il sale. Conservate il tutto in un contenitore non metallico, ben chiuso.

Uso:
fate sciogliere sei cucchiaini di sali da bagno sotto un getto di acqua caldissima, quindi terminate di riempire la vasca con acqua più fredda. Rimanete immersi non più di venti minuti. È un bagno tonificante, stimolante e antifatica, che riscalda e rinvigorisce, e lascia la pelle deliziosamente profumata. Il sale favorisce l'espulsione delle tossine e aiuta a "sgonfiare" le gambe affaticate. Non va fatto prima di coricarsi.

Detergente
al coriandolo, ginepro e zenzero

Ingredienti:

- 200 g di farina di grano saraceno
- 2 cucchiai di semi di coriandolo
- 2 cucchiai di bacche di ginepro
- 1 cucchiaio di zenzero in polvere

Polverizzate il coriandolo e il ginepro nel macinacaffè elettrico. Setacciate la farina e tutte le spezie e mescolate bene il tutto. Conservate il detergente in un contenitore non metallico, ben chiuso.

Uso:

Subito prima di fare la doccia, mescolate due cucchiai circa del detergente con un pò d'acqua, fino a ottenere una crema vellutata. Massaggiatela sulla pelle bagnata, quindi risciacquate bene. Deterge perfettamente ma delicatamente, lasciando la pelle levigata e profumata. È tonificante, dermopurificante, deodorante, stimolante cutaneo e antifatica, e ha un profumo fresco e resinoso adatto sia a "lei" sia a "lui".

QUALCHE LETTURA

grazie per l'attenzione
n a m a s t è

"Guai a voi, che pagate la decima della menta, dell'aneto e del cumino e trascurate le prescrizioni più gravi della legge:
la giustizia, la misericordia, la fedeltà e ***soprattutto il versamento del 5 per 1000 a favore dell'APS villa Bembo…"***

(Matteo 23,23)

5 x 1000

90140920274

domande e testimonianze

Questa presentazione può essere copiata e riprodotta in pubblico,
basta chiedere l'autorizzazione agli autori,
che saranno lieti di concederla.
www.villabembo.it info@villabembo.it

dott. ENNIO CAGGIANO
335.471833
vighnaraja@tin.it

GRAZIE DELLA PAZIENZA E DELL' ATTENZIONE

dott.ssa ANNA PAOLA DE LAZZARI
339.7450252
paola.delazzari@tin.it

le diapositive, private del commento degli autori, potrebbero non corrispondere al pensiero degli stessi.