



LE SPEZIE DELLA SALUTE *in cucina*

Natasha MacAller
Fotografie di Manja Wachsmuth

red!

© 2017 red!
www.rededizioni.it

Traduzione di Monica Berno
dall'originale inglese *Spice Health Heroes*
© 2016 Jacqui Small LLP
74-77 White Lion Sheet - Londra
© 2016 Natasha MacAller per il testo
© 2016 Manja Wachsmuth per le immagini

red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.ilcastelloeditore.it

Publisher: Jacqui Small
Senior Commissioning Editor: Fritha Saunders
Managing Editor: Emma Heyworth-Dunn
Editor: Anne McDowall
Designer: Maggie Town
Production: Maeve Healy

Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione, anche parziale, di testi, fotografie e disegni, sotto qualsiasi forma, per qualsiasi uso e con qualsiasi mezzo, compresa la fotocopiatura sostitutiva dell'acquisto del libro, è rigorosamente vietata. Ogni inadempienza o trasgressione sarà perseguita ai sensi di legge.

Avvertenza

Le informazioni mediche e nutrizionali contenute in questo libro non vanno intese come sostituto di una diagnosi o una cura fornite da un medico. Alcuni degli ingredienti citati nel libro potrebbero dare luogo a reazioni allergiche. In particolare, chi è affetto da patologie o allergie, i bambini, gli anziani e le donne in gravidanza dovrebbero consultare il proprio medico in merito a ogni eventuale dubbio. Non esitate a richiedere un parere medico in seguito a ciò che avete letto nel libro. I lettori dovrebbero essere consapevoli del fatto che le conoscenze in ambito medico-nutrizionale sono in continua evoluzione. Gli autori, la casa editrice e i suoi collaboratori declinano ogni responsabilità, entro i limiti consentiti dalla legge, in merito a eventuali errori o omissioni presenti nel libro e per ogni danno o spesa (diretta o indiretta) sostenuta da terzi in seguito a una qualsiasi affermazione contenuta nel volume.

Stampato in Cina

A Michael con tutto il mio cuore

Sommario

Prefazione 6

Introduzione 8

Spezie per le difese immunitarie 12

Curcuma 15 • Cumino 16 • Cumino nero 16 • Chiodi di garofano 18 • Pimento 18 • Scorza di agrumi 20

Anice stellato 22

Ricette 24

Spezie disintossicanti 56

Cannella 59 • Rosmarino 60 • Origano 62

Alloro 64 • Ibisco 66

Ricette 68

Spezie energetiche 90

Pepe nero 93 • Coriandolo 94 • Cacao 96

Noce moscata 98 • Tamarindo 100

Ricette 102

Spezie riscaldanti 130

Peperoncino 133 • Zenzero 134 • Semi di senape 136

Rafano 138 • Wasabi 140

Ricette 142

Spezie rigeneranti 172

Aglione 175 • Cardamomo 176 • Melagrana 178

Fieno greco 180 • Timo 182

Ricette 184

Spezie rilassanti 210

Salvia 213 • Basilico 214 • Zafferano 216 • Menta 218

Citronella 220

Ricette 222

Gli chef che hanno contribuito 250

I medici che hanno contribuito 253

Indice analitico 254

Ringraziamenti 256

Spezie per le difese immunitarie

Per immunità si intende la capacità dell'organismo di resistere a malattie e sostanze tossiche. Attraverso un sofisticato gioco di equilibri, il nostro sistema immunitario opera per mantenerci in salute. Nelle prossime pagine vengono presentate le spezie in grado di offrire il massimo aiuto al sistema immunitario.





CUMINO

BASTONCINI DI FORMAGGIO DI CAPRA E CUMINO

L'abbinamento tra cumino tostato, dal sapore che ricorda la noce, e formaggio di capra, ricco di calcio, rende questi bastoncini ottimi per le ossa, oltre che deliziosi: il composto attivo presente nel cumino è una fonte preziosa di fitoestrogeni, che aiutano a prevenire la perdita di massa ossea.

PER CIRCA 12 BASTONCINI

100 g di farina	½ cucchiaino di foglie di timo, essiccate
55 g di burro non salato, a temperatura ambiente	1 cucchiaio di foglie di timo fresco, più qb per guarnire
140 g di formaggio di capra, freddo	1 albume, per dorare
½ cucchiaino di cumino, tostato e macinato	1 cucchiaino di semi di cumino
1 pizzico di sale	sale marino e pepe nero, da macinare sulla superficie

Preriscaldare il forno a 190 °C. Mettete la farina, il burro, il formaggio di capra, il cumino macinato, il timo fresco e secco e un pizzico di sale in un robot da cucina e macinate fino a ottenere una miscela friabile.

Rovesciate il tutto su un tavolo leggermente infarinato e lavoratelo in un impasto. Stendetelo in un quadrato o in un rettangolo alto circa 5 mm e mettetelo su una pellicola per alimenti. Tagliatelo in bastoncini di circa 1,5 cm di larghezza e coprite con la pellicola. Fate raffreddare in frigorifero fino a che si rassoda.

