



CIBO, SALUTE, SAPERE E PREVENZIONE

LE SPEZIE - APRILE 2025

Lo sapevi che

..... ❖

L' Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce la **salute** come uno

**“STATO DI COMPLETO BENESSERE FISICO, MENTALE E SOCIALE E NON
SEMPLICEMENTE COME L'ASSENZA DI MALATTIA”**

Il nostro stato nutrizionale dipende dal cibo che consumiamo e dalla nostra capacità di digerire, assorbire e utilizzare le sostanze nutritive, ed è influenzato dalla qualità degli alimenti e dal loro contenuto di nutrienti.

Nessun alimento, preso singolarmente, contiene tutti i nutrienti essenziali per il nostro organismo, quindi è fondamentale variare la dieta il più possibile.

In questo contesto, l'uso delle spezie riveste un'importanza particolare:

- permettono di abbassare l'apporto di sale anche a meno di 5 g al giorno;
- arricchiscono i piatti dal punto di vista dei sapori;
- alcune di esse possiedono proprietà nutrizionali e benefiche per la salute

(Rani et al., 2023 ; Tapsell et al., 2006 ; Jiang, 2019)

Integrare spezie nella dieta può quindi contribuire a un equilibrio nutrizionale più completo e favorire il benessere generale.



Parliamo di erbe aromatiche e spezie

ALLORO

L'alloro (*Laurus nobilis*), conosciuto anche come lauro, è una pianta aromatica e officinale che appartiene alla famiglia delle *Lauraceae*. È diffuso principalmente nella regione del Mediterraneo.

Proprietà

- Favorisce la digestione
- Rilassante
- Espettorante
- Attenua la febbre
- Antimicrobico

Usi in cucina

Utilizzato per aromatizzare carni (arrosti in particolare), pesce, brodo, zuppe e tisane.

Dalle bacche si può ricavare un olio aromatico con proprietà medicinali: l'olio laurino.

È l'ingrediente peculiare dell'antichissimo sapone di Aleppo.

BASILICO

Il basilico (*Ocimum basilicum*) è una pianta annuale appartenente alla famiglia delle *Lamiaceae*, solitamente coltivata come pianta aromatica.

Proprietà

- Favorisce la digestione
- Carminativo
- Antisettico
- Antiinfiammatorio
- Antidepressivo
- Antiossidante
- Antimicrobico

Usi in cucina

- Ingrediente principale nel pesto alla genovese e per condire i primi piatti.
- Perfetto nelle insalate e verdure.
- Ideale per aromatizzare le salse a base di formaggio cremoso.



CUMINO

Famiglia

Il cumino (*Cuminum cyminum* L.) è una pianta erbacea annuale della famiglia delle *Apiaceae* (o *Umbelliferae*), originaria del bacino del Mediterraneo.

Proprietà

- Stimolante
- Carminativo
- Antimicrobico

Il cumino ha un sapore simile a quello dei semi di finocchio, con un caratteristico retrogusto amaro e un odore forte e dolciastro, dovuto all'alto contenuto di oli essenziali.

Usi in cucina

- Si abbina bene a cavolfiori, finocchi, funghi champignon e patate.
- È un ingrediente principale nel guacamole messicano.
- È usato nella preparazione del curry, per condire carni, verdure in umido e salse (aggiungerlo negli ultimi 10 minuti di cottura per ottenere un aroma più intenso).
- È una componente fondamentale della polvere di chili.
- Ottimo anche nelle tisane.



CURCUMA

Famiglia

La curcuma (*Curcuma longa*) è una spezia della famiglia delle *Zingiberaceae*, usata nella medicina tradizionale indiana e cinese.

In cucina si utilizza il rizoma, simile a quello dello zenzero ma di colore arancione intenso. Essiccata e ridotta in polvere, è la spezia principale del curry.

