



## 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’esercizio 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

# Calendario eventi autunno 2024

**sabato 12 ottobre ore 20.30**

Sala Convegni v. Prov. Nord 2 Cazzago di Pianiga

## **SPEZIE DEL VECCHIO MONDO**

*Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari*

**giovedì 14 novembre ore 21.00**

Al Bivio degli Artisti v. Cà Bembo Martellago

## **ADRIANO OLIVETTI**

*Paolo Girotto*

**sabato 21 dicembre ore 20.30**

Sala Convegni v. Prov. Nord 2 Cazzago di Pianiga

## **SPEZIE DEL NUOVO MONDO**

*Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari*



# *Spezie del vecchio mondo*



**COSTITUZIONE DELLA REPUBBLICA ITALIANA  
art. 11**

L'Italia ripudia la guerra come strumento di offesa alla libertà degli altri popoli e come mezzo di risoluzione delle controversie internazionali

**UNIFIL** Forza di Interposizione in Libano delle Nazioni Unite  
(United Nations Interim Force in Lebanon)

12 ottobre 2024

Sala convegni v. provinciale nord 2 Cazzago di Pianiga

*Ennio Caggiano   Anna Paola De Lazzari*



# *Spezie del vecchio mondo*



**UNIFIL** Forza di Interposizione in Libano delle Nazioni Unite  
(United Nations Interim Force in Lebanon)

12 ottobre 2024

Sala convegni v. provinciale nord 2 Cazzago di Pianiga

*Ennio Caggiano   Anna Paola De Lazzari*



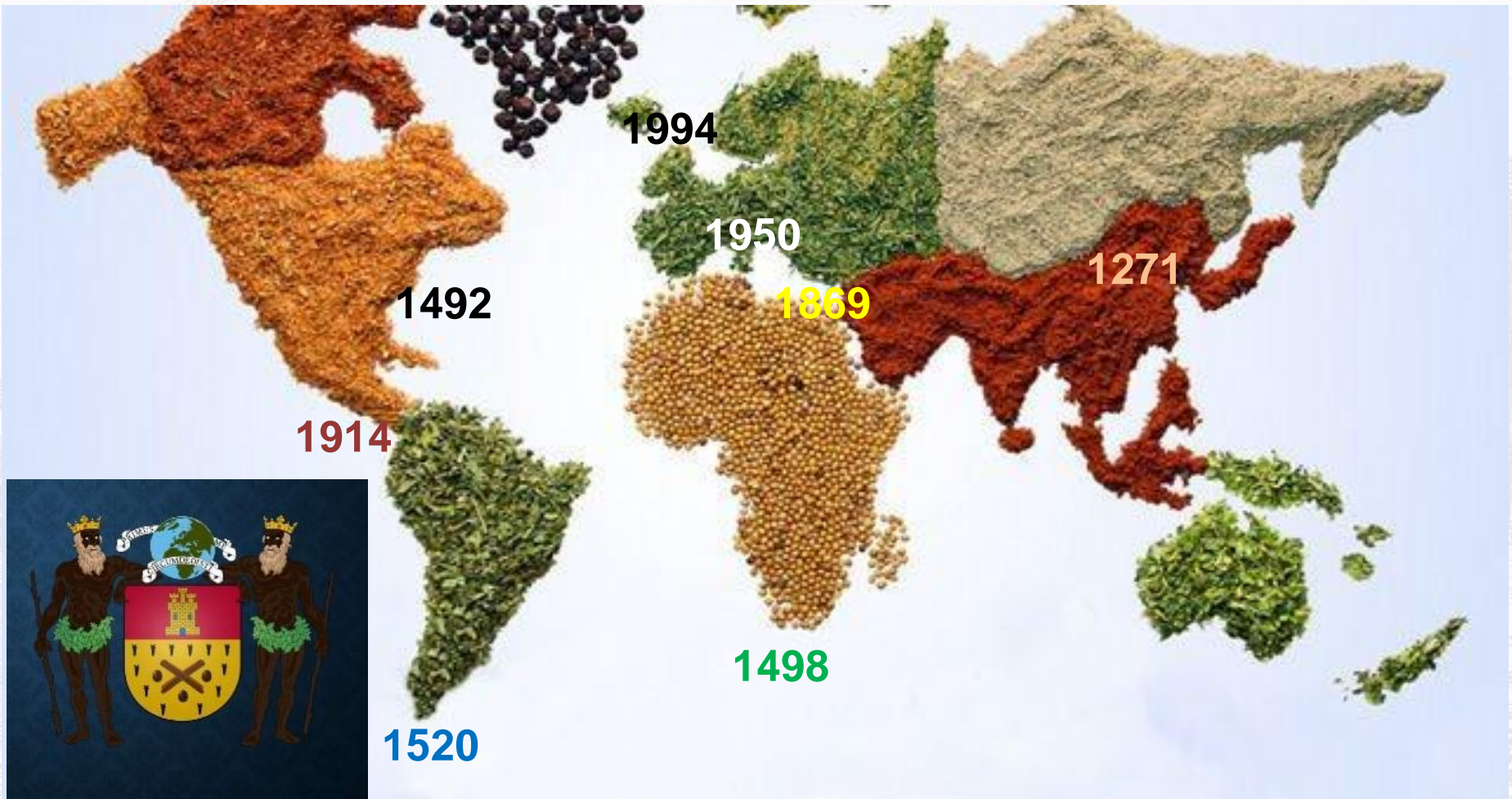
*APS VILLA BEMBO*  
**SPEZIE, ERBE E AROMI**

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



[http://www.villabembo.it/Documents/spezie\\_erbe\\_aromi.pdf](http://www.villabembo.it/Documents/spezie_erbe_aromi.pdf)

