

Associazione di promozione sociale
“villa Bembo”

vendita diretta di arte, cultura, salute, sport

“il gentil’uomo 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 facultà 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 ristauo e consolatione e quietamente potrà attendere agli studj delle lettere e alla contemplatione”

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

A.P.S. Villa Bembo e il Comune di Vigonovo

presentano

Speciale Spezie

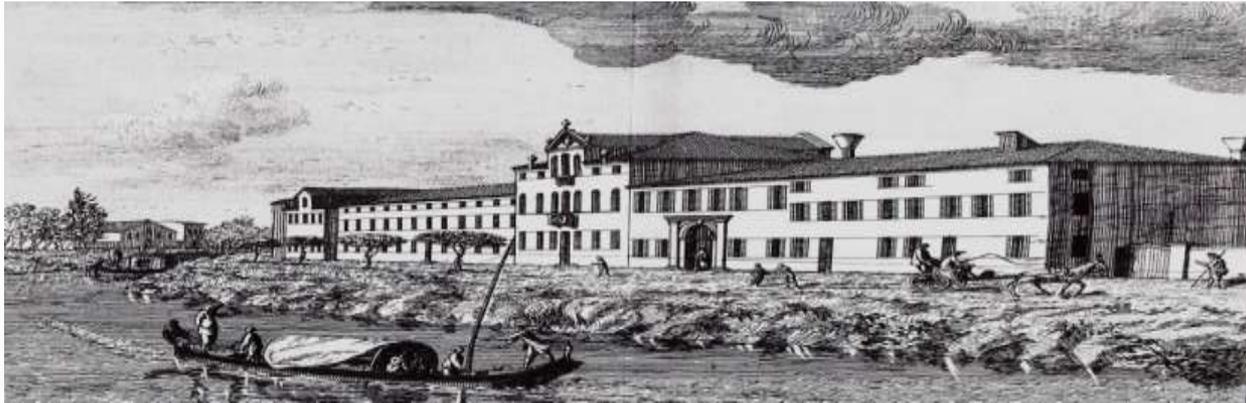
10 novembre 2018