Proprietà

- Antisettico
- Antibatterico
- Antiossidante
- Anti-infiammatorio

Usi in cucina

- Si aggiunge a fine cottura su carne, pesce, minestre, zuppe, riso, piatti di pasta, fagioli e lenticchie.
- Si può preparare una salsa con yogurt.

CORIANDOLO

Famiglia

Il coriandolo (*Coriandrum sativum*), conosciuto anche come prezzemolo cinese o con il nome spagnolo cilantro, è una pianta annuale appartenente alla famiglia delle *Apiacee*, o *Umbelliferae*. Fa parte della stessa famiglia del cumino, dell'aneto, del finocchio e del prezzemolo.

Proprietà

- Digestivo
- Carminativo
- Antidiarroico

Usi in cucina

- Le foglie fresche e i semi essiccati di coriandolo sono utilizzati principalmente nella cucina indiana e latino-americana.
- In Basilicata, il seme di coriandolo viene impiegato nella preparazione di alcuni salumi, come condimento per l'impasto della salsiccia.
- Il coriandolo insaporisce carne, pesce e verdure (come carciofi, cavolini di Bruxelles, cipolle e zucchine), e viene anche utilizzato per profumare biscotti.

CANNELLA

Famiglia

La cannella, conosciuta anche come cinnamomo (*Cinnamomum verum*), è un albero sempreverde della famiglia delle Lauracee, originario dello Sri Lanka. Il termine "cannella" viene utilizzato anche per altre piante, come la cannella cinese (*Cinnamomum aromaticum*).

Proprietà

- | | |
|---------------------|---------------|
| • Antiossidante | • Digestiva |
| • Antisetica | • Stimolante |
| • Antiinfiammatoria | • Carminativa |

Usi in cucina

A differenza di altre spezie da cucina, la cannella non si ricava dai semi o dai frutti, ma dal fusto e dai ramoscelli, che, una volta privati della corteccia esterna e trattati, assumono l'aspetto caratteristico di piccole pergamene di colore nocciola. La cannella può essere utilizzata in questa forma, da sbriciolare al momento dell'uso, oppure in polvere.

Viene impiegata in:

- Dolci da forno
- Conserve di frutta, salse per frutta e dessert
- Come aggiunta a tè e tisane



CHIODI DI GAROFANO

Famiglia

I chiodi di garofano (*Syzygium aromaticum*) sono i boccioli non ancora aperti del fiore di una pianta appartenente alla famiglia delle *Myrtaceae*, originaria delle Isole Molucche in Indonesia. I boccioli vengono raccolti ed essiccati per costituire la spezia.

Proprietà

- Anti-fermentativo
- Antisettico
- Anti-spasmodico
- Antiossidante
- Antinfiammatorio
- Analgesico
- Antimicrobico

Usi in cucina

I chiodi di garofano hanno un profumo intenso, dolce e floreale, con una nota pepata e "calda". Sono utilizzati come ingrediente principale nei dolci natalizi, nelle conserve di frutta e nella frutta cotta. Inoltre, vengono impiegati per aromatizzare il vin brulè, tè, infusi e tisane. Nel salato, accompagnano marinade di selvaggina, arrostiti, brodi (in particolare di pollo o gallina) e, talvolta, formaggi stagionati. Vengono anche abbinati a verdure dolci, come cipolle, cipolline e carote, che spesso vengono conservate con l'aggiunta di un paio di chiodi di garofano.



NOCE MOSCATA

Famiglia

La noce moscata (*Myristica fragrans*) è un albero della famiglia *Myristicaceae*, originario dell'Indonesia. Da questa pianta si ottengono due spezie:

- il seme decorticato, che è la noce moscata;
- la parte esterna che riveste il seme, che fornisce il macis, meno utilizzato in Italia.

Proprietà

- A piccole dosi, favorisce la digestione
- Antinfiammatorio

Usi in cucina

Il suo aroma, in quantità moderate, è gradevole, caldo, piccante ed esotico.

