

## LE SPEZIE

Il loro impiego gastronomico si perde nella notte dei tempi, partendo dalle popolazioni primitive, che iniziarono a scoprire le loro proprietà antimicrobiche, intuendo soprattutto la capacità di rallentare i processi di decomposizione consentendo una migliore conservazione dei cibi.

Oltre a questa prerogativa, in seguito, nel Medioevo e nel Rinascimento, le spezie furono molto ricercate ed utilizzate poiché erano i soli alimenti eccitanti conosciuti.

La cucina italiana odierna non ha conservato l'uso di molte spezie, ed è in ogni caso soltanto dalla seconda metà dell' Ottocento che si assiste, sia nella cucina professionale che in quella casalinga, ad una graduale sostituzione delle stesse con le erbe aromatiche.

Le spezie sono di norma le sostanze ricavate da alcune varietà di piante aromatiche, provenienti per lo più da paesi tropicali. Di queste si utilizzano parti diverse secondo il tipo di spezia che si desidera ottenere: la corteccia (per la cannella), i bottoni floreali (dei chiodi di garofano), gli stimmi (per lo zafferano), i semi (per il pepe).

Spezia	Uso in cucina	Virtù
<b>Anice</b>	Ottimo per aromatizzare pani e dolci. Usato per preparare infusi digestivi e antigonfiore	Carminativo, antispasmodico, stimolante generale e digestivo
<b>Coriandolo</b>	Le foglie fresche sono usate per insaporire minestre, stufati, fritti, verdure, insalate, pesce, pollame, yogurt, condimenti e salse al pomodoro. I semi per piatti a base di carne o di pollame, verdure, chutney (tipiche preparazioni indiane). È uno dei componenti essenziali del curry.	Carminativo, stimolante generale
<b>Cannella</b>	Molto usata nella preparazioni di dolci, con frutta cotta ma anche con alcune carni tipo l'agnello.	Ottimo digestivo, stimolante della funzione respiratoria e circolatoria. Stimola il sistema immunitario
<b>Curcuma</b>	Insaporisce piatti a base di patate, riso e uova. Usata per piatti esotici	Tonificante del fegato, depura il sangue
<b>Cumino</b>	Per carne tipo l'agnello, con verdure pane e dolci.	Digestivo
<b>Chiodi di Garofano</b>	Su frutta cotta, carni, minestre. Da usare con moderazione perché molto aromatico	Potente afrodisiaco naturale, è efficace per combattere la fatica mentale, come pure la perdita di memoria. Antisettico, digestivo e tonificante.

<b>Ginepro</b>	Per stufati, minestre e selvaggina. Da usare con moderazione perché molto aromatico. Si usano le bacche schiacciate che però vanno poi eliminate e non mangiate	Tonico generale, antisettico e diuretico
<b>Noce Moscata</b>	Insaporisce salse (tipo besciamella), patate, zucca. Composti di ricotta e spinaci e ripieni in genere. Vin brulè e dolci	Antisettico, stimolante del sistema nervoso.
<b>Peperoncino</b>	Da usare soprattutto a fine cottura o crudo con carne, salse, paste e minestre	Stimolante gastrico, digestivo, antifermentativo. È ricco di vitamina C
<b>Zafferano</b>	Per insaporire risotti, pasta, salse ma anche carni soprattutto bianche e pesce	Ricco di vitamina A, B1 e B2. Combatte la dispepsia , è digestivo e sedativo
<b>Zenzero</b>	Su carne, cacciagione, pesce e crostacei. Si usa per alcuni dolci secchi (tipo biscotti), salse (tipo curry)	Carminativo, stimolante, tonico generale ed antisettico