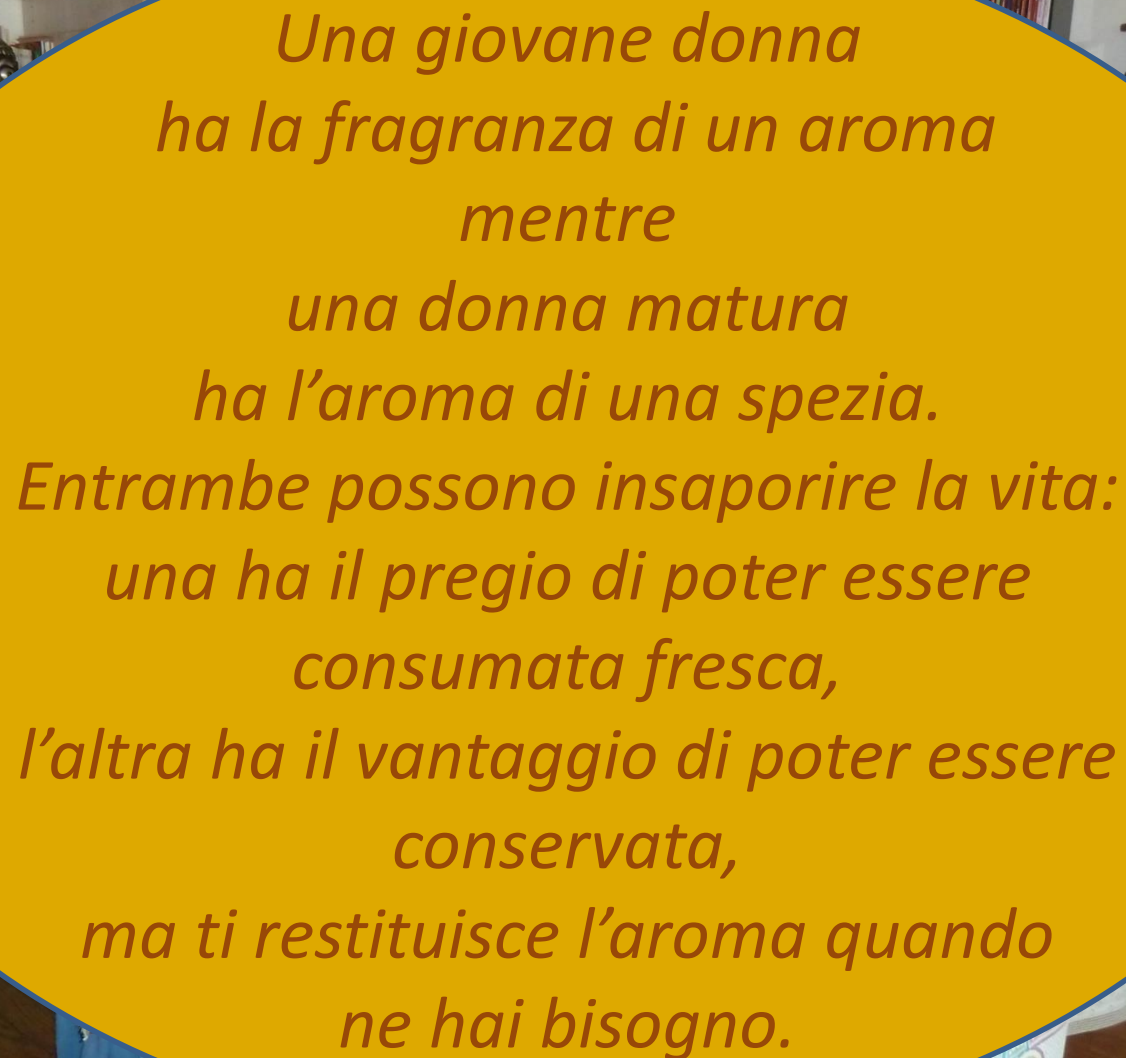
# Un po' di storia





tra il 1950 e il 1994 siamo passati  
dagli esaltatori di sapidità agli esaltatori di stupidità

Il Regno del Portogallo, l'Impero spagnolo, i Paesi Bassi, il Regno d'Inghilterra e il Regno di Francia, gestirono dapprima la loro presenza nell'Oriente tramite le c.d. "*Compagnie delle Indie*" da cui svilupparono poi gli imperi coloniali moderni. La ricerca delle spezie fu quindi la spinta all'espansione europea e aprì la strada al colonialismo..



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



*Ti sazi ma non ti appaghi*



*Le spezie  
insaporiscono i cibi,  
se le usi,  
così come i desideri  
danno un significato*

In caso di calamità i medici son sempre presenti:  
per aiutare la popolazione o per sfruttare la situazione.