- La noce moscata viene utilizzata in cucina come ingrediente in preparazioni sia dolci (come budini e creme) che salate (come besciamelle, purè, ragù di carne e verdure lesse).
- È impiegata anche in salse e zuppe di pesce.
- Viene aggiunta ai ripieni di piatti come tortellini, cappelletti, ravioli e cannelloni a base di carne.
- È perfetta in pietanze a base di formaggio e nella preparazione della fonduta.



ORIGANO

Famiglia

L'origano comune (*Origanum vulgare* L.) è una pianta perenne aromatica della famiglia *Lamiaceae*.

Proprietà

- Anti-fermentativo
- Antisettico
- Anti-spasmodico
- Antiossidante
- Antinfiammatorio
- Analgesico
- Antimicrobico

Usi in cucina

L'origano è particolarmente apprezzato nella cucina mediterranea per il suo aroma intenso e aromatico.

Viene utilizzato per la preparazione di salse e piatti, come:

- pizza,
- pomodori,
- carne e pesce.



PEPERONCINO

Famiglia

Il peperoncino (*Capsicum* L.) è una pianta della famiglia delle *Solanacee*, originaria delle Americhe, ma oggi coltivata in tutto il mondo.

Proprietà

- Antimicrobico
- Antibatterico
- Ha un'azione efficace sul metabolismo, aumentando la temperatura corporea e favorendo il senso di sazietà
- Favorisce la digestione
- Antiossidante
- Ricco di Vitamina C
- Vasodilatatore

Usi in cucina

Il peperoncino può essere consumato fresco, essiccato, affumicato, cotto o crudo. Viene utilizzato per aromatizzare una varietà di piatti, come insalate, salse, sughi, carne, formaggi e salumi. La sua piccantezza dipende dalla varietà e dal grado di maturazione, con i peperoncini più maturi che risultano più intensi. Contrariamente a quanto si pensa, il piccante non proviene dai semi, ma dalla membrana interna (placenta). Pertanto, per ridurre la piccantezza, è più efficace rimuovere la placenta anziché i semi.

A close-up photograph of vibrant green mint leaves with serrated edges, filling the left side of the page.

