

## La storia delle spezie tra cucina e Medicina

**R. Russo**

### **Introduzione**

Il vocabolo spezie deriva dal latino “*species*” che indica merci speciali, poi derrate infine droghe. Le spezie comprendono diverse sostanze aromatiche di origine vegetale di cui si utilizzano diverse parti della pianta ad esempio: il seme per il cumino, la radice per la curcuma, il frutto per il coriandolo, la corteccia per la cannella e il fiore per i chiodi di garofano e per lo zafferano. La loro provenienza è principalmente dall’estremo oriente, India e Cina. Le spezie venivano usate oltre che per aromatizzare e insaporire cibi e bevande, anche per profumi e cosmetici, nei riti magici, presso varie religioni, sia nel culto degli dei che dei morti e essenzialmente in Medicina. I venditori di spezie vennero chiamati aromatarì, la loro arte fu una delle maggiori assieme a medici, giudici e notai, che alla fine del 1300 e inizio 1400 furono indicati come speziali e nella seconda metà dell’1800 farmacisti. Gli speziali, oltre che vendere spezie per cibi, erano un punto di riferimento per medici e malati. Molti speziali preparavano la Teriaca, un polifarmaco capace di combattere i veleni prodotti dall’organismo stesso, dalle malattie e dai veleni di varia origine, usata dal re del Ponto Mitridate (132-63 a.C.).

Gli aromatarì, poi speziali, furono presenti in varie città del nostro Paese; ricordiamo nella metà del 500 in Sicilia, a Palermo, si formò una corporazione, poi collegio degli speziali, il cui santo protettore era Sant’Andrea, uno degli apostoli che aveva unto il corpo di Gesù dopo la crocifissione. La chiesa di Sant’Andrea degli Amalfitani e

Aromatarì è situata nel centro storico di Palermo vicino al mercato della Vucciarìa. Infine ricordiamo un recente libro di Stefania Auci “*I Leoni di Sicilia. La Saga dei Florio*” sugli aromatarì calabresi che aprirono la loro attività commerciale a Palermo.

Roma sorge nel tempio di Antonio e Faustina, ora San Lorenzo in Miranda al Foro Romano, il Nobile Collegio degli Aromatarì, fondato da Papa Martino V nel 1429 che divenne poi il Collegio degli Speziali, ora Nobile Collegio Chimico Farmaceutico Universitas Aromatariorum Urbis considerata la più antica istituzione professionale dei farmacisti.

Verranno prese in considerazione le spezie nelle antiche civiltà, il loro uso nell’antica Roma e nei secoli successivi, il loro valore commerciale, le vie seguite per il loro rifornimento, sino alle scoperte delle nuove vie marittime e di nuovi mondi. L’elencazione delle spezie più usate in cucina e principalmente in Medicina è tutta rivolta con le loro proprietà, nei vari usi, al benessere psicofisico umano.

### **Le spezie nelle antiche civiltà**

Le civiltà orientali da sempre conoscevano ed apprezzavano le spezie sia per la cucina che per la Medicina. Le usavano Sumeri, Egizi Fenici, Assiro-Babilonesi, Cinesi, Persiani, Indiani e antichi Greci e Romani. Numerose sono le testimonianze delle spezie negli antichi testi come nella Bibbia, dove Mosè aveva unto l’Arca dell’Alleanza con cannella. Nella Genesi Giuseppe viene venduto in schiavitù, dai suoi fratelli, a venditori di spezie. Nel Cantico dei Cantici

contenuto sia nella Bibbia Ebraica (Tanakh) che Cristiana, poema d'amore tra il re Salomone e Sulamita, si cercano e si attraggono nel giardino degli aromi *"i tuoi germogli formano un giardino di melograni dai frutti squisiti, i ligustri con nardo e zafferano, canna odorosa e cinnamomo, ogni specie di pianta di incenso, mirra e aloe e tutti i migliori aromi"*.

Gli Archeologi affermano che l'utilizzo umano di spezie è antichissimo a partire dal Neolitico (8000-5000 a.C.).

Spezie furono trovate nella piramide di Cheope (2560 a.C.), nel Papiro di Ebers (1547 a.C.). Si trovano ricette mediche che utilizzano le spezie per medicamenti e per mummificare le salme con cannella e cassia, viatico per il passaggio all'oltretomba. Alcuni grani di pepe furono estratti dalle narici della mummia di Ramses II (1303-1212 a.C.).

Anche nella piramide di Kha (1543-1292 a.C.) architetto capo del faraone Amenhotep furono trovate spezie di vario genere. Una recente e interessante iniziativa del Museo Egizio di Torino è stata *"Egitto Essenziale"* un viaggio olfattivo tra i profumi della civiltà Nilotica, che ci introduce tra unguenti, oli profumati, e spezie a scoprire come gli antichi egizi celebravano Dei e Faraoni ed esaltavano la propria bellezza.

Infine dei ricercatori dell'Università di Cincinnati hanno reperito negli scavi di Pompei un'ampia quantità di spezie nei cibi usati dagli abitanti.

Nei miti e leggende, Erodoto ritiene che le spezie abbiano una origine semidivina. Nel medioevo le spezie sono nate dalle lacrime di Adamo cadute sulla terra dopo la sua cacciata dal Paradiso Terrestre.