Ingres l'odalisca con la schiava 1832

*Ti sfoghi ma non ti soddisfi*





# Le rotte commerciali delle spezie



# Le mude veneziane

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

Oggi scortiamo i barconi di disgrazia importare miseria e delinquenza

# *Le spezie nella bibbia*



## **Esodo 30:23-24 ricetta dell'olio santo per l'unzione**

Procurati anche i migliori aromi: cinquecento sicli di mirra liquida, duecentocinquanta di cinnamomo aromatico e duecentocinquanta di cannella aromatica, cinquecento di cassia e un hin di olio d'oliva.

# *Le spezie nella musica*

*Sei cresciuta come  
un cedro del Libano  
Come un cipresso  
sui monti dell'Ermon  
Come un ulivo maestoso in pianura  
Sei cresciuta come un platano  
Come palma in Engaddi  
E le rose in Gerico  
E rigogliosa come lampo di fuoco  
Fuoco che mi inebria  
Sai di cinnamomo, mirra, onice,  
storace...*



La sposa 1997

Giuni Russo 1951-2004

# *Il ruolo di Venezia*



# *Il ruolo di Venezia*





# *Il ruolo di Venezia*



# Teriaca veneziana

**elemento primario:** carne di vipera

**componenti amari:** angelica, centaurea minore,  
genziana, mirra, incenso,  
timo, tarassaco

**componenti astringenti:** succo d'acacia, potentilla

**elementi sedativi:** oppio, matricaria

**elementi addolcenti:** miele attico, liquirizia

**elementi carminativi:** finocchio, anice, cannella,  
cardamomo

**elementi fetidi:** radice di valeriana e di aristolochia  
opoponax

**componenti acri:** scilla, agarico bianco

**vino di Spagna**




# *Viaggio alla scoperta delle spezie del vecchio mondo*

*aprite le orecchie, dilatate le narici,*

*spegnete il telefonino, accendete il cervello*

*Pilota: dott.ssa Anna Paola De Lazzari*





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

vocabolario della lingua italiana Treccani

*Oggi confinate al ruolo di polveri curiose  
per insaporire cibo spazzatura  
vedremo invece che  
sono sostanze preziose  
la cui conoscenza e il cui uso  
possono migliorare  
la nostra cucina e la nostra salute.*

# *Le spezie vengono impiegate per*



cucinare

profumare

aromatizzare

conservare

curare

# *Le spezie più costose*



*zafferano*



*vaniglia*



*cardamomo*

# Le spezie più costose



# Dove si acquistano le spezie ?



Nel luogo di produzione e nei mercati orientali, oppure a Venezia e provincia:

- Drogheria Mascari Venezia
- Due catini Padova
- Caberlotto Mestre e Padova,
- supermercati, aziende specializzate,
- internet...



Il negozio dove si acquistano le spezie si chiama drogheria, dall'americano *Drugs* che significa sia droghe, medicinali e spezie.



# 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. **Galanga :** *Acetossicavicolo acetato-ACA* : azione antiinfiammatoria
10. **Nigella:** *Nigellina*, asma bronchiale
11. **Noce Moscata:** *Miristicina*, afrodisiaca
12. **Papavero:** *Oppio*, analgesia, euforia
13. **Pepe:** *Piperina*, stimola il pancreas a produrre gli enzimi digestivi
14. **Vaniglia:** *Vanillina*, afrodisiaca
15. **Zafferano:** *Crocina, Safranale*, antidepressivo
16. **Zenzero:** *Zerumbone*, nausea, cinetosi

# *Le spezie in cucina*

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



# *Come conservare e usare le spezie*

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



# Attrezzi per le spezie



Mortaio e pestello

Macina spezie

Tegame possibilmente di ghisa con fondo spesso

# le spezie di cui parleremo

Anice stellato	Cannella	Cardamomo	Chiodi di garofano
Coriandolo	Cubebe	Cumino	Curcuma
Galanga	Fieno greco	Nigella	Noce moscata
Papavero	Pepe	Zafferano	Zenzero
<b>Miscele di spezie nel mondo</b>		<b>Miscele famose dell'antichità</b>	
<b>Ricette con le spezie</b>			
<b>Spezie e cosmesi</b>			



# ANICE STELLATO



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

**DROGA:** frutti essiccati

**PRINCIPI ATTIVI:** olio essenziale (anetolo, pinene, micene, fellandrene...), ac. shikimico, ferro, calcio, vit. C

**PROPRIETA':** stomachiche, carminative, balsamiche, espettoranti, antiinfiammatorie, antisetliche e in particolare antivirali (ac. shikimico), diuretiche, antiossidanti, stimolanti, galattogoghe, analgesiche

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

**USI TERAPEUTICI:** malattie virali, colite, dispepsia, indigestione, nausea, astenie, bronchiti, spasmi, agalattia, artrite, mononucleosi, Herpes simplex

**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. L'anetolo a forti dosi è tossico nervino



# CANNELLA



**NOME:** *Cinnamomum zeylanicum* o *verum* (per distinguerlo dal *Cinnamomum aromaticum*, o Cassia cinese, meno pregiato), è originaria di Ceylon, famiglia Laureaceae

**DROGA:** corteccia dei rami di 3 anni, essiccata (cannelli)

**PRINCIPI ATTIVI:** olio essenziale (eugenolo, fenolo, canfora, cuminaldeide, cariofillene...), cumarina

**PROPRIETA':** digestive, carminative, ipoglicemizzanti, cardioprotettive, ipocolesterolemizzanti, antimicrobiche, antitumorali, stimolanti, antiossidanti (ORAC 267.000), 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), quatre epices, curry...