sala Polivalente via Veneto 2 Vigonovo



Ennio Caggiano
Anna Paola De Lazzari



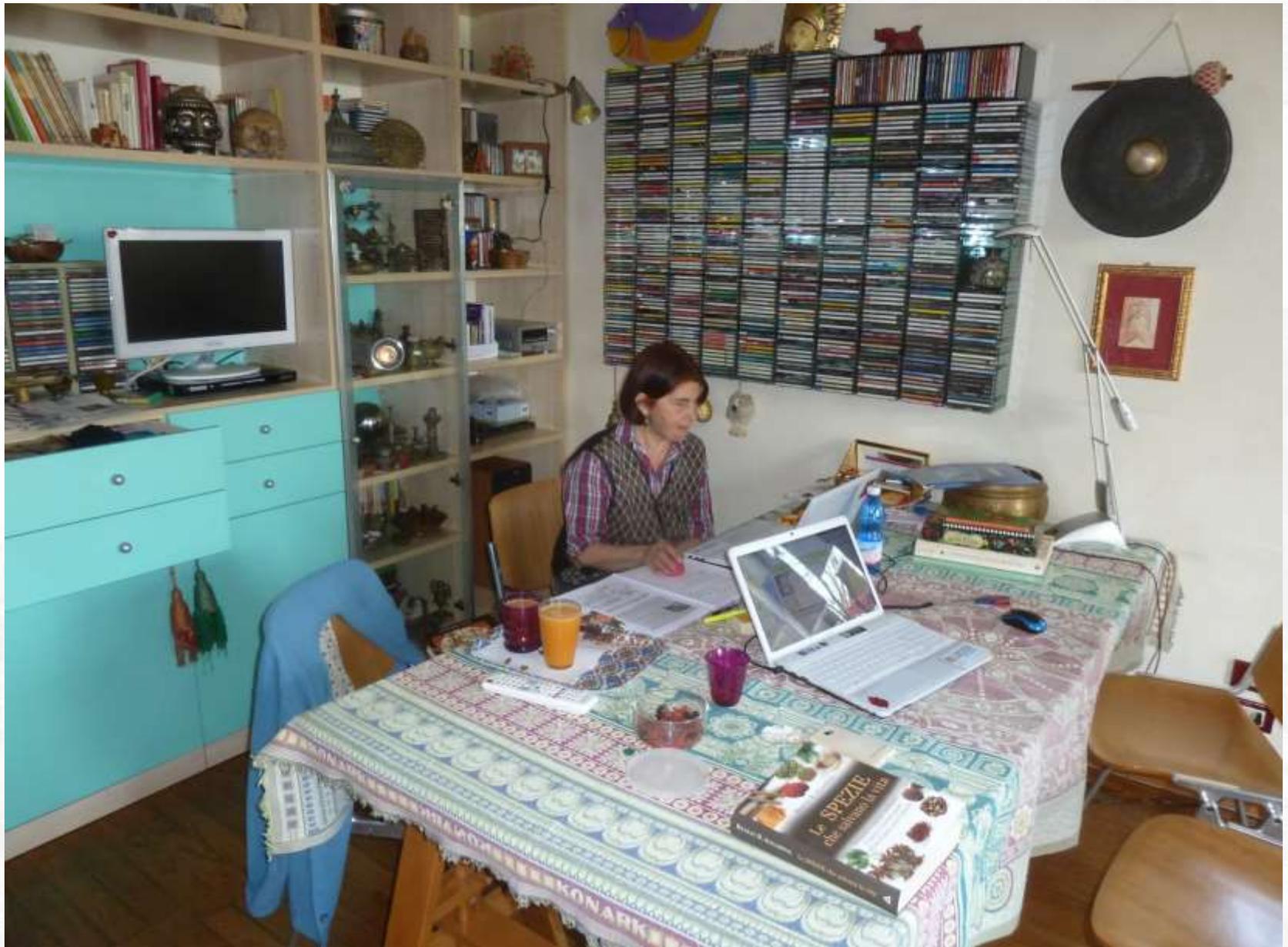


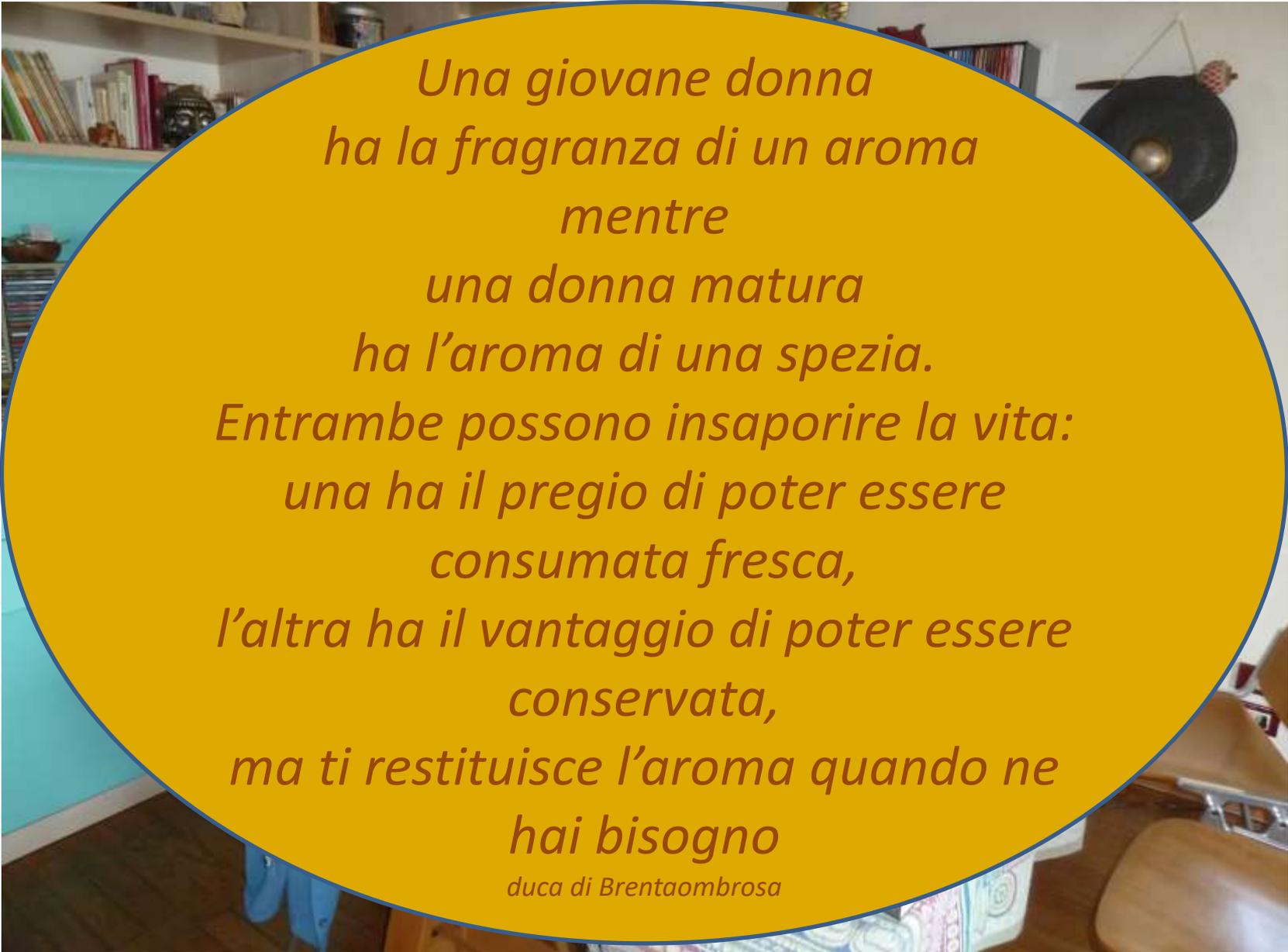
APS VILLA BEMBO
SPEZIE, ERBE E AROMI

dott. Ennio Caggiano dott.ssa Anna Paola De lazzari



http://www.villabembo.it/Documents/spezie_erbe_aromi.pdf





*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*

duca di Brentaombrosa



tra il 1950 e il 1982 siamo passati
dagli esaltatori di sapidità agli esaltatori di stupidità

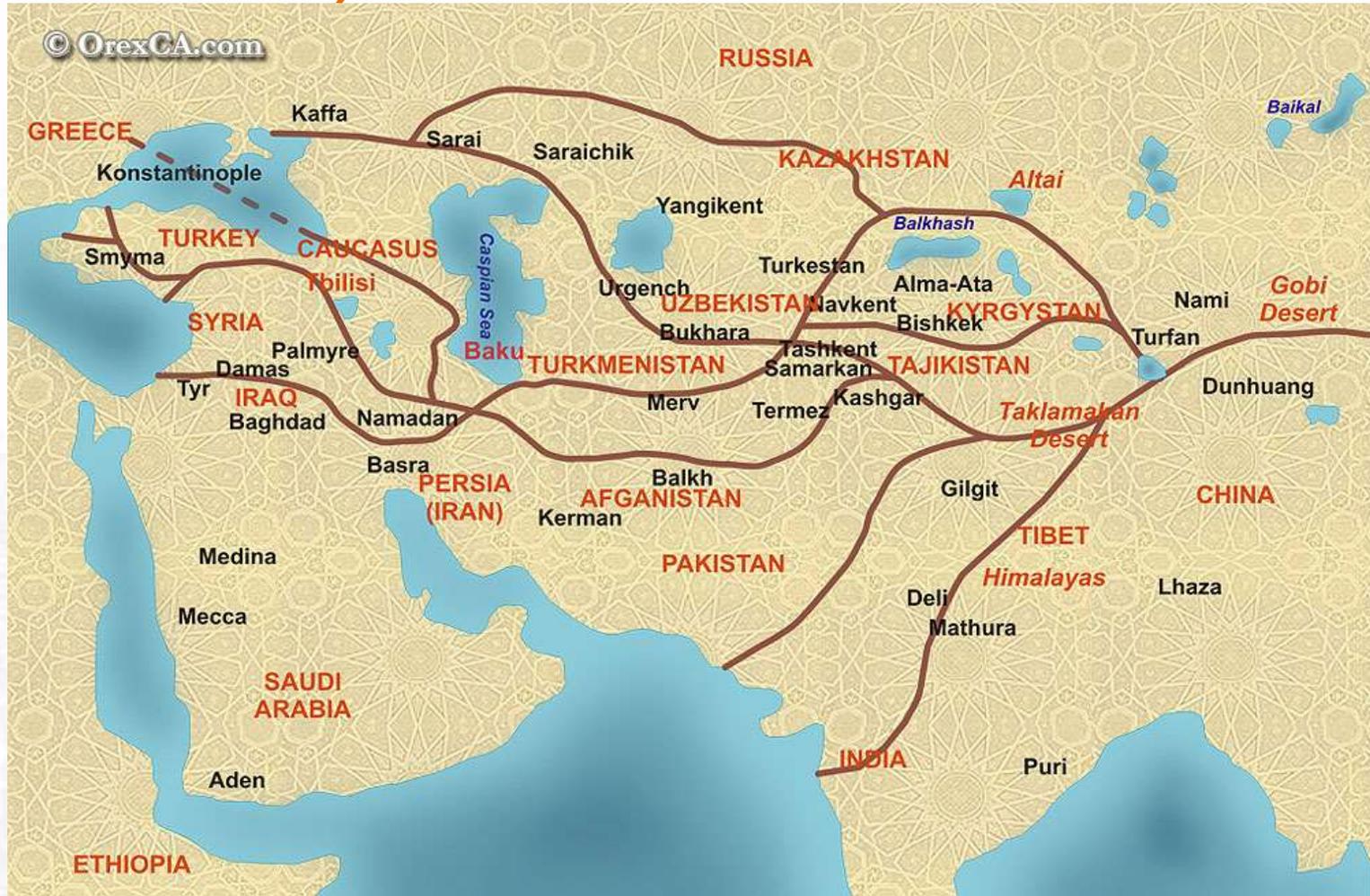
Cosa trasportava?