### **Roma e le spezie**

I Romani appresero il mondo delle spezie dai Greci e le apprezzarono sia per la novità che per la loro provenienza esotica e magica usandole per i cibi e le bevande e per le

applicazioni mediche. Anche la scomparsa nel I secolo del silfio, conosciuto anche col nome di laser o laserpico, pianta proveniente dalla Cirenaica, usata sia in cucina come aromatizzante che in Medicina, favorì l'uso delle spezie. Questa utilizzazione è stata riferita sia per la conservazione degli alimenti, teoria contestata, da alcuni autori, sapendo che a questo scopo già si usavano il sale, l'aceto, il miele e l'olio, che per mascherare il gusto e l'olfatto di cibi avariati. Con la battaglia di Azio nel 31 a.C. vinta da Ottaviano, Alessandria d'Egitto divenne Provincia Romana ed un suo emporio e porto divennero un centro importante per il commercio delle spezie. Il pepe arrivò a Roma in grande quantità, nel 408 d.C. si crearono i granai del pepe *"Horrea Pipetaria"* per la sua conservazione. Il prezzo delle spezie e principalmente del pepe, chiamato anche *"oro nero"*, era altissimo, uguale all'oro. Diocleziano nel IV secolo con un suo editto aveva calmierato anche il prezzo delle spezie che subì varie fluttuazioni del suo valore a seconda dei periodi storici.

### **Pareri diversi sull'uso delle spezie nell'antica Roma**

È interessante vedere come sull'uso delle spezie vi fossero pareri discordi nell'antica Roma.

Catone il Censore (234-149 a.C.) raccomandava, come norma di vita, una austerità rigida e severa e una frugalità dei cibi insieme ad una rigida disciplina.

Al contrario Tito Livio (59-17 a.C.) dice che i cuochi esperti erano molto ricercati e pagati.

Plinio il Vecchio (23-79 d.C.), autore della *"Naturalis Historia"*, grande enciclopedia in 37 libri, ci parla delle spezie (aromata) e pensa come sia inconcepibile, da un punto di vista morale ed economico, lo spreco delle risorse auree dell'Impero Romano per l'uso di beni non necessari, solo per soddisfare la gola e la vanità femminile. Infatti le spezie

sono utili per la funzione salutistica e medicamentosa, ma nessuna indulgenza per i profumi che nel sesso femminile, per la scia che lasciano, possono attirare l'attenzione maschile. Plinio il vecchio diceva *"l'uomo deve concentrarsi sulla fame e non stimolare l'appetito con il pepe"*.

L'Imperatore Eliogabalo (203-222 d.C.), noto per la sua eccentricità, fece ricoprire i triclini di zafferano per una importante cena, in un altro banchetto fece cadere dall'alto una enorme quantità di fiori, prevalentemente rose, che provocarono la morte per soffocamento di alcuni commensali.

Nerone (37-68 d.C.) usò per il funerale della moglie Poppea una quantità sproporzionata di cannella fatta cospargere sulla pira della morta.

Anche i banchetti dell'antica Roma erano criticati servendo a segnalare e ostentare la ricchezza, il prestigio e il potere. Il Satyricon di Petronio Arbitro (14-66 d.C.) è uno spaccato della società dell'epoca neroniana corrotta e avida con una classe emergente dei nuovi ricchi ignoranti e volgari, e proprio a casa del ricchissimo liberto Trimalcione si imbandisce una cena con portate incredibili e stravaganti che possono suscitare anche un senso di fastidio e disgusto.

Marco Gavio Apicio, tra I e II sec d.C. (23-79 d.C.), amante dello sfarzo e del lusso rappresenta la principale fonte della cucina romana. Autore del *"Re Coquinaria"* manuale di ricette che mostrano una grande passione per la raffinata gastronomia, parla dell'uso delle spezie per un vino mielato condito con il pepe e raccomanda per le salse il coriandolo, zafferano, cumino e soprattutto pepe come supporto alla cucina mimetica che viene usata per impedire che i cibi vengano riconosciuti. I cuochi non solo dovevano soddisfare il gusto e la vista ma anche comprendere i sapori al fine di meravigliare i convitati.

Nel V secolo fu compilata una raccolta di ricette di cucina *"Apici excerpta"* da un presunto Vinidarius. Antimo, medico greco alla corte di Teodorico il Grande re degli Ostrogoti, scrisse tra il 511 e il 534 *"De Observatione ciborum"*, fonte di prescrizioni mediche e dietetiche. Questo trattato viene considerato l'unico documento di letteratura gastronomica dell'intero periodo che va dal 500 al 1000 d.C.; inoltre facendo cenno alle spezie è una testimonianza del loro uso in quel periodo storico.

Giovenale nelle sue satire dimostra l'indignazione verso il degrado della società in cui vive nel 79-80 d.C., disapprova la sregolatezza elogiando la sobrietà: *"vomitano per mangiare, mangiano per vomitare"*.