MENTA

Famiglia

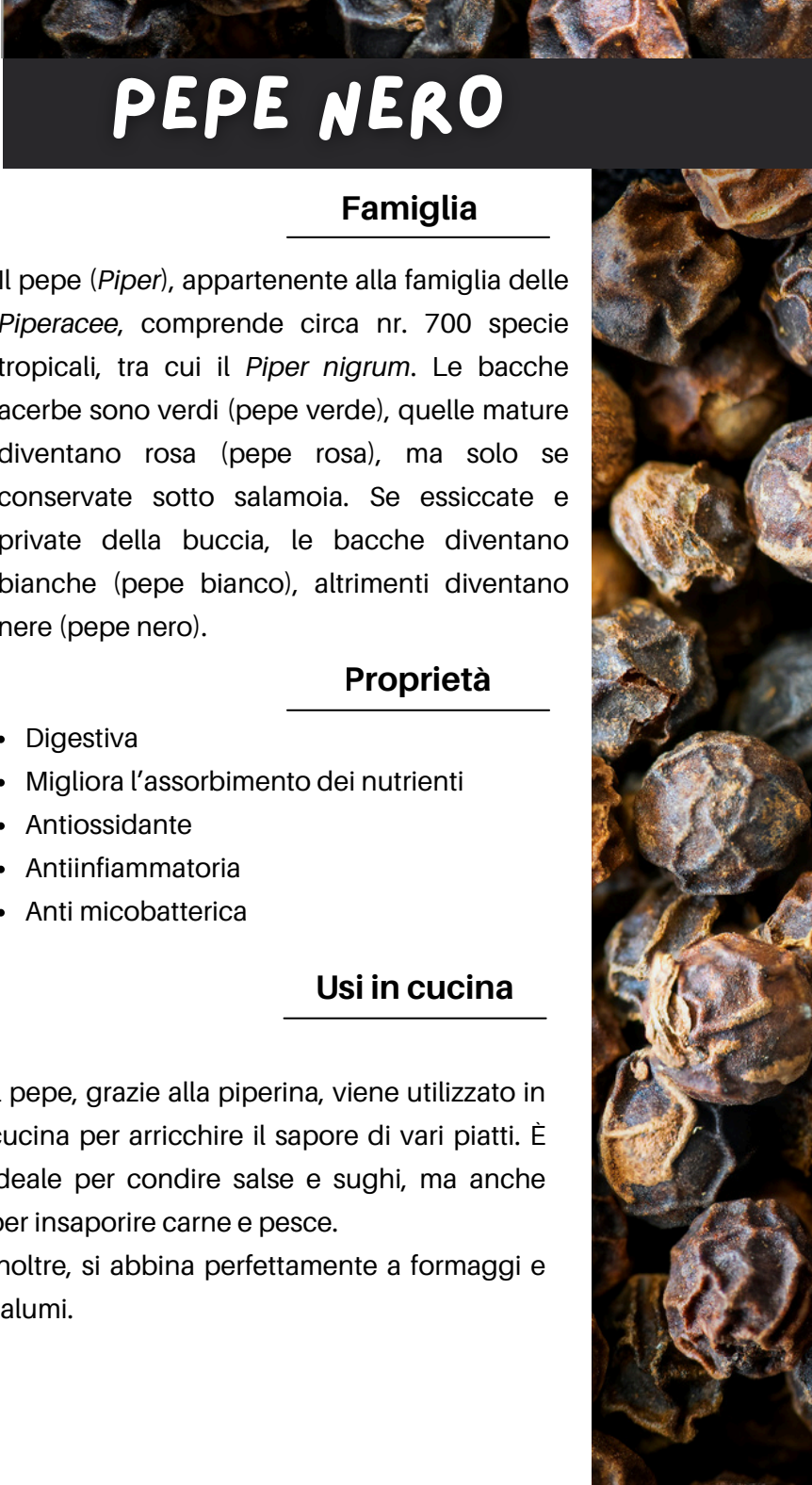
La menta (*Mentha L.*) è una pianta appartenente alla famiglia delle *Lamiaceae*.

Proprietà

- Espettorante
- Antisettico
- Antimicrobico
- Anti-spasmodico
- Antiossidante

Usi in cucina

La menta è versatile in cucina: arricchisce torte, gelatine, omelette, zuppe e verdure. È anche usata per preparare aceti aromatici e un rinfrescante tè.

A close-up photograph of dark, wrinkled black pepper grains, filling the right side of the page.

PEPE NERO

Famiglia

Il pepe (*Piper*), appartenente alla famiglia delle *Piperacee*, comprende circa nr. 700 specie tropicali, tra cui il *Piper nigrum*. Le bacche acerbe sono verdi (pepe verde), quelle mature diventano rosa (pepe rosa), ma solo se conservate sotto salamoia. Se essiccate e private della buccia, le bacche diventano bianche (pepe bianco), altrimenti diventano nere (pepe nero).