Mettete i bastoncini in una teglia rivestita di carta da forno e spennellateli con l'albume. Cospargete con semi di cumino, sale e pepe e cuocete per circa 15 minuti, fino a doratura.



SCORZA DI AGRUMI

FAGOTTINI DI ZUCCHINA E PEPERONE ROSSO

Un antipasto semplice e leggero ma anche molto gustoso e profumato, condito con timo, pepe e scorza di agrumi. Aggiungete un filo del vostro olio extravergine d'oliva preferito o di olio al timo (vedi pag. 194).

PER 4 PERSONE

1 peperone rosso (circa 140 g)	la scorza di ¼ di limone, tagliuzzata a striscioline
4 zucchine (circa 165 g)	olio evo, per condire
2 cucchiaini di olio al timo, per spennellare (vedi pag. 194)	12 piccoli rametti di timo
250 g di burrata o mozzarella di bufala	pepe nero macinato fresco
2 cucchiaini di capperi	

Abbrustolite il peperone sulla fiamma del gas o sulla griglia o fatelo abbrustolire sul ripiano superiore del forno, sotto al grill caldo. Mettetelo in una piccola ciotola, coprite ermeticamente con la pellicola trasparente e lasciatelo per circa 20 minuti, poi spellatelo. Tagliatelo a metà, togliete i semi e le coste interne e riducetelo in 12 larghe strisce. Mettetele da parte in un piatto. Tagliate a fettine sottili (5 mm) la zuccina nel senso della lunghezza: dovete ottenere 24 fettine. Spennellatele con un po' di olio al timo e grigliatele su una griglia per 1-2 minuti per lato fino a quando saranno cotte. Mettetele da parte in un piatto. Tagliate la burrata o la mozzarella in 12 parti uguali. In un piatto, sistemate due fettine di zucchine, per il lungo, sovrapponendole leggermente. Poi disponetevi sopra, a circa un terzo della fettina, un pezzetto di mozzarella e, a seguire, una striscia di peperone. Arrotolate la parte finale della zuccina su mozzarella e peperone, poi piegate l'estremità più lunga sulla parte alta e piegatela verso il basso.

Posizionate tre fagottini su ogni piatto, cospargete con capperi e con le striscioline di scorza di limone. Irrorate con l'olio evo, cospargete con rametti di timo e con un po' di pepe nero.





CURCUMA, SCORZA DI AGRUMI

SMOOTHIE TROPICALE ALLA CURCUMA

La combinazione di frutta, spezie, latte di cocco e semi di chia fa di questo smoothie la mia bevanda preferita prima di un allenamento o semplicemente prima di andare al lavoro! Se vi piace, potete utilizzare la papaia al posto del mango, e aggiungere tre foglie di coriandolo. Per uno smoothie più denso, congelate il latte di cocco a cubetti prima di frullarlo.

PER 1 PERSONA

85 g di ananas	¼ di cucchiaino di semi di cardamomo, tostati e macinati
115 g di mango fresco, congelato	1 cucchiaino di succo di lime
scorza d'arancia a filetti di 2,5 x 5 cm	240 ml di latte di cocco
5 cm di radice di curcuma, o ¼ di cucchiaino di curcuma macinata	4-6 cubetti di ghiaccio
⅛ di cucchiaino di pepe nero, pestato	1 cucchiaino di semi di chia

Mettete in un frullatore tutti gli ingredienti tranne i semi di chia e azionate ad alta velocità fino a ottenere un composto liscio. Cospargete di semi di chia e servite.



CURCUMA, CHIODI DI GAROFANO, ANICE STELLATO, SCORZA DI AGRUMI

TISANA SPEZIATA ALLA CURCUMA

Questa bevanda riscaldante è piccante, aromatica e non contiene caffeina né derivati del latte. È consigliabile aggiungere un po' di grasso in ogni ricetta con la curcuma, perché aiuta ad attivarne la proprietà curative. L'abbinamento tra pepe e curcuma ne potenzia le virtù.

PER 2 PERSONE

5 cm di curcuma fresca, pelata, tagliata a rondelle e tritata	3 baccelli di cardamomo verde, schiacciato per liberare i semi
2,5 cm di zenzero fresco, pelato e tritato	2 strisce di buccia d'arancia larghe 2,5 cm
1 stecca di cannella, tostata	1 cucchiaino di miele
6 grani di pepe nero	240 ml di latte di cocco
1 anice stellato	
5 chiodi di garofano interi	

Mettete curcuma, zenzero, cannella, pepe, anice stellato, chiodi di garofano, cardamomo e buccia d'arancia in una padella con 240 ml di acqua e portate a ebollizione. Riducete la fiamma e fate cuocere per 3-5 minuti o fino a quando faranno profumo. Abbassate il fuoco al minimo e lasciate in infusione per altri 3-5 minuti.