... così come lo intuiamo noi, che siamo nati italiani ma ci toccherà morire apolidi in un paese popolato da ladri, gay, puttane e richiedenti asilo, in una casa che è nostra ma per la quale paghiamo un affitto che si chiama IMU, senza una pensione per la quale avevamo pur versato dei contributi, sommersi da tasse per servizi che non si vedono, senza poter disporre dei nostri risparmi in banca perché il governo, per paura che li spendessimo noi, li ha già spesi lui, senza un futuro per noi e per i nostri figli ... d.d.b.o.

Le rotte commerciali delle spezie nel XV secolo



Le rotte commerciali delle spezie nel XV secolo



Le rotte commerciali delle droghe nel XXI secolo



Il ruolo di Venezia



Le mude veneziane

La Repubblica Serenissima tutelava gli imprenditori contrariamente allo stato italiano che li mortifica!



Le mude veneziane

La Repubblica Serenissima si batteva allo stesso modo per importare miseria e delinquenza
Oggi scortiamo i barconi di disgraziati per importare gli imprenditori italiani che li mortifica!

La situazione sul finire del '400

Con la caduta dell'impero romano d'oriente e l'espansione ottomana, Venezia non riusciva più a soddisfare le richieste di spezie del mercato.

I regnanti avevano sempre più bisogno di spezie e oro.

I banchieri cercavano nuove fonti di investimento e di guadagno.

Molti avventurieri si lanciavano alla ricerca di nuove rotte.

Il Portogallo, non credendo alla possibilità di poter raggiungere le indie da occidente, aveva intrapreso la ricerca di una via che aggirasse l'Africa.

La chiesa non vedeva l'ora di trovare nuove popolazioni da evangelizzare.

BISOGNAVA UNIRE GLI SFORZI



navigatore

sete
di avventura

mercante

sete
di guadagno

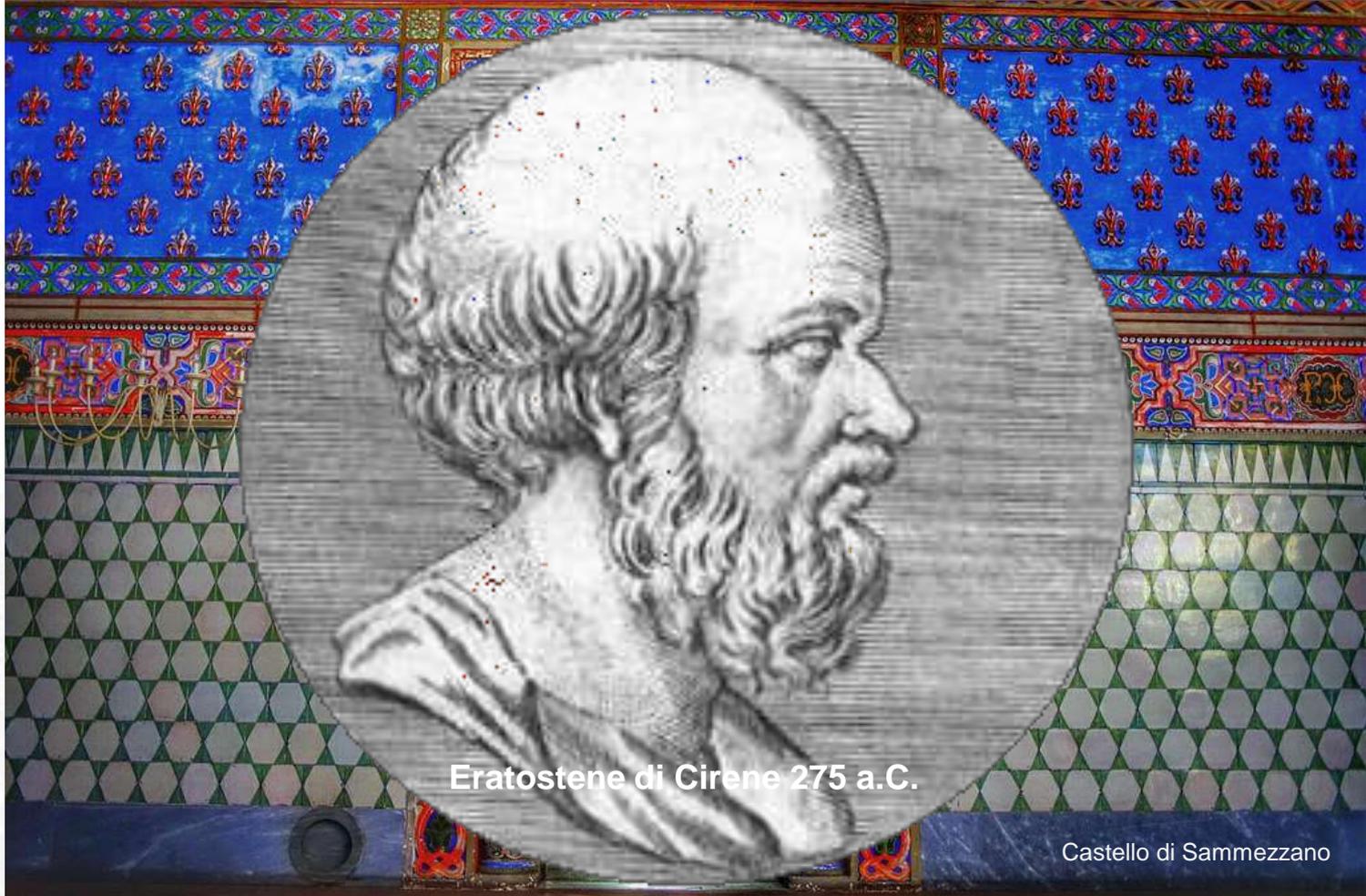
politico

sete
di comando

religioso

sete
di potere

NEC PLUS ULTRA



Eratostene di Cirene 275 a.C.

Castello di Sammezzano

Il viaggio di Colombo





Gli abitanti hanno carnagione chiara, sono civili e di bell'aspetto. L'oro si trova in abbondanza, anche se il paese è chiuso al commercio con l'estero. Il palazzo reale è molto grande e il tetto è coperto d'oro. Le camere sono rivestite in oro spesso due dita, così come le finestre, le mura, le sale e ogni cosa. Sull'isola si trovano molte perle (rosse, tonde e grandi con un valore superiore alle perle bianche) e molte pietre preziose. La ricchezza dell'isola è enorme.