Orazio (65 a.C.-08 d.C.) è autore delle Satire alla cui base c'è una filosofia di vita del poeta che si richiama al buonsenso, al rifiuto di tutto ciò che è estremo, al perseguimento della *mediocritas*, intesa come equilibrio tra gli estremi, quindi al fine di sviluppare la ricerca di una legge morale ispirata all'equilibrio. Nella IV satira di Orazio, Cazio Milziade, liberto esperto di arte culinaria, ricordato da Cicerone, è orgoglioso della sua salsa con zafferano e della mescolanza del pepe nero con quello bianco: *"nessuno si attribuisca con presunzione l'arte delle cene prima di aver acquisito con esatta conoscenza quella dei sapori"*. Nella gastronomia non basta saper scegliere e cucinare i cibi migliori ma bisogna anche saperli condire. Anche i vini venivano aromatizzati sia per migliorare il gusto, specie per quelli di bassa qualità.

Molto usato come condimento era il *garum* o *liquamen* un liquido derivato dalla macerazione di alcuni pesci sotto sale e sostanze aromatiche, usato fino al Medioevo anche come medicamento. Forse oggi lo possiamo comparare alla colatura di alici di Cetara e *"cetaria"* erano chiamati dai Romani gli stabilimenti di lavorazione del pesce. Nel medioevo si usava l'ippocrasso una bevanda aromatizzata. In questo periodo le spezie

venivano già preparate in misture e vi era la tendenza a sovrapporre ed amalgamare i sapori; era usato il dolce, l'agro, il salato insieme alle spezie. Sempre nel medioevo è da ricordare la Scuola Medica Salernitana che ha rappresentato la prima e più importante istituzione medica d'Europa tra il X e XI secolo. Questa Scuola si fondava sull'unione delle tradizioni greco-latine e le nozioni della cultura araba ed ebraica. Costantino l'Africano (1020-1087) medico, letterato, monaco cristiano uno dei maestri di questa Scuola Medica Salernitana in suo scritto "*Particulares Diete*" afferma: le spezie sono legate all'elemento fuoco, sono le più raffinate e le più adatte a conservare la salute rendendo una pietanza più calda e secca e facilitandone l'assimilazione.

### **Le vie delle spezie**

Il commercio delle spezie in epoca romana comportava viaggi molto lunghi e rischiosi per l'attraversamento di vari Paesi. Le spezie arrivavano a Roma dalla Cina e dall'India. Il libro di J. Innes Miller "*Roma e la Via delle Spezie dal 29 a.C. al 641 d.C.*" è una ricostruzione storica, precisa sul mondo antico, nella quale l'Occidente e l'Oriente sono perfettamente consapevoli l'uno dell'altro e in contatto tra loro, quindi non due mondi a parte. Si prenderanno in considerazione le prime vie terrestri, marittime.

Considerando le vie delle spezie è doveroso ricordare Alessandro Magno (336-323 a.C.) genio militare e politico, creatore del primo ed enorme sistema di comunicazione della storia nel suo grandissimo Impero, sia per incrementare il commercio sia per ristabilire le reti tributarie e monetarie. Si descriveranno le vie delle spezie iniziando dalle più antiche.

Nella "*via dell'incenso*" la preferita era "*la strada del Mar Rosso*" una tratta carovaniera, che collegava l'estremità della Penisola Arabica (l'Oman e lo Yemen) con il Mediterraneo, in uso fin dall'epoca romana,

trasportava oltre che l'incenso e mirra anche preziose spezie sia per l'alimentazione che per la farmacopea. La "*via Reale Persiana*" era un'antica strada fatta costruire dal Re persiano Dario I nel I secolo a.C. descritta da Erodoto che racconta: "*non c'è nulla al mondo che viaggi più veloce dei corrieri persiani che percorrevano 2.699 chilometri in nove giorni.*"

La "*via della seta*" è l'insieme di itinerari terrestri, marittimi e fluviali di circa 8.000 Km lungo i quali dall'antichità si snodavano gli scambi commerciali e culturali tra Oriente e Occidente, in particolare della seta, ma anche delle spezie tra Cina e Roma.

Il libro "*Il Milione*" ci descrive il lungo viaggio di Marco Polo (1254- 1324) che ha offerto all'Occidente la conoscenza dell'Asia (Mongolia, Cina e India). Nel 1271 partì con il padre Niccolò e lo zio Matteo percorrendo la *Via della Seta* da Venezia al Catai (Cina) e, dal 1271 sino al 1295, in qualità di mercante e ambasciatore riportando in patria merci sconosciute, in particolare seta e anche spezie. Dopo più di 2000 anni la Repubblica Popolare Cinese ha riproposto una nuova Via della Seta per migliorare i suoi collegamenti commerciali con l'Eurasia "*one belt one road*".

Nel VII-VIII secolo l'Europa venne in parte occupata dagli Arabi nella costa meridionale del Mediterraneo, che presero il monopolio anche delle spezie.

Carlo Magno nell'800 d.C. emanò un editto, "*Capitulare de villis ortis imperii*", con almeno 100 piante medicinali, alimentari e aromatiche tra cui senape, cumino, coriandolo, aneto e papavero, che dovevano essere coltivate nelle terre imperiali e nei Monasteri.

Proprio nel Medioevo soprattutto i monaci benedettini, cistercensi e certosini rappresentarono delle funzioni importanti come salvaguardia della cultura classica con i

monaci amanuensi nello scriptorium, sia una funzione sanitaria con una infermeria per gli stessi monaci che per i forestieri. Inoltre coltivavano l'orto dei semplici (medicamenti, piante officinali) per avere a disposizione una vera e propria farmacia. Ricordiamo a Roma a Trastevere l'Antica Spezieria di Santa Maria della Scala in cui i Carmelitani Scalzi già nel 500 aprirono questa spezieria con orto accanto per la coltivazione di piante medicinali, poi divenuta farmacia.

