

## Anice Stellato

L'anice stellato è prodotto da un albero tropicale sempreverde. I frutti dalla caratteristica forma a stella, hanno otto valve a punta, in ognuna delle quali è contenuto un seme. Le parti utilizzate sono i frutti. La pianta ha origine in Asia Orientale, nell'area cinese e nel Vietnam del Nord.

L'anice stellato ha proprietà carminative (previene la produzione di gas addominali), eupeptiche (antimalariche), antidiarroiche. Indicato contro catarro, meteorismo e dispepsia. È un ottimo digestivo.

## Cannella

Si ottiene da un piccolo albero originario di Ceylon (o Sri Lanka). La cannella eccita le funzioni digestive, aiuta a combattere aerofagia o meteorismo. Accelera la respirazione e il battito cardiaco ed ha proprietà antisettiche.

## Cardamomo

Il cardamomo è la regina delle spezie, seconda solo al peperoncino e allo zafferano. È una delle spezie più stimate e più costose al mondo. Il cardamomo è originario della zona orientale delle foreste balcaniche in India Meridionale, dove cresce selvatico.

Oggi è coltivato anche in Sri Lanka, Guatemala, Indocina e Tanzania. I frutti sono piccoli baccelli ovali di colore verde. Sono costituiti da tre alveoli interni, che contengono dei piccoli semini neri, che racchiudono il potenziale aromatico della spezia.

Dal sapore floreale e di limone, ricordano l'odore dell'eucalipto. Ha un gusto fresco e pungente. Il

cardamomo favorisce la digestione e rilassa il diaframma, inoltre evita il gonfiore addominale causato da alcuni cibi. Fin dall'Ottocento è considerato il miglior eccitante sessuale.

## Chiodi di Garofano

Questa spezia è costituita dai boccioli di un albero originario dell'arcipelago indonesiano, trapiantato in altre zone tropicali, oggi rappresenta la maggiore risorsa economica di Zanzibar.

Dai chiodi di garofano si ottiene un'essenza dal potere antisettico e di impiego farmaceutico, utile per calmare il mal di denti, per disinfettare il cavo orale e profumare l'alito. Può essere usato come repellente per gli insetti.

## Coriandolo

Il coriandolo è una pianta erbacea annuale originaria dei paesi del Mar Mediterraneo, è conosciuto anche come prezzemolo cinese. I frutti dal colore giallo paglierino sono dolci con un lieve sapore di limone e sono meno piccanti delle foglie. I frutti del coriandolo sono uno degli ingredienti base del Garam Masala, una miscela di spezie molto usata nella cucina indiana, sudamericana e orientale in genere. Il coriandolo ha proprietà antispasmodiche, carminative (previene la produzione di gas addominali), antisettiche, aperitive, digestive. In dosi controllate può contrastare inappetenza, gonfiore intestinale,

digestione difficile e stitichezza.  
Se usato in dosi eccessive può  
causare disturbi nervosi e fastidi  
renali. Ha inoltre un effetto  
antibatterico e fungicida.

## Cumino

Originaria del bacino mediterraneo, la pianta del cumino viene coltivata in Africa Settentrionale, Medio Oriente, India, Malta e Cina. È una pianta annuale con foglie simili a fili e semi aromatici con steli sottili. Il cumino è un galattagogo (aiuta cioè la montata latte), un carminativo (previene la formazione di gas addominali) e un antispasmodico (allevia dolori derivanti da crampi o coliche) ed inoltre ha le proprietà di un digestivo e di un tonico. L'olio essenziale è ottimo nel trattamento della cellulite.

## Curcuma

La curcuma è una radice gialla della famiglia dello zenzero.

È prodotta in Cina, Indonesia e Costa Rica. Alle Hawaii è alla base di tutta la medicina tradizionale.

In India, primo produttore di curcuma al mondo, è utilizzata da secoli nella medicina Ayurveda per le sue virtù preventive e terapeutiche, come cicatrizzante e antinfiammatorio.

## Curry

Il curry è composto da molti ingredienti tra cui la curcuma, il coriandolo, la cannella, lo zenzero, la noce moscata, il pepe nero, il peperoncino, i semi di fieno greco e le foglie di curry da cui prende il nome. Le proprietà del curry si sommano a quelle delle sue componenti, quindi stimola la digestione, diminuisce il metabolismo e disinfetta l'intestino.

## Foglia di Curry

Le foglie di curry sono uno degli ingredienti più noti della cucina indiana e della medicina

Ayurveda. Originarie dell'India, del Pakistan e dello Sri Lanka. È una foglia verde simile a quella degli agrumi. La pianta ha come frutto delle bacche nere. Stimola l'appetito, aiuta la digestione, riduce il colesterolo, cura eruzioni cutanee e punture d'insetto e aiuta a curare il diabete.

## Garam Masala

Il garam masala è una miscela di spezie tipica della cucina indiana e pakistana. Viene preparato miscelando alcune spezie tra cui il coriandolo, la cannella, i semi di cumino, il cardamomo, i chiodi di garofano, il pepe nero e la curcuma che gli conferisce il colore giallo intenso e caratteristico. Ne esistono svariate ricette, alcune anche con quaranta spezie diverse, avendo ogni famiglia il suo garam masala che la contraddistingue. Per questo motivo le proprietà del garam masala sono pressoché sconosciute ai più, mentre ben note alla famiglia che lo ha composto, essendo date dalle proprietà delle spezie che lo compongono.