**USI TERAPEUTICI:** dismenorrea, diarrea, meteorismo, diabete, arteriosclerosi, ipercolesterolemia, flessione del tono dell'umore (anche solo annusandola), infezioni respiratorie e urinarie, sindrome metabolica, policistosi ovarica, esiti di ictus, Alzheimer, neoplasie

**AVVERTENZE:** la cannella (varietà Cassia) in alte dosi può essere tossica per il tenore di cumarina elevato





# CARDAMOMO



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

**DROGA:** i frutti (capsula e semi)

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

**PROPRIETA':** antiossidanti, digestive, antiinfiammatorie

**USI ALIMENTARI:** zuppe, caffè (Qahwa), 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, sinusite. 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 *Amomum*), meno aromatico e meno costoso

# CHIODI DI GAROFANO



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

**DROGA:** boccioli floreali 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 olio essenziale), 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, repellente per zanzare

**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**) 80%

**PROPRIETA':** stomachiche, antispastiche, antisettiche, aromatiche

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



**USI TERAPEUTICI:** è un classico rimedio dei problemi intestinali (gastrite, colon irritabile, stipsi cronica, meteorismo, flatolenza, candidosi), 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 ,olio essenziale, canfora di cubebe, acido cubebico, acidi resinici, liguami, lipidi

**PROPRIETA':** antisettiche, cosmetiche, mucolitiche, afrodisiache (dalle Mille e una notte), diuretiche, antisettiche vie urinarie

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

**USI TERAPEUTICI:** asma, faringiti croniche, riniti allergiche, infertilità, rughe. Infezioni urinarie

**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 del finocchio

**PRINCIPI ATTIVI:** Olio essenziale (**cuminaldeide**), pirazine, flavonoidi, tannini, vit. A, B, D, E, C, K, ferro, calcio, fosforo, proteine, lipidi, fitoestrogeni

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

**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, epilessia, menopausa, tossinfezioni alimentari

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



# CURCUMA



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

**DROGA:** rizoma

**PRINCIPI ATTIVI:** curcumina, oli essenziali, vit.C, proteine, lipidi

**PROPRIETA':** antiossidanti, antiinfiammatorie, antitumorali,epatoprotettive

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

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

**AVVERTENZA:** viste le molteplici azioni tutti dovrebbero conoscerne i benefici ed introdurla nella propria alimentazione (almeno 1 cucchiaino al dì), per l'assorbimento associarla a olio, pompelmo, pepe, ananas , te verde, latte



# F I E N O G R E C O



**NOME:** *Trigonella foenum-graecum* della famiglia delle Fabaceae, originaria di Iran, Pakistan, Afghanistan, India

**DROGA:** germogli, semi, foglie fresche ed essicate

**PRINCIPI ATTIVI:** alcaloidi piridinici (**tirigonellina**, caffeina, ginesina, trigenolina), saponine steroidali (**diosgenina**, yamagenina, tricogenina, gitogenina), olio essenziale (anetolo), acido nicotinico, piridine e piroli, proteine, mucillagini, flavonoidi



**PROPRIETA':** ipoglicemizzanti, ipocolesterolemizzanti, epatoprotettive, immunostimolanti, antineoplastiche, depurative, antielmintiche, espettoranti, galattogoghe, eutrofiche, ricostituenti, antianemiche, eudermiche, afrodisiache...

**USI ALIMENTARI:** da usare cotto, si sposa bene con verdure, dolci, nei chutney, nel pane, nei sottaceti e nella maionese, si trova nei mix Berbere, panch Phoron, pasta di curry caraibica, Polvere di Colombo, polvere di Curry piccante, Sambaar masala

**USI TERAPEUTICI:** diabete, obesità, neoplasie, ipercolesterolemia, steatosi epatica, cataratta, calcolosi renali e biliari, infezioni virali e batteriche, anafrodisia

**AVVERTENZA:** non usare in gravidanza (aumento la contrattilità uterina e aborto)

# GALANGA



**NOME:** esistono varie specie, *Alpinia galanga* Willdenow (Galanga maggiore), *Alpinia officinarum* Hance (Galanga minore), *Alpinia speciosa* detta anche galanga chiara e *Galanga Kaempferia*, della famiglia delle Zinziberacee (come cardamomo e zenzero)

**DROGA:** il rizoma, le cultivar rosse usate per le proprietà medicinali, le cultivar bianche utilizzate come spezie

**PRINCIPI ATTIVI:** olio essenziale, flavonoidi (galanghina), tannini, flotafene, **acetati** (acetossicavicolo acetato- ACA), vit C

**PROPRIETA':** aromatizzanti, digestive, espettoranti, stomachiche, carminative, antisetliche, antibatteriche, antimicotiche, stimolanti del SN, antiinfiammatorie, antitumorali, antidiabetiche, antiallergiche, immunostimolanti, afrodisiache

**USI ALIMENTARI:** preparazioni orientali, minestre, stufati, componente di curry, del Petrus (1777) e del rhas el hanout

**USI TERAPEUTICI:** artrite, tumori, infezione da *helicobacter pylori*, diabete, ulcera gastrica, allergie, Alzheimer

**AVVERTENZA:** nessuna controindicazione alle dosi terapeutiche convenzionali, può interferire con alcuni farmaci immunosoppressori, attenzione in gravidanza



# 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, asma, parassitosi, neoplasie, dispepsie, artriti, gastriti, psoriasi, nevralgie, depressione, colibacillosi, ulcere peptiche, influenza, cefalee ...

