



Morgan Brooks

# SPEZIE, AROMI

# e CONDIMENTI

Usi in cucina  
e proprietà medicinali



Morgan Brooks

# SPEZIE, AROMI E CONDIMENTI

Usi e proprietà medicinali



COLLEZIONE  
IL PUNTO  
D'INCONTRO

# Indice

Introduzione .....	9	Pepe di Sichuan.....	39
Spezie, aromi ed erbe varie.....	10	Peperoncino piccante .....	40
<b>Le spezie .....</b>	<b>13</b>	Pepe rosa .....	41
Ajowan .....	14	Radhuni .....	43
Anice comune .....	15	Ravensara.....	44
Anice stellato .....	16	Semi di papavero.....	45
Assafetida .....	18	Vaniglia .....	46
Cannella.....	19	Zafferano.....	47
Cardamomo.....	20	Zenzero.....	48
Carvi.....	21	<b>Le erbe aromatiche .....</b>	<b>49</b>
Chiodi di garofano .....	23	Alloro .....	50
Ciliegio canino .....	24	Basilico.....	51
Cubebe .....	25	Cerfoglio .....	53
Cumino .....	26	Cipolla d'inverno .....	54
Curcuma.....	27	Coriandolo.....	55
Fieno greco .....	28	Dragoncello .....	56
Galanga .....	29	Erba cipollina.....	57
Ginepro.....	30	Maggiorana.....	58
Grani del paradiso.....	31	Murraya.....	59
Macis.....	32	Origano.....	60
Nigella.....	33	Prezzemolo .....	61
Noce moscata .....	34	Rosmarino .....	62
Paprica .....	35	Salvia .....	64
Pepe.....	36	Santoreggia .....	65
Pepe della Giamaica .....	37	Timo.....	66
Pepe di Selim.....	38	Timo serpillio.....	68

**Altre piante aromatiche ..... 69**

Abrotano.....	70
Acetosa.....	71
Achillea millefoglie.....	72
Angelica.....	75
Artemisia.....	77
Asperula odorosa.....	78
Assenzio.....	80
Balsamita.....	82
Barbarea comune.....	83
Bay.....	84
Boldo.....	86
Borragine.....	87
Calamo aromatico.....	89
Calendula.....	91
Cappuccina.....	93
Cariofillata.....	94
Citronella.....	95
Consolida maggiore.....	96
Crespino.....	97
Elicriso italiano.....	98
Epazote.....	99
Farinello buon-enrico.....	100
Finocchio.....	101
Houttuynia cordata variegata.....	103
Issopo.....	104
Lavanda.....	105
Levistico.....	106
Mirto.....	107
Monarda.....	108
Ortica.....	109
Panace.....	111
Pepe d'acqua.....	113
Pimpinella.....	114
Portulaca.....	115
Primula maggiore.....	116

Rucola.....	117
Ruta.....	118
Sedano da costa.....	119
Sedano selvatico.....	120

**I condimenti .....123**

Aglione.....	124
Aglione orsino.....	127
Aglione romano.....	128
Alliaria.....	129
Aneto.....	130
Arancione amaro.....	132
Capperone.....	133
Cetriolino.....	134
Cipolla.....	135
Rafano.....	137
Scalognone.....	138
Senape.....	139
Wasabi.....	140

**Altri aromi .....141**

Acetosella.....	142
Achiote.....	143
Agnocasto.....	144
Asaro.....	145
Bambù gigante.....	146
Cacao.....	147
Carruba.....	149
Cartamo.....	150
Cedro.....	151
Cicoria.....	152
Cinorrodo.....	153
Combava.....	155
Corniolo.....	156
Ginepro rosso.....	157

Ibisco .....	158
Kencur .....	159
Kumquat .....	160
Limone .....	161
Liquerizia .....	162
Mango .....	163
Maranta .....	164
Melograno .....	165
Noce di cocco .....	167
Pandano .....	169
Salicornia .....	170
Sambuco .....	171
Sassafrasso .....	172
Sesamo .....	173
Shiso .....	174
Soia .....	175
Sommacco .....	176
Stevia .....	177
Tagete .....	179
Tamarindo .....	180
Tanaceto .....	182
Zigolo dolce .....	183

## **Le miscele ..... 185**

Afral (Rizdor, spigol, finto zafferano) .....	186
Cinque spezie o polvere delle cinque spezie.....	186
Colombo.....	186
Curry .....	187
Erbe di Provenza .....	187
Erbe aromatiche sotto sale del Québec .....	187
Garam masala.....	187
Harissa .....	188
Insalata di alghe della Bretagna ....	188
Miscela per cari.....	188
Quattro spezie.....	188
Ras el hanout .....	189
Salsa satay .....	189
Sette spezie.....	189
Shichimi togarashi.....	190
Tabasco.....	190
Tabel .....	190
Vadouvan .....	190