Con le Crociate (1096-1270) iniziò nuovamente il commercio delle spezie con l'Oriente, anche dovuto ai viaggi di ritorno dei loro combattenti. Le Repubbliche Marinare Genova, Pisa ma soprattutto Venezia tra il IX e XV secolo costruirono parte delle loro fortune con il commercio di provenienza orientale, tra cui anche le spezie. I veneziani si installarono a Costantinopoli aprendo magazzini ad Alessandria d'Egitto e Antiochia.

A monte del sistema mercantile occidentale vi erano gli Arabi che importavano le spezie dai lontani paesi orientali. Forse la cucina araba ha in parte condizionato quella europea specie nelle regioni meridionali del nostro Paese. Il ritorno di abbondanti spezie permise una mescolanza delle stesse. A Milano si vendeva non solo pepe ma la piperata una miscela di varie spezie in polvere. In questo periodo vi era la tendenza a sovrapporre ed amalgamare i sapori piuttosto che a distinguerli e scomporli. Veniva usato molto l'aceto così che il dolce, l'agro e il salato convivevano con uno speziato di forte intensità. L'accoppiamento dello zucchero e le spezie fu molto apprezzato, come ai giorni nostri, nel pane speziato o pan pepato in cui troviamo tra le spezie il pepe, chiodi di garofano, zenzero e cannella. L'artificio della mescolanza rendeva difficile distinguere i sapori, inoltre la colorazione mascherava gli ingredienti dei cibi, per cui anche l'occhio aveva la sua parte. Per il giallo veniva usato lo

zafferano, il bianco si usava nel periodo quaresimale e con il tempo per i malati e convalescenti, per il verde veniva usato il prezzemolo, per il rosso la cocciniglia e il kermes o grana del tintore, un insetto parassita disseccato che schiacciato e diluito dava un rosso scarlatto, ingrediente del liquore alchermes. Infine, nel "*liber de coquina*" viene citata anche la limatura d'oro già preparate in misture. Ma la scoperta delle "*Vie delle Indie*" segnò una battuta d'arresto di questo commercio della Serenissima insieme all'intermediazione dei commercianti arabi, persiani e turchi che gravavano sul prezzo delle spezie; la rottura di questo monopolio commerciale delle spezie portò anche a un calo del loro prezzo, per l'aumento delle spezie disponibili.

Si navigò sempre alla ricerca delle spezie (John Keay), chi verso est come Vasco de Gama e Ferdinando Magellano, chi verso ovest come Cristoforo Colombo. Venendo alle "*vie marittime*", tra il 1415 e 1552 i protagonisti di esplorazioni furono i portoghesi e gli spagnoli. Bartolomeo Diaz circumnavigò il Capo di Buona Speranza. Nel 1492 Cristoforo Colombo alla ricerca dell'India scoprì un "Nuovo Mondo" che nel 1502 Amerigo Vespucci capì non essere l'India e questo "Nuovo Mondo" fu chiamato nel 1507 America. Il principe portoghese Enrico il Navigatore fu l'ideatore e promotore della ricerca di una via marittima per l'India che fu realizzata da Vasco de Gama nel 1498. La rotta iniziava da Lisbona fino a doppiare il Capo di Buona Speranza, risaliva la costa dell'Africa Orientale per raggiungere la città di Goa poi Calicut e Cochin nel Malabar attuale Kerala. La seconda parte della rotta delle spezie circumnavigava l'India e Ceylon sino ad arrivare alle Molucche, arcipelago indonesiano che comprende le "*isole delle spezie*" come Ambon, Tidore, Ternate, Banda e Seram.

Ferdinando Magellano (1480-1521), al servizio della corona spagnola di Carlo V, fu il

primo esploratore e navigatore portoghese che intraprese la prima circumnavigazione del globo (1505-1511) visitando anche le Molucche. Questo viaggio successivamente costò la vita a Magellano ucciso a Mactan. Insieme a Magellano viaggiava Antonio Pigafetta (1492-1531), vicentino uomo d'armi, navigatore, geografo e scrittore che ci narra questa incredibile esperienza nella *"Relazione del primo viaggio intorno al mondo"* ed anche la meravigliosa scoperta delle spezie. Un recente congresso a Vicenza *"L'Oro di Pigafetta, Spezie Profumi Saponi"* ci immerge con le spezie nei loro profumi, colori e sapori preziosi e ricercati in un percorso multisensoriale che risveglia i nostri sensi. Queste scoperte portarono un enorme profitto commerciale, e guerre per il possesso di queste nuove terre dando inizio al Colonialismo. Portogallo e Spagna rivendicarono il possesso delle Molucche, arcipelago indonesiano delle spezie, e solo nel 1529 con il trattato di Saragozza la Spagna dovette cedere le proprie pretese.

Tra il XVII e XIX secolo si costituirono le Compagnie delle Indie Occidentali e Orientali, compagnie di diversi paesi europei come la Gran Bretagna, Olanda, Francia e Portogallo che ottennero dai rispettivi governi il monopolio commerciale da e per una determinata area geografica.