Marco Polo, il Milione.

William Hogarth
Londra 1697-1764
L'uovo di Colombo

Colombo rompe l'uovo di William Hogarth

L'uovo di Colombo è un aneddoto popolare diffuso come modo di dire in diverse lingue per designare una soluzione insospettitamente semplice a un problema apparentemente complesso. 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. Colombo sfidò allora i commensali a un'impresa altrettanto facile: far stare un uovo dritto sul tavolo. Vennero fatti numerosi tentativi, ma nessuno ci riuscì. 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 dritto. 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!

William Hogarth
Londra 1697-1764
L'uovo di Colombo



*La differenza, signori miei,
è che voi avreste potuto farlo,
io invece l'ho fatto!*

Trattato di Tordesillas Castiglia, 7 giugno 1494

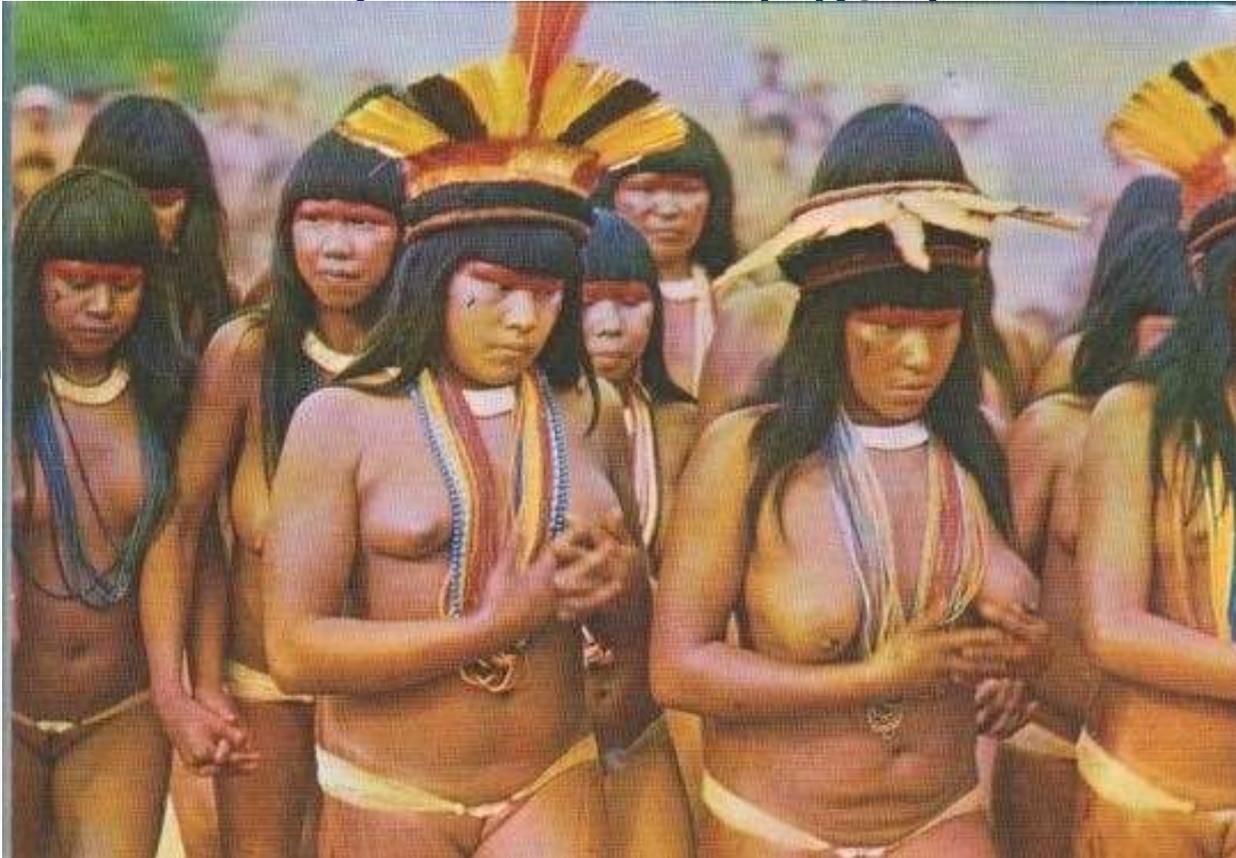


Il viaggio di Colombo si rivela però un fallimento commerciale

1. Il nuovo continente non è l'Asia
2. Non porta al contatto con grandi civiltà, ma un mondo di foreste, popoli selvaggi, malattie
3. Non porta nuovi prodotti commerciabili (spezie, sete, vasellame, pietre preziose)
4. Non si ostacolano i portoghesi
5. Unica consolazione è la presenza di oro

Il viaggio di Colombo si rivela però un fallimento commerciale

1. Il n
2. No un ma
3. No (sp
4. No
5. Un



, ma

li
e)

Ma gli spagnoli non si perdono d'animo e decidono di sfruttare le nuove terre puntando su tre settori:

1. **MINIERE** utilizzo (sfruttamento) di mano d'opera locale
2. **ALLEVAMENTO** sconosciuto
3. **AGRICOLTURA** *nuovi prodotti:* pomodoro, mais, patata, fagioli, peperoni, tabacco, cacao, gomma, canna da zucchero

SCAMBIO COLOMBIANO



GERMI, METALLI E CIBI

Uno degli aspetti più devastanti dello scambio colombiano fu quello microbiologico. Questo, in combinazione con la situazione di “violenza strutturale” determinata dalle guerre e dallo sfruttamento degli indigeni, ebbe conseguenze demografiche disastrose. Si ritiene che tra il XVI e il XVII secolo la popolazione indigena delle americhe si sia almeno dimezzata

MALATTIE INFETTIVE

dal NUOVO MONDO
all'EUROPA

Sifilide

dall'EUROPA
al NUOVO MONDO

Peste bubbonica

Varicella

Colera

Influenza

Lebbra

Malaria

Morbillo

Scarlattina

Vaiolo

Febbre tifoide

Tifo

Febbre gialla

GERMI, METALLI E CIBI

Uno degli aspetti devastanti dello scoppio della peste colombiana fu quello microbiologico. La combinazione con la situazione di "vita strutturale" determinata dalle guerre e dallo sfruttamento delle risorse ebbe conseguenze demografiche disastrose. Si ritiene che tra il XVII secolo la popolazione indigena delle Americhe sia almeno dimezzata

MALATTIE INFETTIVE

dal NUOVO MONDO

dall'EUROPA
NUOVO MONDO

bubbonica

ella

a

enza

a

ria

illo

attina

o

e tifoide

Febbre gialla



Gli effetti nel Vecchio Mondo



**il 90% di questo terzo
è OGM**

per la gioia di Riccardo Iacona
che cerca di convincerci che questi
OGM ci fanno tanto bene

Presca Diretta 28/02/2016

PRESA per il culo in DIRETTA

Oggi nel mondo circa un terzo delle colture alimentari per uomini e animali è di origine americana.