## Introduzione

Per secoli gli aromi hanno rappresentato un mezzo per avvicinarsi agli dèi, nella fattispecie attraverso rituali nei quali si bruciavano in loro onore incenso e piante aromatiche. Presso gli Egizi, spezie e aromi servivano per imbalsamare e portare messaggi tra i defunti e gli dèi. Le spezie, il tesoro più prezioso, venivano recate in dono ai sovrani e d'altro canto il loro uso era spesso riservato ai monarchi; assumevano allora un carattere sacro. Nella Bibbia leggiamo che la regina di Saba portò in dono al re Salomone una grossa quantità di spezie.

Più di tremila anni prima della nostra epoca i Fenici, intrepidi marinai, edificarono il loro impero sul commercio delle spezie. Nel XIV secolo a.C. il termine “mercanzie fenicie” designava innanzitutto spezie e aromi.

Presso gli Egizi e i Romani il primato spettava al pepe e allo zafferano. Per celebrare l'ingresso di Nerone in città, a Roma lo zafferano venne diffuso in gran quantità nelle strade.

Durante il Medioevo il commercio delle spezie passò poco a poco in mano a veneziani, genovesi e pisani, che si spinsero fino al Nord Europa, dalla Francia alla Ger-

mania. Le spezie divennero moneta di scambio.

Poi, come tutti sanno, subentrò la ricerca di una via più diretta per l'Oriente e per il suo universo di spezie, cosa che condusse Cristoforo Colombo ad attraversare l'Atlantico e a scoprire tra l'altro un continente, il Nuovo Mondo.

## Spezie, aromi ed erbe varie

Le spezie provengono da varie specie e diverse parti delle piante. Troviamo quindi radici (rizomi), corteccia, foglie, gemme, bacche, frutti e semi che diventano spezie o aromi.

Qual è la differenza tra una spezia e un aroma? La risposta è arbitraria e la distinzione imprecisa. Per esempio, certi autori classificano tra gli aromi alcune piante di varia origine, come il prezzemolo o l'aneto, indicando però l'origano come una spezia. Insomma, la cosa non è chiara. Di fatto, alcuni distinguono le categorie affermando che le spezie fanno leva sul sapore, mentre gli aromi sull'odore.

La storia delle spezie e degli aromi si intreccia con quella delle tradizioni medicinali; spesso infatti sono state loro attribuite virtù e proprietà più terapeutiche che alimentari. Tuttavia, il valore commerciale delle spezie si rivela soprattutto con le esplorazioni di Alessandro Magno, seguito dai crociati, da Marco Polo, da Cristo-

foro Colombo e infine dai *conquistadores*. È proprio in seguito a queste esplorazioni che nascono, alla ricerca delle spezie, dei veri e propri imperi coloniali. Olandesi, portoghesi, inglesi e francesi ingaggiano una lotta senza esclusione di colpi per il controllo delle spezie.

La maggior parte delle spezie ha origine nelle regioni tropicali e subtropicali dell'Oriente, in Asia e talvolta Africa e America. L'Europa mediterranea costituiva invece un territorio adatto alle erbe aromatiche.

Tra le prime spezie apprezzate dagli europei del passato citiamo la cannella, il cardamomo, i chiodi di garofano, la noce moscata, lo zenzero, il pepe e il sesamo.

Dall'Africa provengono zafferano, cumino, anice e grani del paradiso. Il Nuovo Mondo ci porta invece diversi profumi e sapori, quelli tra le altre cose dei peperoncini.

Nel corso degli anni e soprattutto da circa due secoli, la geografia delle spezie si è modificata. Oggigiorno non c'è più bisogno di andare in Indonesia per trovare del pepe o in Messico per il peperoncino, giacché la coltivazione delle spezie ha luogo ai quattro angoli del mondo, indipendentemente dalle loro origini. Di conseguenza, gli Stati Uniti producono peperoncino, aglio, menta, timo e finto zafferano.

Oggi come oggi, con la produzione industriale delle spezie, le credenze legate al loro uso sono state relegate al ruolo di aneddoti, mentre le proprietà medicinali, ignorate per parecchi anni, poco a poco riaffiorano con

l'imporsi delle medicine dolci, dell'aromaterapia, della fitoterapia e della medicina tradizionale, in particolare cinese.