Dopo anni di guerra tra Olandesi e Inglesi per il controllo dell'Oceano Indiano nel 1623 ai Britannici andò l'India, agli Olandesi Ceylon e l'Indonesia che fruttarono alle due nazioni notevoli guadagni. Umberto Eco ci riferisce che nel 1667 Olandesi e Inglesi barattarono l'isola di Run (centro di produzione della noce moscata) con quella di Manhattan che allora si chiamava New Amsterdam, che prese il nome di New York (dal duca fratello di Re Carlo II). Gli Olandesi avevano comprato il territorio dagli Indiani Lenape in cambio di Wampum (cintura di conchiglie) per insediarsi un emporio commerciale. Questo portava fine ad una guerra feroce tra le potenze marittime e commerciali dell'epoca,

confermando l'importanza non solo delle spezie, ma del guadagno che si ricava nel commercio mondiale. Tutte queste Compagnie furono sciolte fra la fine del 1700 e del 1800 e i loro beni passarono al rispettivo Stato.

Tutte queste traversate hanno significato una rivoluzione geografica, economica e politica, spostando il confine della conoscenza per abbracciare un orizzonte più vasto di mondializzazione. D'altro canto hanno iniziato il Colonialismo che portava alla conquista dei Paesi scoperti per ricavare forti guadagni e imporre una nuova legislazione e religione ai loro nativi. Tutto ciò in Sociologia rappresenta un *"trauma storico"* che si trasmette da generazione a generazione nelle popolazioni occupate.

### ***Il declino delle spezie***

Il declino delle spezie è stato rappresentato da due avvenimenti storici. Il primo: dalla caduta dell'Impero Romano d'Occidente (476 d.C.) che, con la sua disgregazione, con le invasioni barbariche e guerre civili arrestò l'arrivo delle spezie dovuto anche alle diminuite possibilità economiche del popolo; il secondo dovuto alle nuove vie marittime che produssero un aumento dell'importazione, e allargamento dell'utilizzo, per un prezzo più basso, quindi una maggiore accessibilità ma con la tendenza, in Europa, specie Francia e Italia, a mettere in discussione l'uso delle spezie privilegiando una cucina più autentica, meno aggressiva per un cibo più rispondente al naturale. Il libro di cucina più rappresentativo del Rinascimento è l'opera dell'Arte di Cucina di Bartolomeo Scappi (1500-1577), stampato a Venezia nel 1570. Scappi, cuoco del Papa Pio IV e Pio V, è storicamente il primo cuoco ad introdurre i prodotti del nuovo mondo, anche le spezie, nella cucina tradizionale del nostro territorio. Infatti, alle spezie si sostituiscono le erbe per valorizzare il gusto del cibo con i suoi valori discreti. Si afferma la separazione del dolce dal salato, il dolce viene usato solo a fine pasto. Molti

ricettari settecenteschi precorrono quelli che successivamente chiamiamo “*la nouvelle cuisine*”.

Al tramonto delle spezie tradizionali grande impatto gastronomico e sociale acquistarono il caffè, il thè e la cioccolata.

### **Le spezie nell'era moderna**

Nuove piantagioni di spezie furono avviate in altre colonie come quelle francesi in modo che nessun paese avesse più il monopolio esclusivo delle spezie. Pertanto i prezzi scesero e le spezie divennero meno care e alla portata di molti perdendo una aura di mistero e magia per la loro lontana provenienza orientale.

Lo studio delle spezie ha contribuito all'origine della nutraceutica e dell'aromaterapia.

La nutraceutica prende in considerazione i principi nutrienti degli alimenti che offrono effetti benefici sulla salute, che come raccomandava Ippocrate “*lasciate che il cibo sia la nostra medicina e la vostra medicina sia il cibo*”.

L'Aromaterapia sfrutta la meraviglia delle spezie nelle loro infinite varietà ed efficacia nelle loro qualità olfattive spesso intriganti con molte sfumature.

Le spezie sono utilizzate anche per i profumi e nella cosmesi. La cosmetica odierna ha le sue origini da Galeno, medico turco nato a Pergamo nel 131 d.C. Per i profumi si dividono nelle fragranze femminili con la cannella e vaniglia, per quelle maschili privilegiando il pepe nero, il coriandolo, il cardamomo abbinati a legni odorosi.

Infine le spezie sono state considerate anche sostanze afrodisiache capaci di aumentare sia il desiderio che le prestazioni sessuali. Le spezie più usate a questo scopo sono state il pepe nero, il peperoncino, lo zafferano, i chiodi di garofano, lo zenzero e il maca del Perù e il Fieno Greco (*trigonella*

*foenum graecum*) per il contenuto di diosgenina.

Si elencheranno le spezie più conosciute e le loro proprietà, non dimenticando il loro utilizzo terapeutico in medicina.