L'adozione dei diversi cibi americani nelle diete europee avvenne con tempi molto vari, in buona misura dipendenti dalla “percezione” che gli Europei ebbero dei singoli cibi.

I cibi americani, infatti, rappresentavano una novità radicale, un'alterità alimentare che poté essere compresa solo mediante un processo di “traduzione”, non solo linguistica, che ne permettesse l'inclusione nei sistemi alimentari europei.

Nonostante alcuni europei avessero descritto in dettaglio le tecniche indigene di preparazione, l'introduzione degli alimenti nei sistemi alimentare europei avvenne principalmente seguendo i principi del suddetto processo di traduzione: gli alimenti vennero utilizzati allo stesso modo dei loro “affini” europei, senza adottare cioè tecniche di coltivazione, conservazione e preparazione di origine americana

Possiamo quindi dire che i cibi americani sono stati introdotti nei sistemi alimentari europei come “cibi nudi”, cioè privi del carico culturale che ne caratterizzava l'uso nelle Americhe.



Fu proprio questo processo di “traduzione” che determinò i diversi ritmi di accettazione dei singoli cibi:

- **più rapidi** quelli dei cibi facilmente “traducibili” (fagioli) o associati a categorie nobili (“spezie”: peperoncino, cacao, vaniglia, frutta, ecc.) e la cui funzione era accessoria nell’ambito del sistema alimentare
- **più lenti** quelli che, pur avendo una “chiara” controparte europea, avrebbero richiesto processi di sostituzione di alimenti basilari (mais verso frumento)
- **lentissimi** quelli dei cibi la cui controparte europea era del tutto assente (patate, pomodoro).

Nel corso del tempo, grazie soprattutto alla loro produttività, i cibi americani riuscirono quindi a mutare i sistemi alimentari europei, ma non i corrispondenti modelli alimentari.





Nuovi prodotti importati dal Nuovo Mondo



Obama



La pace

F35



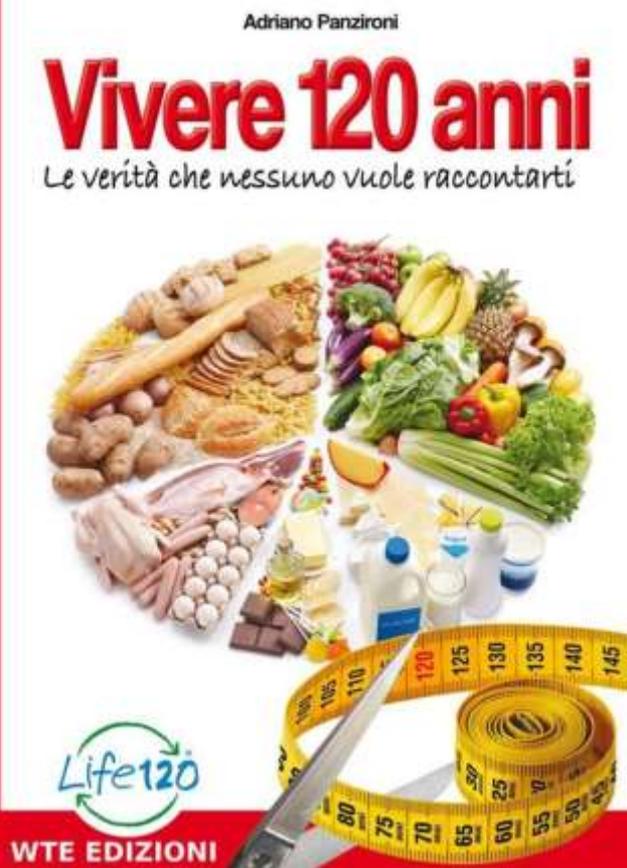
Gli strumenti per esportarla

ISIS



Le conseguenze del loro impiego

Prima di lasciare la parola alla Paola volevo sottolineare che oggi alimenti così importanti per l'alimentazione e la salute come le spezie sono invece lasciati nelle mani di imbonitori per televendite, perché i medici sono impegnati su altri fronti:



INTEGRATORE
ORAC SPICE

CHIODI DI GAROFANO
PEPE NERO, CURCUMA
ORIGANO, ZENZERO
CANNELLA

~~€ 49,90~~
€ 39,90

240 COMPRESSE

- la prevenzione delle malattie: **VACCINAZIONI**
- la ricerca di quelle che non riescono a prevenire: **SCREENING**
- la cura di quelle che trovano: **FARMACI**

Viaggio nel mondo delle spezie





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.*

Centri di ricerca sulle spezie



Indian Institute of
Spice Research
Calicut Kerala



University of Texas M.
D. Anderson Cancer
Center

Le spezie vengono impiegate per



Le spezie più costose



Effetti delle spezie sulla salute

- **Azione preventiva** (migliorano le difese immunitarie e la funzionalità dell'organismo in genere)
- **Azione antimicrobica** (batteri, virus, miceti)
- **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 10-15 C°
- 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, antisetliche 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: coliti, mononucleosi, shock settico, herpes simplex, HIV, epatite B, Epstein Barr; bronchiti, sindromi influenzali, artrite.

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*, famiglia delle Lauracee, per distinguerlo dal *Cinnamomum aromaticum*, o Cassia cinese, meno pregiato, è un albero sempreverde di 10-15 m originario di Ceylon

DROGA: corteccia di 3 anni (stecche)

PRINCIPI ATTIVI: aldeide ciannamica, eugenolo, canfora, cumarine, tannini .

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), componente del curry

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, evitare nelle terapie anticoagulanti e antiaggreganti.



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, magnesio, potassio, calcio), vitamine gruppo B.

PROPRIETA': afrodisiache, antiossidanti, digestive, antiinfiammatorie.

USI ALIMENTARI: zuppe, caffè, tè (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 (genere amomun), meno aromatico e meno costoso, sconsigliato nelle calcolosi colecistiche.



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 essiccati

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 arrostiti, vin brulé, 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*, *Staphylococcus aureus*, *Klebsiella*, *Proteus*, *Helicobacter Pylori*, Herpes, Epatite C, punture d'insetto, trombosi, tumori pelle.

AVVERTENZE: evitare nei bambini e nelle donne in gravidanza

C O R I A N D O L O



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 acetato**)

PROPRIETA': stomachiche, antispastiche, antisetetiche, 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, flatulenza), 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': antisetliche, cosmetiche, mucolitiche, afrodisiache (dalle Mille e una notte), cosmetiche

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

USI TERAPEUTICI: asma, faringiti croniche, riniti allergiche, sterilità, rughe

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 di finocchio

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

PROPRIETA': antidiabetiche, 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, cancro

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 (Kerala) 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, artrite, 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 (almeno 1 cucch.no al dì)



Latte d'oro



INGREDIENTI:

- curcuma
- cannella
- miele
- latte
- olio di mandorle

PREPARAZIONE:

1) scaldare 120 ml di acqua minerale naturale e 50 gr di curcuma in polvere in un pentolino, a fuoco basso, mescolando sempre, fino a quando si sarà formata una pastella con la consistenza simile a quella del dentifricio (2-3 minuti). Raffreddare il composto e poi conservarlo in un vasetto di vetro in frigorifero (fino a 40 giorni).