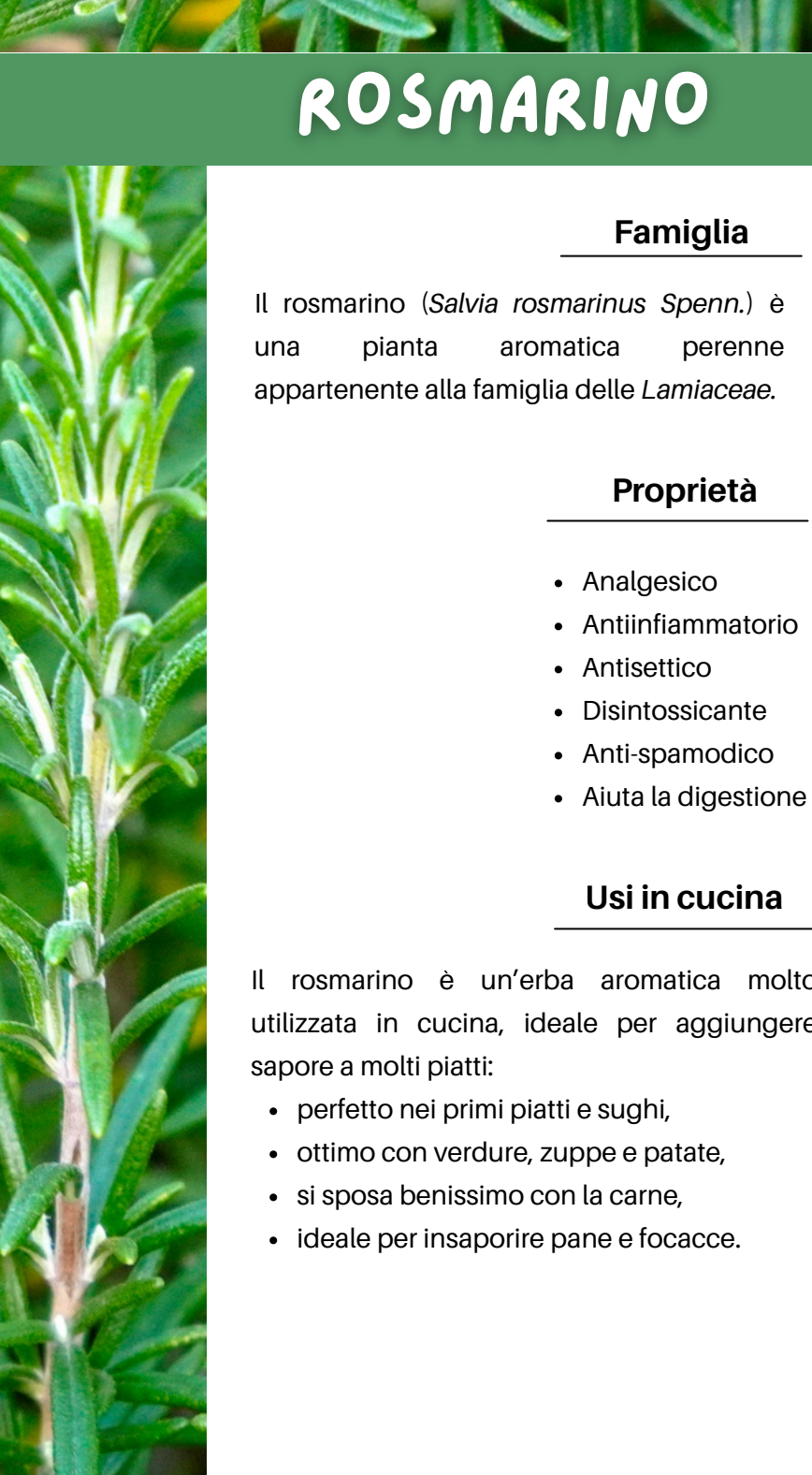
Proprietà

- Digestiva
- Migliora l'assorbimento dei nutrienti
- Antiossidante
- Antiinfiammatoria
- Anti micobatterica

Usi in cucina

Il pepe, grazie alla piperina, viene utilizzato in cucina per arricchire il sapore di vari piatti. È ideale per condire salse e sughi, ma anche per insaporire carne e pesce.

Inoltre, si abbina perfettamente a formaggi e salumi.



ROSMARINO

Famiglia

Il rosmarino (*Salvia rosmarinus* Spenn.) è una pianta aromatica perenne appartenente alla famiglia delle *Lamiaceae*.