### **Particolari delle spezie più usate**

**Il pepe.** Il pepe è prodotto da una pianta (liana rampicante) appartenente alla famiglia delle piperacee. Il pepe nero (*piper nigrum*) è il più usato e apprezzato anche se in commercio troviamo il pepe verde (pepe nero immaturo), il pepe bianco (pepe nero senza buccia). Il pepe è originario delle foreste tropicali (preferendo le zone umide) dell'India nel Malabar, attuale Kerala. Il pepe contiene principalmente un alcaloide, la piperina, isolata dal chimico danese Orsted nel 1820 che insieme alla cavicina gli conferisce un sapore pungente, amaro e piccante. Ha una azione antiflogistica, antiossidante e digestiva, specialmente in questi anni del terrore del sovrappeso una azione dimagrante con la sua attività termogenica (dispendio di energia) e di stimolo del metabolismo basale con l'ossidazione dei grassi. La quantità standard consigliata negli integratori è 5 mg/die. Sconsigliata nelle ulcere gastriche, gastriti e affezioni dell'apparato gastroenterico, e in gravidanza. Essendo presenti in molti integratori alimentari insieme altri tipi di spezie, è da segnalare che aumenta la biodisponibilità della curcuma. Inoltre ha interazioni con farmaci antiepilettici, broncodilatatori e betabloccanti. Il pepe è una delle spezie che meno ha risentito delle crisi storiche ed è stata una delle spezie più usate e costose specie nei secoli passati. Il pepe è anche ricco di storia; nella rubrica “*il tappeto volante*” di Umberto Eco si narra che il pepe era nella Roma Imperiale carissimo: una sua oncia si comprava con un'oncia d'oro. Oggi con un chilo d'oro compriamo quattro tonnellate di pepe.

Infatti ricordiamo come Alarico (370-410 d.C.) re dei Visigoti chiese a Roma come

tributo una grande quantità d'oro e argento e una tonnellata di pepe. Infine nel libro "*Allegro ma non troppo*", Carlo M. Cipolla in un ironico paradosso ci narra "*il ruolo delle spezie (e del pepe in particolare) nello sviluppo economico del Medioevo*".

**Peperoncino.** *Peperoncino capsicum* (piccola scatola) della famiglia delle solinacee se ne utilizzano i frutti. Originario del Perù e del Messico, dove è chiamato chili, è la spezia più consumata nel mondo dopo il pepe nero. Fu portata da Cristoforo Colombo al ritorno dal suo primo viaggio di ritorno dall'America e la denominò pepe rosso, pensando che si trattasse del pepe delle Indie. Tra il XVI e XVII secolo la coltivazione dei peperoni e peperoncini si estese a tutti i continenti vista la facilità della sua coltivazione e ambientazione. Il peperoncino contiene capsaicina, pigmenti naturali carotenoidi come capsantina e capsorubina, vitamine C e A. Viene usato come anti-dolorifico, nei dolori reumatici, osteoarticolari, nelle nevralgie trigeminali. A livello gastrico ha una azione tonica e stimolante favorendo la digestione. Viene riferita una azione antitumorale, specie nei tumori prostatici e mammari. Ha una azione anticoagulante.

**Curcuma.** La curcuma proviene dal rizoma della pianta *curcuma longa* della famiglia delle zingiberacee come lo zenzero. Nel 1450 le fu attribuito il nome di "terra merita" a causa delle sue virtù medicinali e del suo aspetto, viene anche chiamata "zafferano dei poveri" per il suo prezzo inferiore è però "l'oro dell'India", dove è ampiamente usata sia nella cucina, sia come tintura per l'intenso colore giallo che conferisce, che per le sue proprietà preventive e curative. Il suo principio attivo è la curcumina che esplica una azione antiossidante, antiflogistica e neuro-protettiva, di particolare interesse è quella anti-tumorale. La curcumina può modulare i fattori di crescita, citochine, fattori di trascrizione e geni che regolano la

proliferazione e l'apoptosi (morte programmata) delle cellule tumorali. I ricercatori del Jonsson Comprehensive Cancer Center dell'Università della California hanno evidenziato una azione anti-cancro della curcumina soprattutto nei tumori del distretto cervico-facciale. In altri centri si usa come coadiuvante nelle terapie del cancro mammario. Infine ha effetti benefici sull'Alzheimer, gli indiani che consumano circa 2 grammi al giorno di curcuma ne sono meno affetti degli statunitensi. La curcumina si degrada rapidamente nel circolo sanguigno se ne ricerca a scopo terapeutico una a più lunga biodisponibilità. Ha pochi effetti collaterali ha un effetto anticoagulante da tener presente nei soggetti che assumono anticoagulanti.

Il Masala (significa spezia) ampiamente usata in India è una miscela di spezie: curcuma, zenzero, cardamomo, coriandolo, pepe nero, cumino, noce moscata, fieno greco, chiodi di garofano, cannella e peperoncino il cui ingrediente principale è la curcuma. Sono stati gli inglesi a colonizzare la denominazione del masala in curry (in tamil significa salsa), polvere che contiene le stesse spezie ma privo di secoli di storia come il masala diverso nei suoi sapori grazie ai vari dosaggi delle spezie usate nelle tante e diverse regioni e persino nelle stesse famiglie indiane.