2) per una persona: versare 1 tazza di latte vegetale di riso (o di avena) in un pentolino, aggiungere mezzo cucchiaino di pasta di curcuma e scaldare fino a quando si vedrà fumare la bevanda. Spegnerne subito, versare in tazza e aggiungere 1 cucchiaino di miele di acacia o millefiori, 1 cucchiaino di olio di mandorle dolci per uso alimentare (in alternativa burro chiarificato o olio extra vergine di oliva) e la spolverata di cannella in polvere

I maestri yogi ne consigliano l'uso per 40 giorni consecutivi, ma il latte d'oro è così gustoso che sarà impossibile smettere di berlo.

NIGELLA

NOME: *Nigella sativa*, *N. damascena*, della famiglia delle Ranunculaceae 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, cancro ...

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

N O C E M O S C A T A



NOME: *Myristica fragrans* della famiglia delle Myristicaceae originaria delle Molucche (Indonesia), coltivata anche a Grenada

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: **uso interno** dislipidemie, leucemie, omeopatia, rughe, depressione, amnesia, calo del desiderio sessuale, **uso esterno** artralgie, calvizie

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 (capsula) immaturo, **semi** (privi di alcaloidi). Vedasi: TERIACA; LAUDANO; POLVERE DI DOVER.

PRINCIPI ATTIVI: l'oppio contiene circa 40 alcaloidi, i più importanti sono Morfina, Codeina, Papaverina, Noscapina e Tebaina; nei semi: manganese, calcio, omega 3-6, vit. E

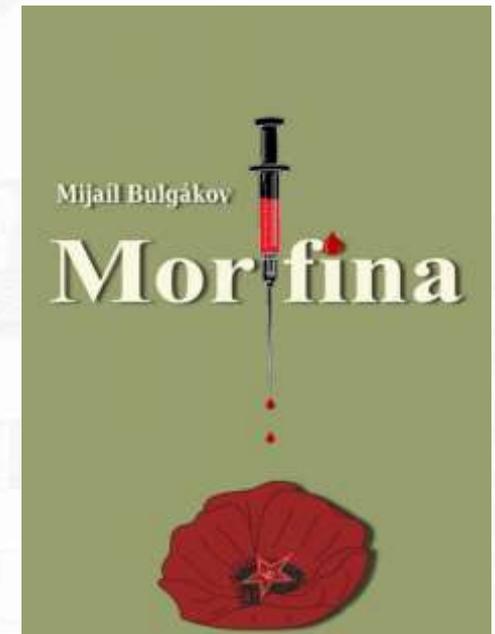
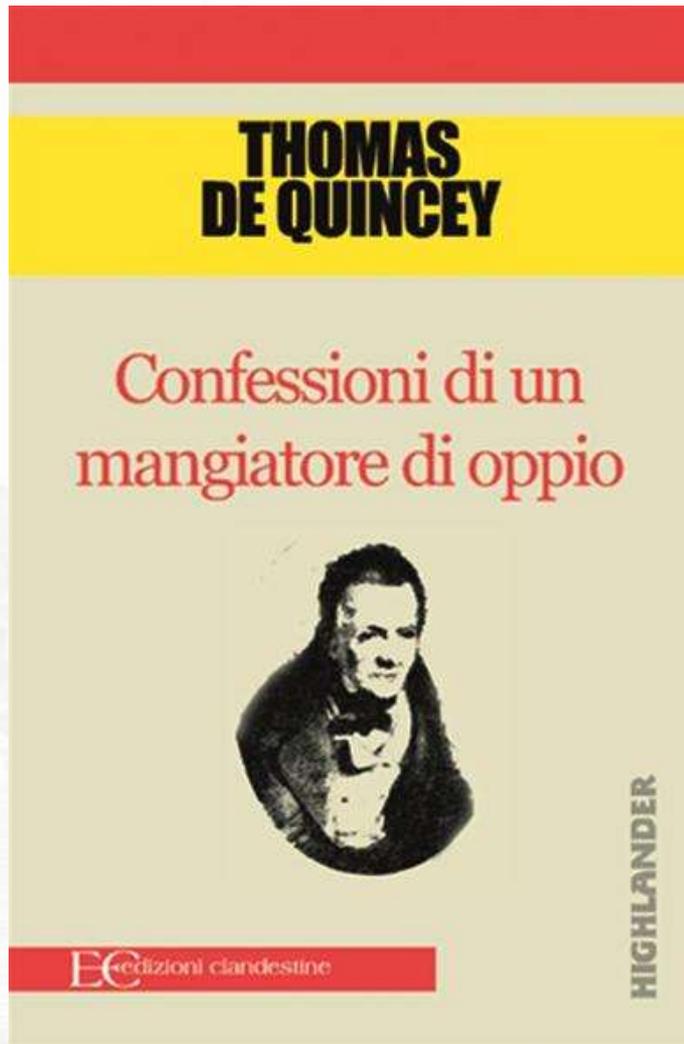
PROPRIETA': analgesiche, euforizzanti, costipanti, bechiche, antiossidanti, antiinfiammatorie, antitumorali (Noscapina), ipocolesterolemiche, antidiarroiche

USI ALIMENTARI: i semi nei prodotti da forno e pasticceria

USI TERAPEUTICI: anestesia, coliche, bronchiti, diarrea, neoplasie

AVVERTENZA: l'oppio crea dipendenza

Dipendenza dall'oppio



«Ecco il segreto della felicità, intorno al quale i filosofi avevano disputato per tanti secoli! Eccolo scoperto d'un tratto: la gioia si può comperare con due soldi, si può tenere nel taschino del panciotto: estasi portatile che si può imbottigliare a litri, pace dell'anima che si può spedire per posta» T. De Quincey

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, Alzheimer, deficit uditivo, tumori, vitiligine

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

Altri tipi di pepe



pepe di Sichuan



Pepe rosa



Cubebe



Pepe lungo



Pepe di Cayenna



Pepe garofanato o pimento

PEPPERONCINO



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, può causare allergie

Varietà di peperoncino

Il progenitore di tutti sembra essere il Chiltepin (*C. annum* var. *aviculare*)
peperoncino pulce



1. *Capsicum annum*
2. *Capsicum bacatum*
3. *Capsicum chinense*
4. *Capsicum frutescens*
5. *Capsicum pubescens*

Esistono 3000 varietà di peperoncini e in genere quanto più piccolo e rosso è il peperoncino tanto più è piccante. La parte più piccante del peperoncino è contenuta nei semi e nelle membrane interne.