## Fieno greco

Il Fieno greco è una pianta erbacea annuale. La sua origine è orientale ma è diffusa in Europa in forma spontanea, in luoghi erbosi dal mare alle regioni sub montane dove è spesso coltivato come foraggio. I semi si raccolgono ben maturi in luglio - agosto. E' usata da tempi immemorabili dai medici arabi che la chiamano Holba, come ingrassante per dare rotondità alle donne prossime al matrimonio.

Le proprietà nutritive e ricostituenti del fieno greco giova a soggetti debilitati e convalescenti da lunghe malattie, contro la magrezza eccessiva, perdita dell'appetito, debolezza generale.

Ha virtù medicinali contro l'anemia e aumenta la secrezione lattea delle nutrici, è un importante vermifugo. Aiuta a combattere il diabete, sostiene e sviluppa il seno in volume, pare inibisca la formazione del tumore al seno.

## Noce Moscata

Albero sempreverde nativo delle Molucche (arcipelago indonesiano), è coltivato oltre che nelle Indie occidentali, in molte zone tropicali. I frutti a maturazione sembrano grosse prugne gialle. Quando sono completamente maturi, i frutti si spaccano in due facendo uscire un unico seme marrone lucente, dal quale, una volta secco e sgusciato, si ha la noce moscata. Ha un aroma dolce e piccante. Agisce positivamente sulla digestione. Presa in quantitativi elevati diventa un pericoloso narcotico ed un potente abortivo. L'olio di noce moscata viene usato per il trattamento dei reumatismi. Calma nausea e vomito, è utilizzato come antisettico, contro le infezioni intestinali e le diarree croniche.

## Semi di Papavero

I papaveri sono originari del Medio Oriente. Comune infestante, il papavero si diffonde in tutto il mondo. Fin dall'antichità sono state riconosciute al papavero proprietà terapeutiche. Usato come antidolorifico, energizzante e consolatorio.

## Pepe

La pianta del pepe è coltivata per i suoi frutti che vengono fatti essiccare per essere usati come spezie. Lo stesso frutto, attraverso diversi procedimenti di lavorazione è utilizzato per produrre il pepe verde, il pepe bianco e il pepe nero. La pianta è nativa dell'India del Sud ed è coltivata in modo estensivo sia in India che in tutti i paesi tropicali.

Il frutto maturo ha una bacca di colore rosso scuro e contiene un solo seme. Il pepe è la spezia più comune della cucina europea e i suoi derivati sono utilizzati da sempre nella medicina Ayurveda. Stimolante della digestione ed

espettorante, al pepe si attribuiscono proprietà antisettiche, antinfiammatorie, diuretiche ed un blando potere afrodisiaco. Nella medicina Ayurveda il pepe è usato per aiutare la digestione, per migliorare l'appetito, per chi ha problemi respiratori, di diabete, di flatulenza e di anemia.

## Peperoncino

Prima della scoperta dell'America questa spezia era assolutamente sconosciuta nel resto del mondo.

Oggi è praticamente usata in tutto il mondo. Ha un forte sapore piccante. E' ricco di vitamine  $B_1$ ,  $B_2$ , PP e soprattutto C. Ha proprietà antisettiche e lievemente eccitanti. Stimola l'appetito e la digestione e funge da disinfettante dell'apparato gastrointestinale, purché assunto in quantità limitate. Considerato da sempre un forte afrodisiaco.

## Senape

La senape è una pianta erbacea perenne; dal fiore color giallo a forma di pannocchia si sviluppa il frutto, un baccello contenente semi neri piccoli e arrotondati. Ha un sapore forte e pungente. La senape aumenta l'ossigenazione del sangue, favorisce i processi digestivi e le secrezioni gastriche, pertanto è controindicata a chi soffre di ulcere o di gastriti.

## Sesamo

Il sesamo è una pianta originaria della India Orientale. Nel mondo viene coltivato in India, in Cina e in Birmania. In Europa viene coltivato solo in Grecia. È una pianta annuale. Dalla fecondazione autogena (cioè senza l'aiuto degli insetti o del vento) si originano delle capsule erette allungate, contenenti circa cinquanta semi di forma schiacciata, con l'apice appuntito. Ottimo ricostituente per le piastrine del sangue e per l'emoglobina, utile per la milza, il sistema nervoso, i muscoli, la pelle e le ustioni. I semi di sesamo sono una fonte primaria di fattori vitali per adulti ma soprattutto per i piccoli, essi contengono fattori di crescita, calcio, fosforo, disinfiammante e tranquillante

## vaniglia

L'origine della vaniglia è molto antica. Originaria del Messico, si è diffusa con molte difficoltà in Madagascar, Uganda, Mauritius, Comore, Seychelles e Indonesia. La pianta della vaniglia è un rampicante della famiglia delle orchidee. Il frutto è definito impropriamente baccello. È una capsula contenente un elevato numero di semi di colore bruno scuro a maturazione. La vaniglia ha proprietà antisettiche, stimolanti e afrodisiache, ma la caratteristica più importante è l'aroma.

## Zafferano

Originario dell'Asia Minore, fu importato in Europa dagli Arabi, oggi è diffuso in tutto il Mediterraneo e in Sud America.

Quello dell'Aquila è il più pregiato in assoluto. Ha un aroma amarognolo molto particolare e gradevole. Oltre a stimolare l'appetito, lo zafferano esercita un lieve effetto sedativo e facilita la digestione.

## Zenzero

Cresce allo stato spontaneo in India e nelle isole del Pacifico, ma oggi è coltivato in tutte le regioni tropicali. È un potente stimolante e tonico del sistema nervoso e aiuta anche la digestione, è utile anche in caso di raffreddore e contro la cinetosi (mal d'auto o d'aereo).

Negli Harem si fa grande uso di zenzero candito perché pare sia il più forte afrodisiaco fra le spezie.