Togliete dal fuoco e aggiungete il miele. Filtrate il tutto ed eliminare i solidi.

Scaldare e fare la schiuma al latte di cocco, o ad altri tipi di latte a vostro piacimento, e versatelo delicatamente nella tisana.

Servite subito.



Spezie disintossicanti

In questo capitolo sono presentate alcune spezie dotate di un'interessante capacità di sostenere i sistemi naturali di detossificazione dell'organismo, e che quindi contribuiscono a purificare il corpo (e in qualche modo anche a liberare la mente).



Ibisco *La spezia rinfrescante*

Molti tipi di ibisco, di colori diversi, crescono facilmente nelle regioni tropicali, subtropicali e moderatamente calde, ma solo l'*Ibisco sabdariffa* – noto anche come ibisco karkadè, roselle o Giamaica acetosa – possiede proprietà terapeutiche. Originario dell’Africa, dove è ancora coltivato, pare che l'*Ibisco sabdariffa* sia stato addomesticato nella regione del Sudan oltre 6000 anni fa. Questa varietà di ibisco ha grandi petali e un calice (sepali) di un bel rosso acceso. Il calice, la copertura che protegge i baccelli, viene raccolto a mano nelle prime ore del mattino, prima che cominci a indurirsi, e poi viene lasciato essiccare al sole.

L’ibisco da sempre è usato nella medicina tradizionale, dall’Egitto al Messico, dalla Thailandia al Brasile, dalla Giamaica alla Cina. Attualmente è in fase di studio come rimedio per parecchie patologie, tra cui la sindrome del colon irritabile, la steatosi epatica e la sindrome metabolica. Di recente ha ottenuto grande attenzione anche come spezia utile alla perdita di peso, perché l’acido idrossicitrico che contiene inibisce la produzione di amilasi, un enzima creato dalle ghiandole salivari e dal pancreas per aiutare il corpo a digerire i carboidrati. Quando vi è un’eccessiva quantità di carboidrati inutilizzati, non necessari per produrre energia, gli “avanzi” vengono

immagazzinati come grasso, e si ritiene che l’acido dell’ibisco consenta a queste scorte di essere smaltite invece che immagazzinate. L’ibisco contiene inoltre livelli elevati di vitamina C ed è considerato un antisettico naturale, un diuretico, un lassativo dolce e un refrigerante naturale per il corpo. Le sue foglie e i suoi steli, ricchi di pectina, potrebbero addirittura avere effetti antitumorali.

Con i fiori di ibisco si prepara una bevanda rossa, acidula e zuccherina (chiamata karkadè o carcadè), che si può consumare fredda o calda. I fiori si aggiungono inoltre a diverse miscele di tè fruttati e sono utilizzati come colorante alimentare e per dare un tocco asprigno a cibo e bevande. Una popolare bibita rinfrescante messicana, l’“agua de flor de Giamaica”, è una miscela di ibisco bollito in acqua e zucchero, fatta raffreddare e servita con ghiaccio. Per una scelta ancora più salutare, sostituite lo zucchero con della frutta fresca e succhi di frutta e servite con un paio di spicchi di lime per dare colore.

Viene davvero voglia di aggiungere questa spezia colorata nei cibi e nelle bevande: nella marinata di carne di maiale, sui crostacei o nel condimento per la ceviche, in una salsa per accompagnare il pesce o nel condimento di un’insalata, o ancora mescolata in tonici, infusioni e cocktail!

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2742648/; www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4581252/; www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3303862/

👉 L’ibisco ha un gusto tenue che lo rende adatto a essere aggiunto a varie miscele di tè. Deve il suo caratteristico colore rosso alla presenza di quercetina, un pigmento vegetale che è anche un antiossidante in grado di contrastare i radicali liberi responsabili del danneggiamento cellulare e di alterazioni del Dna. L’ibisco è inoltre molto ricco di acidi vegetali, tra cui l’acido citrico, l’acido malico, l’acido tartarico e l’acido ibiscico, che è tipico solo di questa pianta.

Negli anni si sono accumulate le prove scientifiche circa la fondatezza dell’antico uso dell’ibisco per il controllo della pressione arteriosa. Una revisione sistematica degli effetti dell’ibisco sulla pressione arteriosa, pubblicata nel 2010, includeva degli studi randomizzati controllati della durata di 3-12 settimane, che mettevano a confronto persone che assumevano ibisco con persone cui veniva somministrato un placebo e con altre che non assumevano nulla. Questi studi, che hanno analizzato l’ibisco sotto forma sia di infuso sia di estratto, hanno confermato che esso agisce sul mantenimento della pressione. L’aspetto più positivo dell’uso di questa erba? Sembra garantire un profilo di sicurezza eccellente: non sono state rilevate reazioni avverse. 🍷

Il contributo scientifico di Geeta Maker-Clark

Ngamjarus C, Pattanittum P, Somboonporn C. Cochrane Database Syst Rev. 2010; Jan 20(1):CD007894.