La parola “spezia” fa la sua comparsa verso la fine del XII secolo, direttamente dal latino *species* (specie, sostanza), per designare una gran varietà di prodotti. La parola “aromatica” vi verrà aggiunta per distinguere tra una spezia come la cannella e un altro prodotto come l'avena.

Nelle pagine seguenti scoprirete l'origine e l'uso di certe spezie ed erbe aromatiche, di aromi e condimenti, ma anche di piante più o meno coltivate, utilizzate per insaporire pietanze e bevande. A completamento del tutto, il manuale presenta svariate ricette.

Vi ricordiamo di non utilizzare mai una pianta se non avete certezze sulla sua tossicità e sulla sua provenienza. Le donne in gravidanza o che allattano devono inoltre usare cautela nell'impiego di spezie ed erbe, così come le persone che soffrono di vari disturbi. Chiedete consiglio al vostro medico.

#### LEGENDA



Storia



Uso



Coltivazione



Ricetta

A black and white photograph showing a variety of spices and herbs. Several wooden bowls are filled with different types of seeds, grains, and powders. In the foreground, a bowl contains small, round seeds, possibly mustard seeds. To its right, another bowl holds a fine, light-colored powder. In the background, there are more bowls containing larger, round seeds and some dried, fibrous plant matter. The lighting is dramatic, highlighting the textures of the spices against a dark background.

## LE SPEZIE

---

# Ajowan

*Trachyspermum ammi*

(Erba del vescovo)

---

**Famiglia:** Umbelliferae

**Origine:** India meridionale

**Parti utilizzate:** foglie, steli



“Ammi” viene dal greco *ammos*, che significa “sabbia”, il tipo di terreno richiesto da questa pianta. Talvolta l’ajowan viene confuso con la khella (*Ammi visnaga*), coltivata in Egitto e in Algeria.



Gli indiani utilizzano l’ajowan al posto del sedano. Appartiene alla stessa famiglia del cumino e del carvi.

Ha sapore di timo ed è ottimo nei dessert, nelle sfoglie, nei biscotti e con i fagioli, per ridurre le flatulenze.

In Asia profuma il pane, le torte e la verdura cotta. Il famoso nan (pane indiano) contiene semi di ajowan, che gli conferiscono il pronunciato sapore di timo.

I semi di ajowan contengono un olio essenziale che contiene timolo, un fenolo usato in medicina e in profumeria. L’olio essenziale di ajowan viene impiegato per la fabbricazione di colluttori e dentifrici, perché possiede proprietà antisettiche.

---

## Anice comune

*Pimpinella anisum*

(Anice verde)

---

**Famiglia:** Umbelliferae

**Origine:** Medio Oriente

**Parti utilizzate:** semi, foglie

Sotto il nome di anice si trovano varietà di fatto non imparentate tra loro, come l'atriplice a foglie verde-giallo chiaro o il Buon Enrico a foglie rosse. L'anice è una delle specie più antiche. Veniva utilizzato sia come rimedio sia come condimento.



Impiegato dai Romani per profumare l'alito e aromatizzare il vino, aveva anche la reputazione di prevenire gli incubi. Carlo Magno ne ordinò la coltivazione nell'812.

L'anice si utilizza soprattutto per fabbricare liquori molto apprezzati: pastis, ouzo, raki, sambuca, arrak, anisetta ecc.



Incorporatelo nelle zuppe e nelle farce per pesce, carne e selvaggina, nelle insalate, nei soufflé, nei dolci, nel pane, nelle ricette a base di castagne, nelle cozze e nei formaggi freschi spalmabili.

Attenzione, il consumo di anice è vietato alle donne in gravidanza o che allattano e ai bambini.

L'anice non gradisce i climi freddi. Si coltiva soprattutto nel bacino mediterraneo, in un terreno caldo e ben aerato. In caso di tempo secco, richiede frequenti innaffiature.



---

## Anice stellato

*Illicium verum* (Anice stellato cinese, anice di Siberia, badiana)

---

**Famiglia:** Illiciaceae

**Origine:** Cina

**Parti utilizzate:** semi



Quantunque l'anice stellato fosse conosciuto in Cina da tempo immemorabile, Marco Polo ne custodì il segreto dell'origine, perché questa spezia si vendeva a peso d'oro. Sarebbe stato un marinaio inglese di nome Cavendish a portare l'anice stellato in Europa alla fine del XVI secolo. Probabilmente gli olandesi sono stati i primi a utilizzarlo per profumare il tè. L'anice stellato è il frutto della badiana, in grado di raggiungere gli otto metri d'altezza.