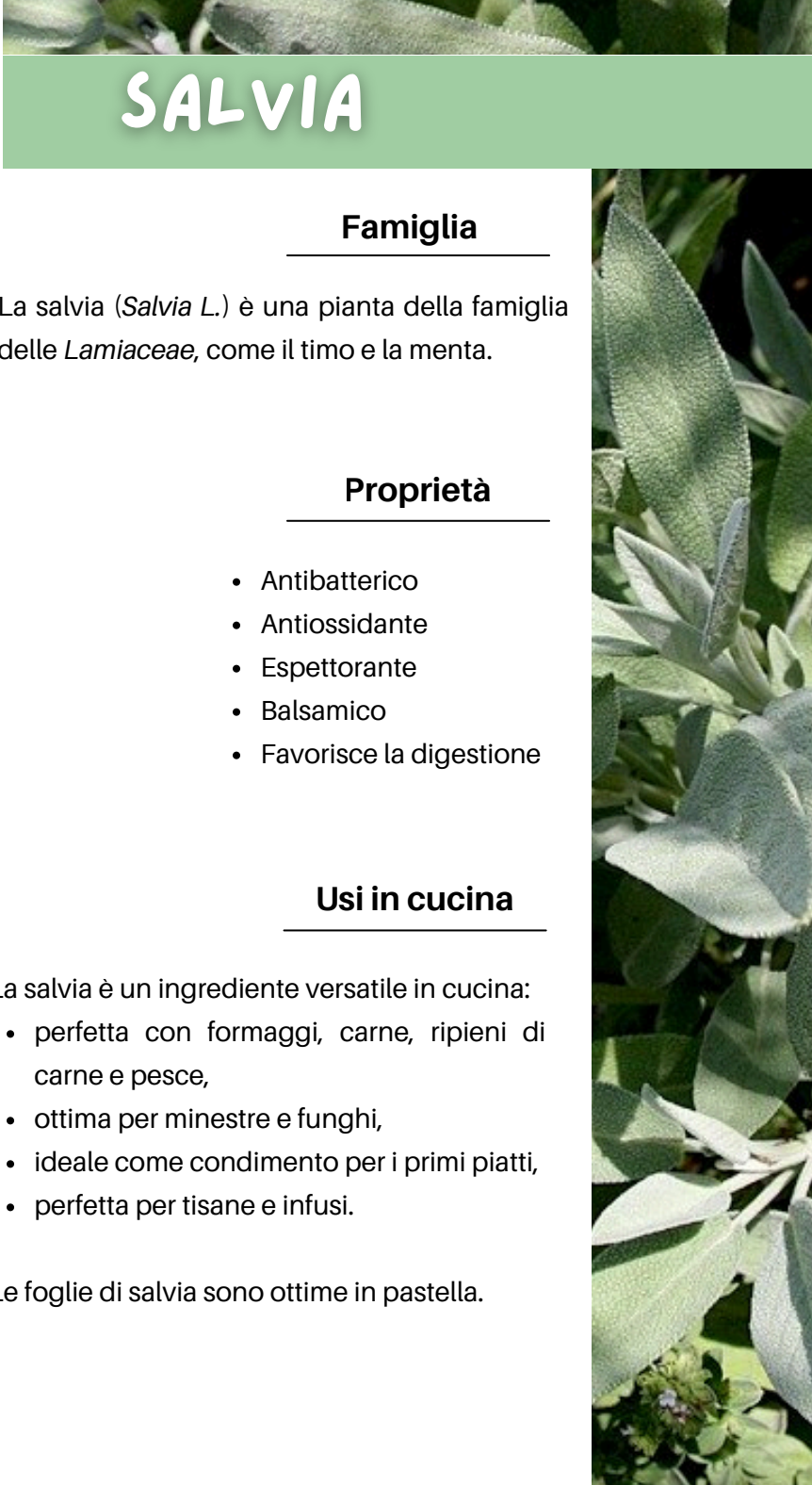
Proprietà

- Analgesico
- Antiinfiammatorio
- Antisettico
- Disintossicante
- Anti-spasmodico
- Aiuta la digestione

Usi in cucina

Il rosmarino è un'erba aromatica molto utilizzata in cucina, ideale per aggiungere sapore a molti piatti:

- perfetto nei primi piatti e sughi,
- ottimo con verdure, zuppe e patate,
- si sposa benissimo con la carne,
- ideale per insaporire pane e focacce.