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

# NOCCE MOSCATA



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

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

**PRINCIPI ATTIVI:** Olio essenziale (**miristicina**, safrole, limonene canfene, safrolo, fellandrene, geraniolo, eugenolo...)

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

**AVVERTENZA:** in dosaggi superiori ai 2-8 gr febbre, vomito, allucinazioni, palpitazioni, delirio (effetti atropino simili). Evitare in gravidanza.



# PAPAVERO



**NOME:** *Papaver somniferum* della famiglia delle Papaveraceae, originario dell'Asia (Turchia e Afghanistan)

**DROGA:** capsula seminifera, lattice che esce dalle incisioni del pericarpo immaturo da cui si ricava l'oppio, semi (privi di alcaloidi).

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



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

**USI ALIMENTARI:** con i semi prodotti da forno e pasticceria

**USI TERAPEUTICI:** anestesia, coliche, bronchiti, neoplasie, componente fondamentale della tintura di oppio o laudano, inoltre presente nella teriaca e nella polvere di Dover

**AVVERTENZA:** l'oppio crea dipendenza

# PEPE



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

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

**PRINCIPI ATTIVI:** alcaloidi (**piperina**), olio essenziale (sabinene, limonene, linalool caryophyllene...)

**PROPRIETA':** eupeptiche, digestive, bechiche, antisettiche, antitumorali, antiinfiammatorie, inibenti, antipertensive, 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, gravidanza

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

**PROPRIETA':** antidepressive, abortive, aromatiche, eupeptiche, emmenagoghe, afrodisiache, antitumorali, tintorie (Il Perugino)

**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), paella, piatti indiani ed orientali

**USI TERAPEUTICI:** considerato il Prozac naturale per la sua dimostrata azione antidepressiva, arteriosclerosi, morbo di Alzheimer, sindrome premestruale, omeopatia, componente del laudano

**AVVERTENZA:** è la più costosa delle spezie (oltre 8000 € al kg) quindi le controindicazioni sono esclusivamente economiche, per fortuna ne basta davvero poco. E' anche la spezia più adulterata: attenti a non pagare Cartamo o Curcuma per Zafferano!



# ZENZERO



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

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

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

**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, nell'artrite

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



# MISCELE di SPEZIE

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



# Curry o Masala



Per **curry** o **masala** si intende una miscela sapientemente equilibrata di spezie tostate e ridotte in polvere fine usata da millenni nella cucina indiana. Il curry può variare di composizione ma in genere ingredienti comuni sono: pepe nero, fieno greco, cardamomo, cannella, foglie di curry, coriandolo, cumino, senape, curcuma, galanga peperoncino,... con numerose varianti locali e regionali.

Dai mercanti di spezie il curry viaggiò nel tempo intorno al mondo arricchendosi di nuovi e sorprendenti sapori. I curry malesi sono morbidi e profumati con menta e cocco, mentre i curry thailandesi sono particolarmente piccanti. Perfino in India il sapore del curry cambia man mano che ci si sposta dal Punjab al Kerala con sapori via via sempre più piccanti.



## 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**

**Fuoco**

caldo

**tarda Estate**

**Dolce**

**CANNELLA**

**Milza Stomaco**

**Terra**

umido

**Primavera**

**Acido**

**FINOCCHIO**

**Fegato Cistifellea**

**Legno**

vento



**Acqua**

freddo

**Inverno**

**Salato**

**CHIODI DI GAROFANO**

**Reni Vescica**

**Metallo**

secco

**Autunno**

**Piccante**

**PEPE**

**Polmone G. Intestino**

# La teriaca



La teriaca è forse il medicamento più celebre della storia del farmaco e ha dominato la scena medico-farmaceutica per più di un millennio; era ritenuta una panacea, un rimedio infallibile: la regina degli antidoti (Cappelletti). La sua origine è leggendaria ed è fatta risalire a Crateva, medico di Mitridate VI re del Ponto (132- 63 a.C.), che usava assumere veleni a dosi sufficienti a garantirsi l'immunità da eventuali attentati nemici. In epoca medioevale per i suoi intensi rapporti commerciali con il Levante e con il Nord Europa la Serenissima divenne la sede privilegiata della produzione della miglior teriaca. Questa fetta di mercato divenne così importante per l'economia veneziana che il governo della Repubblica attraverso il Magistrato alla Sanità ne controllò la qualità limitandone la produzione alle sole spezierie approvate, perciò definite "teriacanti". Era formata da circa 60 componenti, tra i suoi numerosi elementi vi erano: la rosa, il giaggiolo, la cannella, la mirra, lo zenzero, lo zafferano, il dittamo, il pepe nero, il cardamomo, la valeriana, la terra di Lemno, opobalsamo, il vino vecchio, il miele, l'oppio... e ovviamente la carne di vipera.