Assai usato nella cucina asiatica, l'anice stellato è uno degli ingredienti della miscela cinque spezie. Aromatizza i curry, le composte di frutta e i dolci.

Il seme che si trova all'interno dei baccelli marroni del fiore presenta un marcato sapore di anice, più pepato dell'anice comune.

L'anice stellato viene usato per profumare pietanze a base di maiale, anatra, pollo, pesce e crostacei, come pure per il riso e il tè. Che si utilizzi intero, spezzettato, macinato o distillato, l'anice stellato aggiunge un piccolo tocco orientale a tutti i piatti.

Rientra anche nella ricetta del pastis, il liquore all'anice.

In fitoterapia l'anice stellato viene impiegato per alleviare l'aerofagia, il vomito nervoso e le emicranie.

Cionondimeno, nel 2003 la Food and Drug Administration (FDA) ha avvertito la popolazione di non utilizzare tisane di anice stellato per alleviare le coliche dei neonati, giacché po-

tevano provocare convulsioni. L'ente statunitense ritiene che la varietà giapponese (tossica e usata soprattutto come decorazione) abbia potuto essere confusa con quella cinese la quale, dal canto suo, non comporta alcun pericolo.

## **PESCE SPADA ALL'ANICE STELLATO (2 PERSONE)**



### **INGREDIENTI**

- 2 tranci di pesce spada
- 30 ml (2 cucchiaini) di erba cipollina tritata
- Il succo di mezzo lime
- Fettine di lime
- 30 ml (2 cucchiaini) di daikon grattugiato
- Sale

### **Marinata**

- 8 semi di anice stellato
- 5 ml (1 cucchiaino) di pepe rosa in bacche
- 5 ml (1 cucchiaino) di semi di finocchio
- 60 ml (4 cucchiaini) di olio d'oliva
- 10 ml (2 cucchiaini) di salsa di soia

### **PREPARAZIONE**

Mescolare olio d'oliva, anice stellato, finocchio, salsa di soia e pepe rosa. Condirvi i tranci di pesce spada e lasciar marinare per dodici ore in frigorifero. Conservare la marinata.

Cuocere i tranci di spada in padella o sulla griglia. Adagiare il pesce sui piatti e salare. Disporre il daikon grattugiato e l'erba cipollina. Mescolare la marinata e condire il pesce, aggiungere un filo di succo di lime su ogni piatto e guarnire con le fettine di lime. Servire.

---

# Assafetida

*Ferula assafoetida*

(Finocchio fetido, concime del diavolo, sterco del diavolo)

---

**Famiglia:** Umbelliferae

**Origine:** Afghanistan, Iran

**Parte utilizzata:** radici (sotto forma di resina e pasta, fresca o essiccata)



Secondo la leggenda, a introdurre l'assafetida in Occidente fu Alessandro Magno nel IV secolo a.C. Molto apprezzata dai Romani, la resina della radice di assafetida veniva utilizzata per strofinare le graticole prima di cuocere la carne. Si narra che nel Settecento il re di Polonia Stanislao (suocero di Luigi XV), in esilio in Lorena, consumasse tutti i suoi pasti in un piatto strofinato con assafetida. In India la si prescrive tuttora per alleviare le flatulenze e curare le bronchiti.



L'assafetida sprigiona un forte odore di zolfo, che le ha dato il nome. Una volta cotta, quest'odore scompare, per lasciar posto a un pronunciato sapore d'aglio. L'assafetida viene utilizzata per profumare i curry, i *dhal* (piatti di lenticchie), le verdure, il pesce e le salse indiane. Rientra nella composizione del chaat masala, una miscela di spezie che include anche menta, zenzero, peperoncino piccante, ajowan, mango in polvere, cumino, semi essiccati di melograno e sale nero.

---

# Cannella

*Cinnamomum zeylanicum*

(Cinnamomo, cannella vera, cannella di Ceylon)

---

**Famiglia:** Lauraceae

**Origine:** Sri Lanka

**Parte utilizzata:** corteccia

Originaria del sud-est asiatico, la cannella viene oggigiorno coltivata in vari paesi, nella fattispecie Comores, Seychelles, Madagascar e Sud America. La più rinomata è quella del Madagascar, che è anche la più apprezzata in Europa assieme alla cannella dello Sri Lanka.



Sul mercato è anche reperibile la cannella della Cina (*Cinnamomum cassia*), molto meno buona dell'originale; presenta un sapore più acre ma è soprattutto meno costosa e si vende principalmente nel Nord America.

L'aroma caldo e piccante della cannella conferisce sapore a riso, curry, stufati, pan di spezie, vino caldo, composte, frutta, torte di mele, focacce dolci ecc.