SALVIA

Famiglia

La salvia (*Salvia* L.) è una pianta della famiglia delle *Lamiaceae*, come il timo e la menta.

Proprietà

- Antibatterico
- Antiossidante
- Espettorante
- Balsamico
- Favorisce la digestione

Usi in cucina

La salvia è un ingrediente versatile in cucina:

- perfetta con formaggi, carne, ripieni di carne e pesce,
- ottima per minestre e funghi,
- ideale come condimento per i primi piatti,
- perfetta per tisane e infusi.

Le foglie di salvia sono ottime in pastella.

ZENZERO

Famiglia

Lo zenzero (*Zingiber officinale Roscoe*) è una pianta erbacea delle *Zingiberaceae* originaria dell'Estremo Oriente.

Proprietà

- Digestivo
- Antiossidante
- Antiinfiammatorio

Usi in cucina

Lo zenzero può essere utilizzato in diverse preparazioni e piatti:

- salse e condimenti;
- zuppe e minestre,
- risotti e pasta,
- Tè e tisane.

ZAFFERANO

Famiglia

Lo zafferano vero (*Crocus sativus L.*) è una pianta della famiglia delle Iridacee, coltivata in Asia minore e in molti paesi del bacino del Mediterraneo. Dallo stimma trifido si ricava la spezia denominata "zafferano".

Proprietà

- Analgesico
- Antiossidante
- Antiinfiammatorio
- Diuretico

Usi in cucina

Lo zenzero, aggiunto verso la fine della cottura, esalta salse, zuppe, minestre, risotti e paste con il suo sapore fresco e speziato.

La Ricetta del Mese

RISO ALLE SPEZIE E FRUTTA SECCA

Indicazioni

DIFFICOLTÀ



TEMPO DI PREPARAZIONE

circa 30 min.

TEMPO DI COTTURA

circa 50 min.

PORZIONI

Nr. 4

Ingredienti

- 300 g di riso basmati
- 1 scalogno
- 1 cucchiaino di curcuma
- 400 ml di brodo vegetale
- 1 cucchiaino di semi di cumino
- 1 cucchiaino di curry
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- 50 g di cocco grattugiato
- 100 g di anacardi tostati
- 35 g di uvetta
- 200 g di piselli lessati
- 50 g di zenzero candito
- menta fresca
- olio extravergine d'oliva q.b
- sale q.b
- pepe nero q.b

1

Preparazione del riso

- Soffriggere lo scalogno tritato con l'olio extravergine d'oliva e una volta dorato aggiungere i piselli.
- Unire il riso e far insaporire per 2 minuti.
- Versare il brodo vegetale caldo con la curcuma disciolta.
- Portare a bollore, abbassare la fiamma, coprire e cuocere per 11-13 min.
- Togliere dal fuoco e lasciare riposare per 10 min. Sgranare il riso con una forchetta.

2

Preparazione del condimento

- Scaldare 2 cucchiaini di olio in un tegame.
- Aggiungere cumino, curry, zenzero grattugiato, cocco, uvetta bagnata e strizzata, e anacardi.
- Lasciare insaporire a fiamma bassa per qualche minuto.

3

Unire gli ingredienti

- Unire al riso cotto il condimento e lo zenzero candito.
- Mescolare bene e lasciare riposare per circa 10 min.

4

Servire

- Trasferire il riso in un piatto da portata.
- Guarnire con menta, pepe macinato e servire.

Suggerimento: Accompagnate con un secondo piatto di carne bianca, es. pollo al forno o grigliato.