# Laudano



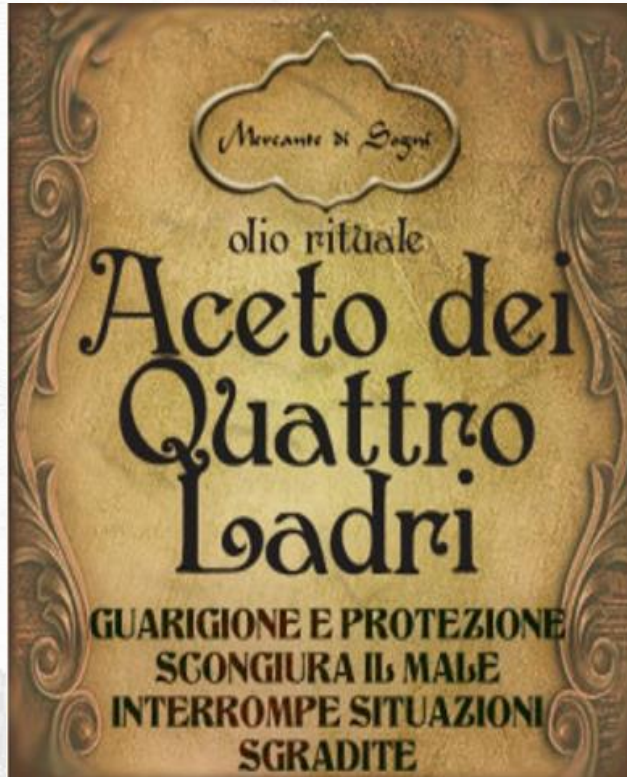
Paracelso  
1493 1541

**Laudano:** preparazione farmaceutica costituita da 15 parti di oppio, 70 parti di alcol a 60°, zafferano, cannella, chiodi di garofano e acqua, contiene l'1% di morfina.



Le ricette mediche che includevano l'oppio si moltiplicarono a partire dal XVI secolo; fu allora che il celebre medico e alchimista svizzero Paracelso ottenne per primo il laudano, una soluzione idroalcolica di oppio le cui virtù erano indicate nelle patologie del sonno e in caso di dolori. In epoca vittoriana fu la droga dei circoli letterari consumata da scrittori, artisti e aristocratici in cerca di emozioni. Il poeta Coleridge, Charles Dickens e il pittore pre-raffaelita Dante Gabriel Rossetti furono assidui consumatori di questa “droga d’alto bordo”.

# ACETO DEI 4 o 7 LADRONI



## PREPARAZIONE

Tritare non troppo fini in un mortaio i seguenti elementi:

- Verbena gr 10
- Noce moscata -gr.5
- Rosmarino gr 10
- Basilico gr 10
- Menta gr 10
- Lavanda gr 10
- Buccesecche di arancia gr 20
- Anice stellato gr 10
- Coriandolo gr 2
- Cannella gr 5

Macerare in lt.1 di aceto di vino per 15 giorni.

Filtrare attraverso una garza fine.

Unire 70 gr di alcool canforato agitando bene.

Lasciar riposare per 2 giorni, poi filtrare di nuovo.

Si può dare al liquido una più attraente tinta dorata unendo 2 gr di zucchero caramellato e 10 gr di acido acetico glaciale.

Conservare in vetro scuro ermeticamente chiuso.

# CONDIMENTI DERIVATI DA SPEZIE



# RICETTE CON LE SPEZIE



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.

# Latte d'oro



## Ingredienti:

- 1 tazza di latte di riso o avena o soia
- 1 cucchiaino di pasta di curcuma
- 1 cucchiaino di miele
- 1 spolverata di cannella in polvere

## Preparazione:

Mettete in un pentolino il latte di riso o il latte vegetale che preferite.

Fatelo scaldare e unite la pasta di curcuma.

Mescolate continuamente con un cucchiaio di legno, il latte alla curcuma deve sfiorare il bollore.

Spegnete e aggiungete il miele e la cannella.

Mescolate e versatelo nella tazza.

Il latte d'oro o golden milk è pronto!



# 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.

# Te masala



La bevanda nazionale è il **Masala Chai**, profumatissimo tè unito a latte e spezie. Masala significa in hindi “mix di spezie” e Chai significa “tè”. Contiene spezie diverse a seconda della regione e della stagione, ingredienti popolari come cardamomo, chiodi di garofano, zenzero fresco e cannella, ma anche zafferano, pepe e anice. Viene preparato un tè nero forte e aggiunto tanto latte quanto acqua. A differenza delle altre parti del mondo, dove il tè è preparato per infusione, il Chai è realizzato per decotto. Le spezie, il tè ed il latte sono bolliti assieme, creando un sapore inconfondibile. Lo zucchero è un ingrediente chiave ed è aggiunto in fase di decotto, oppure "just before drinking".