Unità Scoville

15.000.000 - 16.000.000	Capsaicina pura
8.800.000 - 9.100.000	Nordiidrocapsaicina
6.000.000 - 8.600.000	Omodiidrocapsaicina, Omocapsaicina
2.500.000 - 5.300.000	Spray al peperoncino della polizia Americana
2.000.000 - 2.200.000	Carolina Reaper Hp22b
1.067.286 - 2.000.231	Trinidad Scorpion Moruga, Trinidad Scorpion Butch Taylor, Naga Viper, Infinity Chili, Spray al peperoncino comune
855.000 - 1.041.427	Bhut Jolokia
876.000 - 970.000	Naga Dorset, Naga Morich
350.000 - 855.000	Habanero Red Savina, Indian Tezpur
100.000 - 350.000	Habanero, Scotch Bonnet, Bird's Eye, Jamaican Hot
50.000 - 100.000	Chiltepin, Thai Red, Rocoto
30.000 - 50.000	Aji Red, Cayenna, Tabasco
15.000 - 30.000	Chile de Arbol, Manzano, Calabrese
5.000 - 15.000	Serrano, Jalapeno
2.500 - 5.000	Chipotle, Poblano
1.500 - 2.500	Cascabel, Numex Big Jim
1.000 - 1.500	Ancho, Pasilla, Anaheim
100 - 1.000	Mexican Bell, Cherry, New Mexico Pepper, Anaheim
0 - 100	Peperone Dolce, Friggitelto



Wiburg Lincon Scoville
Bridgeport 22-2-1865
Gaiensville 10-3-1942

Scala di
Scoville (unità
di misura della
piccantezza)

Carolina reaper



Nel 2013 questo peperoncino è entrato nel Guinness dei primati come il **più piccante del mondo**, raggiungendo una piccantezza media di 1.569.300 unità Scoville, con picchi di 2.200.000 unità.

VANIGLIA



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

DROGA: baccello

PRINCIPI ATTIVI: vaniglina, piperone

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

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

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

AVVERTENZE: La vaniglia è presente in 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 40 tonnellate prodotte all'anno non sono coprirne il consumo (12.000 tonnellate). È quindi probabile che la maggior parte degli estratti di vaniglia impiegati in pasticceria e cosmetica, **siano di origine chimica. E quindi, meglio mangiarsi un gelato alla crema di vaniglia o farsi una colonscopia?**

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 trifido 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 alla milanese ma è anche molto impiegato nei liquori (Strega) e nella paella.

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) disfunzione erettile

AVVERTENZA: è la più costosa delle spezie (oltre 30000 € 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!



Lo zafferano nell'arte



Cagniano De Lazzari

Siti italiani di produzione



Navelli



Cascia



San Gimignano



Turri

ZENZERO



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

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

PROPRIETA': aromatizzanti, carminative, antiemetiche, antiossidanti, antiinfiammatorie, antitumorali, ipocolesterolemizzanti, anticoagulanti, antidiabetiche

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, nell'asma, nella cefalea, nell'infarto ed ictus, nelle artriti, influenza, mal di gola

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
- Masala (Curry, Garam masala, Tandori....)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

Per un cuoco indiano la preparazione di un curry è un'arte



PROPRIETA'

- Disinfettante
- Regola il metabolismo
- Aiuta la digestione
- Brucia i grassi
- Antinfiammatorio
- Antiossidante
- Riduce il rischio di infarto
- Previene il diabete tipo 2
- Ha azione antitumorale

Il curry, nato in India migliaia di anni fa, è una miscela sapientemente equilibrata di spezie tostate e ridotte in polvere fine da accompagnare a numerosi piatti. La formulazione classica del curry comprende **pepe nero**, **cumino**, **coriandolo**, **cannella**, **curcuma** e anche chiodi di garofano, zenzero, noce moscata, fieno greco, peperoncino, zafferano, cardamomo.....

MISCELA 5 SPEZIE CINESI

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

Estate

Amaro

ANICE STELLATO

Cuore Intestino Tenue



CONDIMENTI DERIVATI DA SPEZIE



S A L E

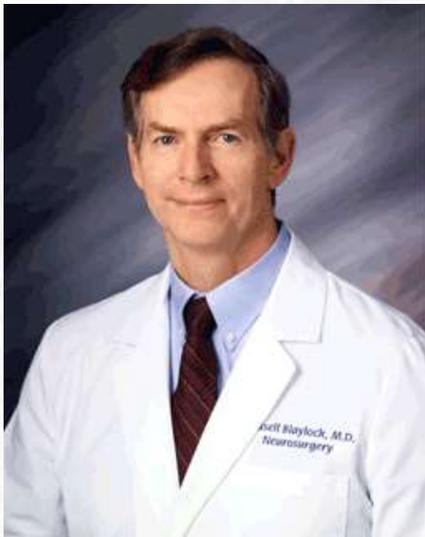


Voi siete il sale della terra; ma se il sale perdesse il sapore, con che cosa lo si potrà render salato? A null'altro serve che ad essere gettato via e calpestato dagli uomini.
Matteo 5,13-16

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 glacés e foglie di alloro.

Gomasio



Ingredienti per un vasetto:

- 70 gr di sesamo
- 10 gr di sale integrale

Preparazione:

lavare i semi di 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 profumo di sesamo nell'aria- e poi versarli 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 po' 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 cucchiari 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.

Pain 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 pain 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 cucchiaini 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.

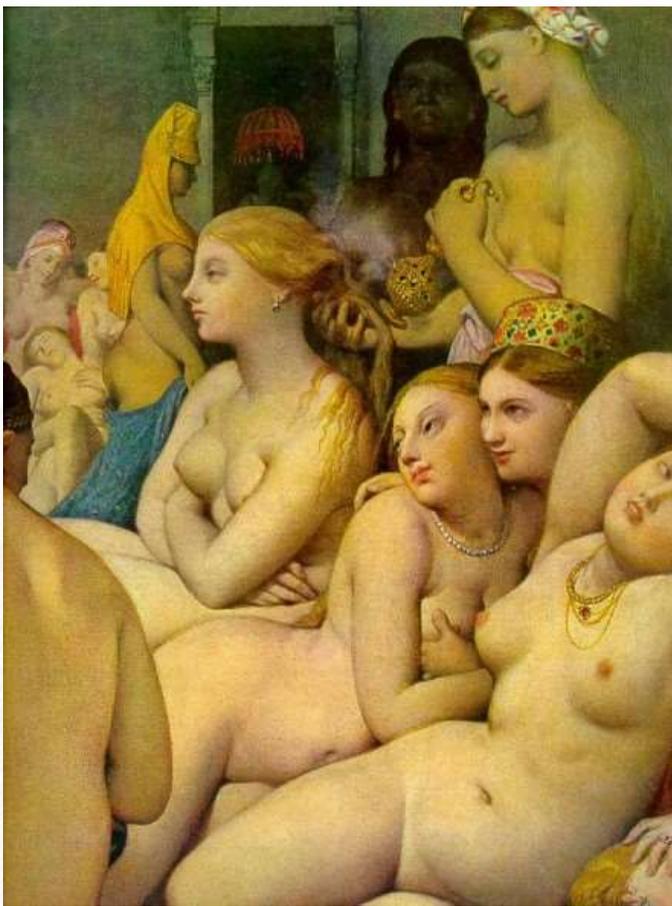
Mettete in forno a 160 gradi per un'ora e mezzo.