Possiede proprietà antispasmodiche e astringenti. Previene i gas e le coliche, stimolando nel contempo l'appetito. Può essere utilizzata per alleviare i sintomi dell'influenza, la febbre, la diarrea e la stanchezza. Per uso esterno è antisettica e tonica.

La pianta della cannella è un piccolo arbusto a fiori perenni. La corteccia può essere raccolta solo dopo tre anni. A questo punto si avvolge su se stessa formando quei rotolini color marrone chiaro che conosciamo.



---

# Cardamomo

*Elettaria cardamomum*

(Cardamomo verde, vero cardamomo)

---

**Famiglia:** Zingiberaceae

**Origine:** Cambogia

**Parte utilizzata:** semi



Il cardamomo è una delle tre spezie più costose sul mercato, assieme allo zafferano e alla vaniglia.

Veniva utilizzato dagli Arabi per aromatizzare il caffè, dagli indiani per il curry e dai popoli nordici per le marinate e le conserve. Gli Egizi, dopo averne ridotte in poltiglia le radici, fabbricavano delle compresse per combattere l'alito cattivo.

Il cardamomo verde, il migliore, viene coltivato in India. Lo si trova anche in Thailandia e in Indonesia. Il cardamomo nero invece ha un sapore più pronunciato.



È preferibile acquistare il cardamomo nel suo baccello e macinarlo al momento di usarlo, perché questa spezia perde velocemente il suo aroma.

In India e in Cina il cardamomo viene utilizzato per alleviare i problemi di digestione.

Lo si usa per dare sapore al riso, ma serve anche ad aromatizzare il tè e i dolci.

---

## Carvi

*Carum carvi* (Cumino dei prati, cumino tedesco, anice dei Vosgi)

---

**Famiglia:** Umbelliferae

**Origine:** Oriente

**Parti utilizzate:** semi, foglie, radici

Il carvi è noto da almeno cinquemila anni. Alcuni semi di questa pianta sono stati addirittura ritrovati nei siti preistorici.



Il suo nome arabo, *karâwiyâ* (radice da zucchero), seguita a essere utilizzato in Turchia e in Iran. Questo nome proverrebbe dalla regione della Caria, colonia fenicia in Asia Minore.

I semi di carvi aromatizzano i formaggi (il Munster), i salumi, i crauti, le torte e il pane (il pumpernickel di segale).



Le foglie si sposano bene con l'insalata e con il pesce. Si possono consumare anche le radici.

È possibile cospargere i semi sulle patate, le carote e i funghi.

Tagliuzzate, le foglie danno sapore alla verdura, alle zuppe o allo stufato di montone. Le radici si possono consumare come le rape o le pastinache.

Il carvi ha proprietà stimolanti e digestive. Lo si utilizza soprattutto per combattere l'aerofagia e i gas intestinali.

Allo stato selvatico, il carvi è una pianta che cresce sui sentieri e sui prati di montagna.





## POLLO AL CARVI (6 PERSONE)

### INGREDIENTI

- 6 petti di pollo
- 1 piccola cipolla dorata, tritata
- 1 ml (1/4 cucchiaino) di pepe nero
- 1 ml (1/4 cucchiaino) di cannella
- 5 ml (1 cucchiaino) di lievito per torte salate
- 100 g di ceci (in scatola)
- 15 ml (1 cucchiaio) di burro
- 4 spicchi d'aglio
- 90 ml (6 cucchiaini) di olio d'oliva
- 175 ml (3/4 di tazza) di groviera grattugiato
- 250 ml (1 tazza) di pane secco
- 6 uova
- 5 ml (1 cucchiaino) di semi di carvi
- 15 ml (1 cucchiaio) di aceto di vino bianco
- Sale

### PREPARAZIONE

Far rosolare il pollo nell'olio assieme alla cipolla tritata. Aggiungere il carvi, l'aglio e il sale. Coprire con acqua e lasciar sobbollire fino a perfetta cottura del pollo. Aggiungere i ceci e cuocere altri cinque minuti. Adagiare il pollo in una teglia da forno imburrata. Aggiungervi tutt'attorno il pane spezzettato e bagnare con un po' di salsa di cottura. Tenere da parte al caldo il resto della salsa. Battere leggermente le uova, aggiungere il groviera grattugiato, il sale, la cannella e il lievito. Incorporarvi i ceci caldi e versare il composto sul pane che circonda il pollo. Infornare a 190°C fino a quando il tutto sarà ben cotto. Al momento di servire, bagnare con la salsa calda e un filo di aceto di vino bianco.