# 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

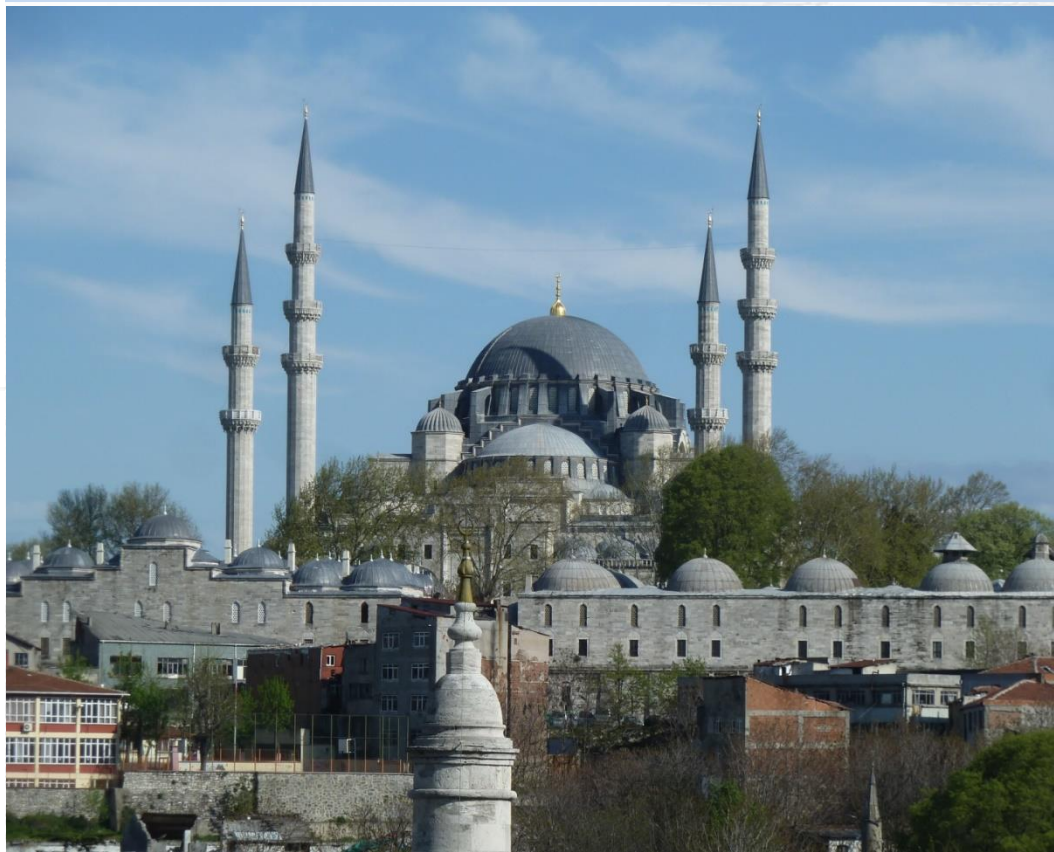
## Ingredienti e dosi per 6 persone

- 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:

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

# Riso pilav



## INGREDIENTI:

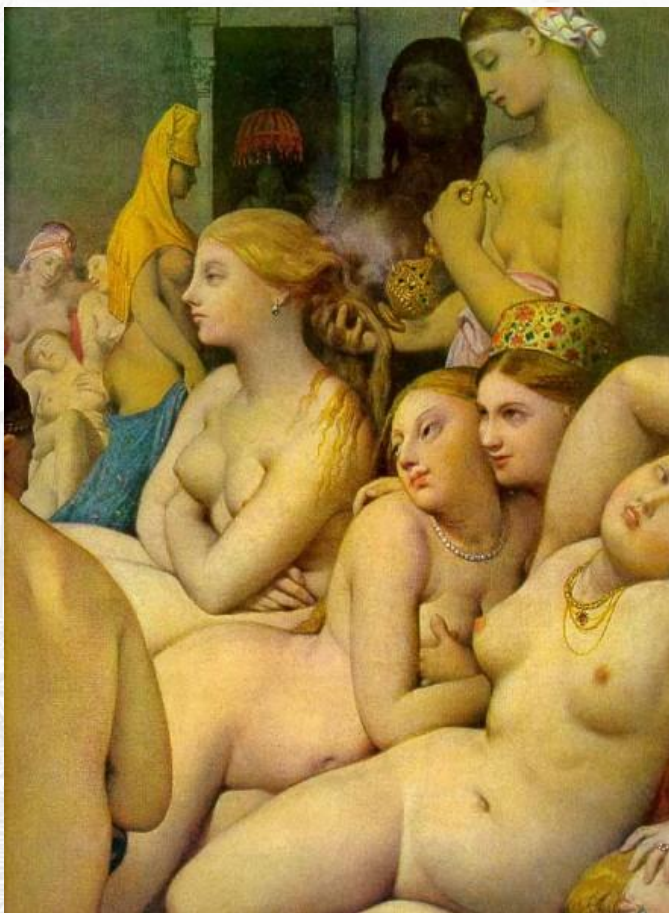
- Riso Basmati 300 gr
- Cannella in stecche
- Brodo (leggero) 800 ml
- Ghee 70 gr
- Cipolle (piccola) 1
- Chiodi di garofano 5

Il riso pilaf è una ricetta di origine turca, ma molto utilizzata in tutto il Medio Oriente; è semplicissima da preparare e ottima da abbinare a secondi piatti di pesce, carne o verdure, accompagnata da salse, curry, paprika e spezie varie.

*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 curcumina e rosmarino



## **Ingredienti:**

- 150 ml di shampoo delicato
- 50 ml di oleolito alla curcumina
- 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 deliciosamente 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".



JÖCHEN G. BIELEFELD  
I LIBRI DELLA SALUTE

# Spezie e aromi

→ Quali spezie si addicono a certe pietanze? Come dare ad ogni piatto un'aroma particolare? Quali sono le virtù terapeutiche delle spezie? Tutte le risposte in oltre 50 schede pratiche e dettagliate.  
→ Tutti i consigli più utili per il loro acquisto e per il loro impiego in cucina.

E IN PIÙ!  
In ogni scheda, una facile e gustosa ricetta.