Lasciate raffreddare il dolce nello stampo e fatelo riposare un giorno prima di utilizzarlo.

*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).*

Oleolito di curcuma



Ingredienti:

- 300 ml d'olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiaini 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:

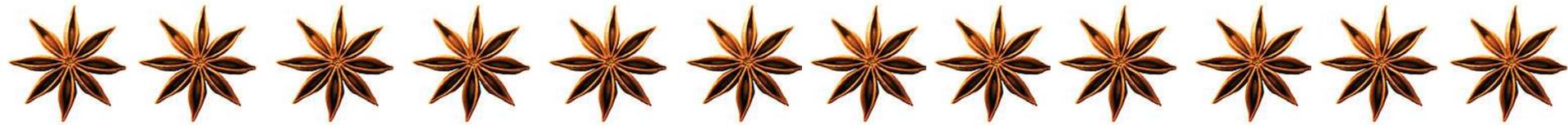
- 1 kg di sale grosso
- 100 g di stecche di cannella
- 100 g di cardamomo

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:

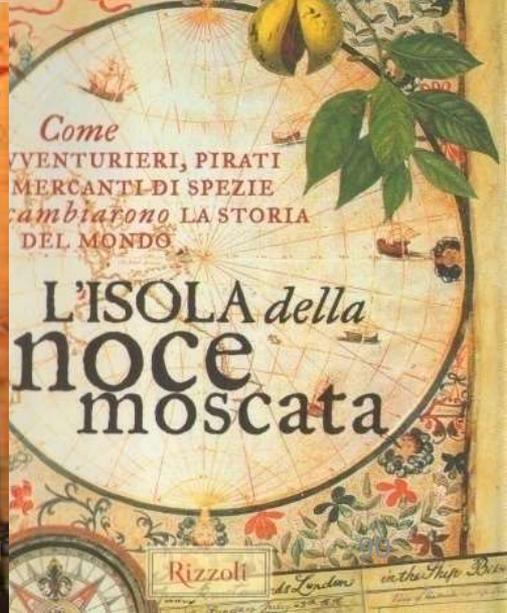
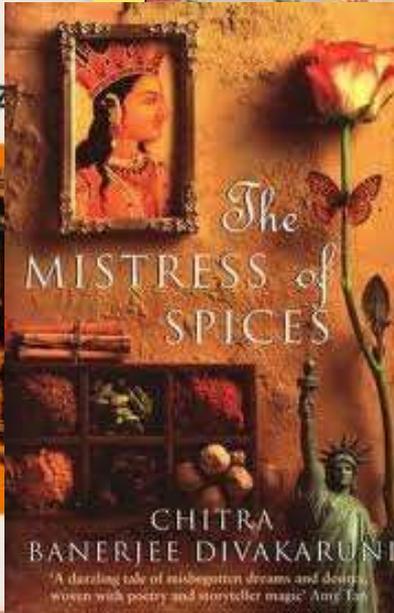
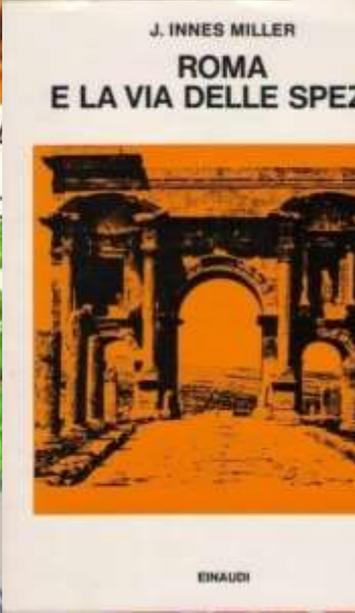
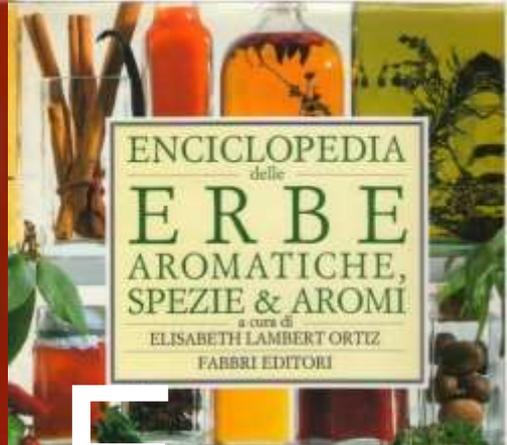
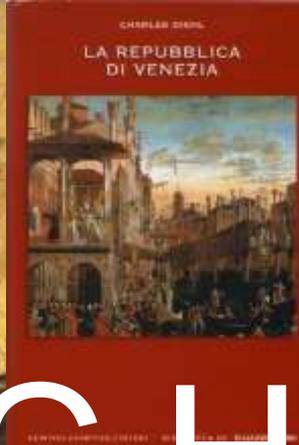
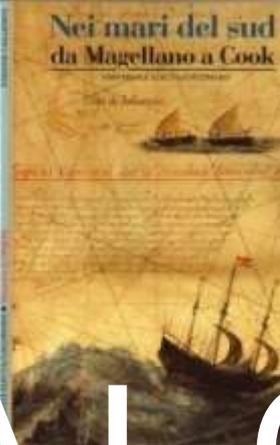
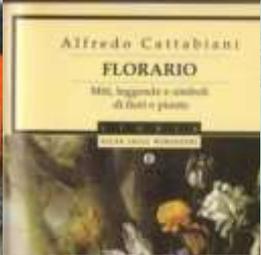
- 200 g di farina di grano saraceno
- 2 cucchiaini di semi di coriandolo
- 2 cucchiaini di bacche di ginepro
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere

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 cucchiaini circa del detergente con un pò d'acqua, fino a ottenere una crema vellutata. Massaggiate 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.
(Matteo 23,23)

*E soprattutto guai a coloro che non si
iscrivono alla nostra associazione e
dimenticano il versamento
del 5 per 1000 a favore
dell'APS villa Bembo*

(duca di Brentaombrosa 10/11/2018)

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

dott.ssa ANNA PAOLA DE LAZZARI

339.7450252

paola.delazzari@tin.it

GRAZIE DELLA PAZIENZA E DELL'ATTENZIONE

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