**Zafferano.** Lo zafferano, dal latino *safranum*, cioè giallo, della famiglia delle iridacee è una polvere dorata che colora in giallo la tavola di tutto il mondo. Il valore commerciale di questa spezia e la sua rarità sono dovute al processo produttivo che richiede estrema cura e attenzione in ogni passaggio dal campo alla trasformazione finale. I fiori purpurei originari dal bulbo *Crocus Sativus (Linnaeus)* da cui viene estratto lo zafferano possono essere raccolti una volta l'anno durante l'unica fioritura autunnale, a mano uno per uno nelle prime ore del mattino quando la corolla è ancora



chiusa. Rapidamente i tre stimmi racchiusi in ciascun fiore vengono separati dai petali e collocati in appositi setacci per l'essiccazione. Per produrre un chilo di zafferano essiccato servono gli stimmi di 20.000 fiori e 500 ore di lavoro. Una bustina da 0,15 grammi di zafferano si ottiene da 20 fiori e dai rispettivi 60 pistilli. Il prezzo di zafferano puro in Italia è di 20-25 mila euro al chilo. Lo zafferano è prodotto in Iran, Kashmir, Spagna e in Italia principalmente in Abruzzo, Toscana (San Gimignano), Marche, in Sardegna e Sicilia. Lo zafferano è ricco di carotenoidi come la zeoxantina, e molti alfa e beta caroteni. Molecole bioattive sono oli essenziali di safranale e crocina, crocetina, vitamine A e B, e più di 150 sostanze aromatiche volatili.

Una recente ricerca condotta presso la Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli e Università Cattolica di Roma pubblicata su *Nutrients* ha dimostrato come lo zafferano possa frenare una grave malattia degenerativa della macula, la malattia di Stargardt, che può portare a cecità. Ugualmente viene prescritto nella degenerazione maculare senile. Lo zafferano viene usato nella depressione in quanto il safranale e la crocina agiscono nell'incremento di neurotrasmettitori quali la serotonina e la dopamina; inoltre ha effetto sulla memoria, sull'apparato digestivo e cardiovascolare, effetti antitumorali. In Ginecologia ha utilizzazione nella sindrome premestruale e nella dismenorrea, considerato anche afrodisiaco prevalentemente nel sesso femminile. Le dosi di zafferano superiori al grammo possono causare nausea e vomito, dosi tra i 12 e 20 grammi possono essere letali. Lo zafferano ha un effetto trombocitopenico, da considerare nei soggetti che assumono anticoagulanti.

Una leggenda narra che il risotto alla milanese avrebbe avuto origine nel 1574 per la caduta accidentale di un po' di zafferano nella ciotola di riso del maestro Valerio di

Fiandra mentre lavorava alle vetrate del Duomo di Milano.

Un'altra leggenda narra come Alessandro Magno amasse lo zafferano oltre che per i cibi anche per i suoi bagni e i suoi capelli, come Cleopatra che lo usava per la cura della sua bellezza.

**Zenzero.** Lo zenzero (*Zingiber officinale* radice cornuta o a forma di dita), in inglese ginger, si ricava dal rizoma di una pianta perenne della famiglia delle zinziberacee, proveniente inizialmente dall'India e Malesia. Era raccomandata da Confucio (V secolo a.C.) perché schiariva la mente ed eliminava le impurità. I principi attivi contenuti nello zenzero sono dei gingeroli come la gingerina, zingerina, e oli essenziali volatili che gli conferiscono il caratteristico aroma e gusto. Lo zenzero, con questi principi attivi, ha una azione antiossidante, antiflogistica, molto usato nelle malattie da raffreddamento. Possiede una azione regolatrice sul sistema gastrointestinale, ma soprattutto è usato nella nausea e vomito nelle chinetosi, nel periodo postoperatorio e in gravidanza. Risultati scientifici dimostrano un effetto maggiore dello zenzero nei confronti della vitamina B6 nella nausea in gravidanza, ma l'AIFA ne sconsiglia un dosaggio massiccio per possibili effetti mutageni fetali. Ugualmente sconsigliato nei pazienti in terapia anticoagulante potendo provocare emorragie. Come curiosità "*Un Tocco di Zenzero*" è un film che attraverso le varie metafore delle spezie ci fa entrare nella colorata cucina turco ellenica.

**Cannella.** La cannella, della famiglia delle cinnamomum, se ne usa la corteccia; è anche detta cassia, prediletta dai pasticciieri. Viene usata per il controllo della glicemia ipotizzando una azione insulinica, usata anche in Ginecologia nella poli-cistosi ovarica.

**Cardamomo.** Il cardamomo, della famiglia delle eleterarie, proviene dalle foreste fluviali dell'India meridionale. Il cardamomo

vero autentico è quello verde chiamato Regina delle Spezie; esiste anche uno marrone. Verso la fine del medio Evo, quando il prezzo delle spezie aumenta, il cardamomo era fra le più care. Ha una azione antiossidante, aiuta la digestione ha anche un effetto anti-infiammatorio ed antispastico che agisce migliorando la digestione e gli spasmi gastrici. Con il cineolo combatte l'alitosi ed inoltre è un antiaggregante piastrinico: Oli essenziali sono il cineolo, il mimonene, cimene e nerolo. In cucina è un ingrediente primario del garam masala e del curry.

**Chiodi di garofano.** I Chiodi di garofano della famiglia delle mirtacee (eugenia cario filata), i suoi bottoni fiorali sembrano chiodini arrugginiti, tra i suoi oli essenziali vi è il leuginono, originario delle Molucche, usato come antisettico orale, per i batteri sia gram positivi che gram negativi. Ha un effetto stimolante sul sistema nervoso e una attività analgesica. Queste attività furono nei tempi passati, usati nelle affezioni del cavo orale. Nel linguaggio popolare i chiodi di garofano servono per il "mal di denti" ed erano molto usati dagli odontoiatri.