L'ARIONE  
EDIZIONE

Corinne Gouget

# GUIDA TASCABILE AGU Additivi Alimentari!

La verità su coloranti, E 621, E 951 & Co.

ACKO  
EDIZIONE

Alfredo Cattabiani

# FLORARIO

Miti, leggende e simboli di fiori e piante

DI CARLO SACCI MONFARINI

MARCUS A. WEBB

# Spezi

Guida all'uso delle spezie per la cucina

# Nei mari del sud da Magellano al Cook

UNIVERSALE ELECTA GÖTTINGARD

Illustr. de Salomon

Topicus Caricorum dat. in Steenboex Vennemont. ff.

CHARLES DIEHL  
LA REPUBBLICA DI VENEZIA



NEWTON COMPTON EDITORE - BIBLIOTECA DE' ELGAZZONI

GABRIELLA ROVERE

# Dall'Aglio allo Zenzero

Curiosità, proprietà e virtù terapeutiche delle più comuni erbe aromatiche

Com'è nato il pasc...  
che è...  
giù...

ENCICLOPEDIA delle

# ERBE AROMATICHE, SPEZIE & AROMI

a cura di ELISABETH LAMBERT ORTIZ  
FABBRI EDITORI



# Erbe & Spezie

ricette, profumi e curiosità



BHARAT B. AGGARWAL

# Le SPEZIE che salvano la vita

Prevenire le malattie cardiache, il cancro e il diabete grazie all'uso di questi aromi naturali



ARMENIA

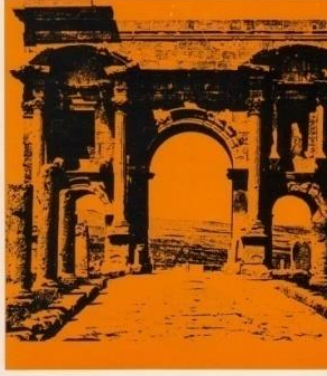
B. VIAL - I

# LA MEDICINA AFFETTIVA PSICHE E PIANTE DELL'...

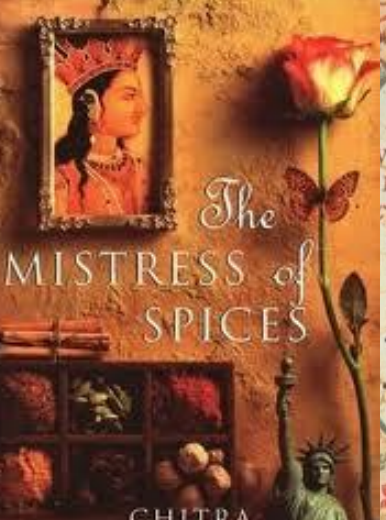


XENIA EDIZIONI

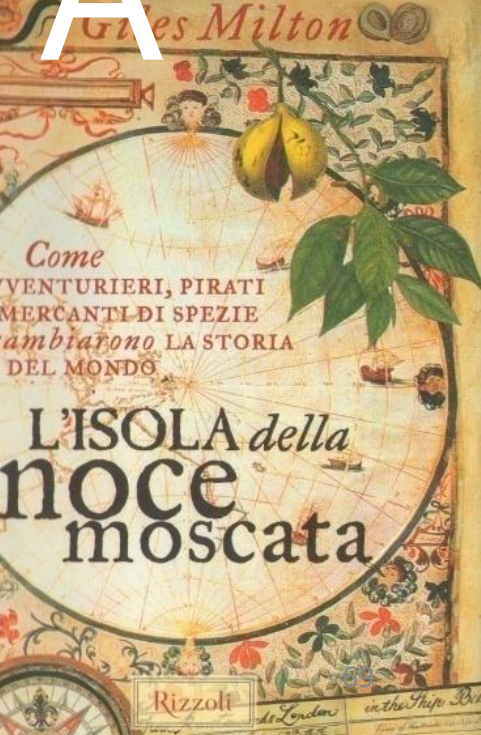
# J. INNES MILLER ROMA E LA VIA DELLE SPEZIE



EINAUDI



CHITRA BANERJEE DIVAKARUNI  
"A dazzling tale of mid-september dreams and desires, woven with poetry and storyteller magic" Amy Le...



Come AVVENTURIERI, PIRATI MERCANTI DI SPEZIE cambiarono LA STORIA DEL MONDO



# L'ISOLA della noce moscata

Rizzoli  
in the Ship...  
in London



grazie per l'attenzione

*n a m a s t è*



*“Guai a voi, che pagate la decima  
della menta, dell’aneto e del cumino  
e trascurate le prescrizioni più  
gravi della legge:  
la giustizia, la misericordia,  
la fedeltà e*

*soprattutto il versamento  
del 5 per 1000 a favore  
dell’APS villa Bembo ...”*

(Matteo 23,23)

**5 x 1000**

**90140920274**

# domande e testimonianze





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

[www.villabembo.it](http://www.villabembo.it)   [info@villabembo.it](mailto:info@villabembo.it)



**dott. ENNIO CAGGIANO**

351.4471833

[vighnaraja@tin.it](mailto:vighnaraja@tin.it)

**dott.ssa ANNA PAOLA DE LAZZARI**

339.7450252

[paola.delazzari@tin.it](mailto:paola.delazzari@tin.it)

**GRAZIE DELLA PAZIENZA E DELL'ATTENZIONE**

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