Nella guerra delle spezie nel 1816 gli olandesi per evitare che francesi ed inglesi si impadronissero della tanto pregiata spezia bruciarono quasi tutte le piantagioni di chiodo di garofano delle Molucche, tranne una nascosta, ma questa strategia non funzionò. Il francese Pierre de Poivre riuscì a rubare alcuni esemplari della pianta e da questi esemplari pare derivi la maggiore parte delle piante di questa specie che crescono attualmente in tutto il mondo.

**Coriandolo.** Il Coriandolo (cilantro) pianta della famiglia delle ombrellifere è una delle spezie più antiche. I suoi oli essenziali sono il geraniolo, l'acetato di linalolo. Possiede una spiccata funzione digestiva e spasmolitica. Ha anche un potere antisettico,

antibiotico e antifungino specie per la candida albicans.

### **Considerazioni**

A causa delle spezie si combatterono guerre, interi regni crollarono, nella loro ricerca l'uomo scoprì nuove terre.

Le spezie nei vari periodi storici hanno avuto una grande richiesta con prezzi elevati come l'oro, periodi di declino con prezzi accessibili e facile reperibilità.

Nella nostra epoca contemporanea le spezie sono usate in cucina e in Medicina. Anche le neuroscienze raccomandano la "Cooking Therapy" per allenare mente e spirito in cucina, infatti l'attività ai fornelli è una straordinaria palestra, capace di rendere più plastico il cervello.

Inoltre tutti i mezzi d'informazione ci martellano per farci diventare *chef* incoronati e raffinati gastronomi. Nei nostri mercati, come in tutta Europa, troviamo varie qualità di spezie anche per cittadini immigrati africani, cinesi, filippini, indiani che ci hanno fatto conoscere le loro abitudini alimentari favorendo una globalizzazione anche dei cibi speziati. Si sono aperti ristoranti etnici soprattutto cinesi, ma anche messicani, indiani e indonesiani questi ultimi, in Olanda, sono considerati nazionali.

In Medicina, dai tempi più antichi, le spezie fanno parte integrante della farmacopea orientale: in Cina con la Medicina Tradizionale Cinese ed in India con la Medicina Ayurvedica (scienza della vita). Queste antiche arti mediche sono state prese in considerazione dall'Istituto Superiore di Sanità (ISS) nella Nuova Via delle Spezie, droghe, vegetali della Medicina Tradizionale Cinese in Italia rilevando problematiche di qualità, sicurezza ed efficacia.

Le spezie, spesso associate tra loro, vengono classificate in Italia come Integratori alimentari che non prevedono il foglio informativo o bugiardo che deve accompagnare nella confezione la descrizione

dell'attività, indicazioni, posologia, effetti indesiderati e collaterali.

Le azioni che vengono attribuite alle diverse spezie sono le antiossidanti, antinfiammatorie, antidiabetiche, dimagranti, anti degenerative e anche antitumorali. Ma non è chiaro quali siano le sostanze farmacologicamente attive e quali quelle salutistiche.

In una indagine della Coop in Italia nell'anno 2019 le vendite dello zenzero sono cresciute del 72% quelle della curcuma del 22%; il 62% degli acquirenti lo fa per salutismo solo il 34% per il gusto in cucina.

Per la salute umana tutti sono concordi nel raccomandare una riduzione del consumo del sale negli alimenti. Infatti l'eccessivo consumo di sodio è associato a ipertensione arteriosa, aumento delle cardiopatie e ictus, per cui un consiglio, per la riduzione del sale, è quello di insaporire con le spezie il cibo.

Nei pazienti affetti da tumori i così detti prodotti naturali non sono considerati una alternativa alla chemioterapia. Inoltre questi prodotti possono avere principi attivi che interagiscono diminuendo l'efficacia di molti farmaci usati in oncologia.

Le spezie aumentando il gusto e l'aroma dei cibi e possono essere utili nelle inappetENZE provocate dalle chemioterapie. Viene falsamente ritenuto che tutto quello che è "naturale" faccia bene non tenendo conto che prodotti erboristici, erbe e spezie

possono interagire con i farmaci che si assumono, diminuendone o aumentandone la loro disponibilità. Un esempio erbe come le brassicacee e alcune spezie ad alto contenuto di potassio sono sconsigliate nei pazienti che assumono anticoagulanti.

Infine, alcuni lavori scientifici prendono in considerazione gli abitanti orientali che, con l'uso delle spezie, presentano minori patologie degenerative o cancro non prendendo in considerazione il sistema di vita, il clima, l'alimentazione abituale seguita dalla nascita nei rispettivi paesi.

Tenendo presente che i principi attivi sono nelle spezie in percentuali dello 0,5% al 4% è evidente che per poter avere benefici se ne dovrebbero consumare grandi quantità, che si possono ottenere con gli integratori alimentari. Quindi è compito non solo dei medici ma dei loro preziosi alleati farmacisti consigliare la condotta migliore da seguire.

Concludendo esiste una abbreviazione, q.b. "*quanto basta*" valida in cucina e q.s. dal lat. "*quantum satis*" o "*quantum sufficit*" in Medicina che accomuna Medicina e cucina nella conoscenza, nell'esperienza e nell'equilibrio per il benessere umano.

Prof. Roberto Russo, già Professore Associato Cattedra di Clinica Ostetrica Ginecologica, "Sapienza" Università di Roma

Per la corrispondenza: r-russo@libero.it