

CARLO MARTINI E VALENTINA CARPANESE
con la presentazione di Sara Cargnello

Spezie, Cacao e Tè

I favolosi SUPERFOOD per la tua salute



• Proprietà nutrizionali e terapeutiche • Come usarli in cucina • Ricette



INTRODUZIONE

Per quanto l'uso dei gruppi alimentari (ossia le macro-classificazioni come “frutta” e “verdura”) sia ancora utile alla ricerca in campo nutrizionale e alla stesura delle linee guida per il grande pubblico, quello che oggi si sta progressivamente affermando è un orientamento diverso e più articolato, che sposta l'attenzione verso quei specifici sotto-gruppi di alimenti che presentano le più sorprendenti proprietà salutistiche, derivanti dalla loro peculiare ricchezza sotto il profilo dei nutrienti e dei fito-composti.

Questo testo nasce con lo scopo di far conoscere alcuni gruppi di alimenti (spezie ed erbe aromatiche, con un approfondimento sul cacao e uno sul tè) che costituiscono parte integrante della storia, della cultura e soprattutto della salute di alcune tra le più longeve popolazioni del pianeta e che sono accomunati dalle loro straordinarie proprietà bio-chimiche, in particolare anti-ossidanti. Eppure, si tratta di cibi che vengono tutt'ora trascurati nelle linee guida delle istituzioni nutrizionali e in quei modelli comunicativi che le semplificano (“piramidi” o “piatti”).

Mentre si diffonde la consapevolezza sociale dell'importanza di mettere il regno vegetale al centro della nutrizione umana, diventa fondamentale approfondire le possibili sfumature con cui si può arricchire il proprio modo di nutrirsi: a partire dalla conoscenza degli alimenti che tendiamo a relegare a piccole aggiunte facoltative, ma che potrebbero a buon diritto considerarsi “cibi funzionali”, che vanno a contribuire alla possibilità di prevenire patologie croniche con l'alimentazione.

A tal riguardo, oggi si parla molto di “super-cibi” (superfood), un termine commerciale usato a volte con eccessiva facilità, ma forse adatto per descrivere i prodotti della natura di cui andremo a parlare, basandoci su una ricerca bibliografica che è stata piuttosto impegnativa, comportando la consultazione di quasi 200 diverse pubblicazioni.

L'opportunità di accedere a un tale “mare informativo”, pur non lavorando nel mondo accademico, è stata possibile grazie a fondamentali progetti pubblici che hanno esteso il libero

accesso alla letteratura medico-scientifica, in particolare la banca dati MEDLINE e il motore di ricerca PubMed. A questi, più recentemente, si è unito il repository Sci-Hub, un dono all'umanità dell'informatica kazaka Alexandra Elbakyan, che con un gesto di disobbedienza civile ha sfidato i colossi editoriali che regolano i prezzi delle riviste scientifiche, rendendo pubblicamente accessibili i testi integrali di oltre 50 milioni di articoli. Un'opportunità priva di precedenti, non solo per i ricercatori dei Paesi più poveri, ma anche per il complesso della comunità civile internazionale.

Grazie anche all'impegno di medici e studiosi che hanno voluto insegnare al grande pubblico come leggere, interpretare e contestualizzare la ricerca scientifica (per quanto concerne la nutrizione, impossibile non citare il mitico dottor Michael Greger, a cui sentiamo di dovere molto) oggi è possibile per chiunque confrontarsi in modo diretto con il mondo della ricerca, avvicinandosi al diritto umano di partecipazione ai frutti del sapere scientifico, sancito all'articolo 27 della Dichiarazione universale dei diritti dell'uomo.

Abbiamo affrontato questo compito di “traduzione” dei ritrovati scientifici con umiltà e la piena consapevolezza che parlare di alimenti non potrà mai ridursi a citare un elenco di proprietà generali. La storia millenaria di cibi come le spezie si intreccia indissolubilmente alla storia del genere umano, ai suoi rituali e credi, ai contatti (di guerra o di scambio pacifico) tra civiltà diverse, all'utilizzo medico in tradizioni caratterizzate da profonde visioni dell'essere umano che sfuggono alla mera concezione fisiologica. Quello che ci auguriamo è che il nostro approfondimento possa almeno suscitare una curiosità che vada oltre queste pagine, sia nella teoria sia nella pratica.

Il libro, infatti, affianca a ogni capitolo teorico un capitolo pratico, in cui i nostri lettori potranno trovare strumentazioni, modalità di utilizzo dei vari alimenti trattati e soprattutto una serie di ricette tematiche (vegan, ossia basate interamente su cibi vegetali). Speriamo che queste ultime possano risultare creative e originali, pur essendo pensate per essere di facile realizzazione anche in assenza di attrezzature costose. Le ricette vogliono offrire una panoramica sui diversi alimenti, o sulle forme di uno stesso alimento, trattati nel capitolo, e includono

sempre almeno un dolce, una bevanda e una preparazione crudista (raw) o priva di amidi (SCD), per andare incontro a esigenze di salute particolari, come è nel caso personale di uno degli autori. Le proposte possono essere seguite fedelmente, oppure venir intese come spunti da cui partire secondo il proprio estro.

Prima di lasciarvi alla lettura, ci teniamo a citare questo testo di Armando d'Elia (1912-1999), uno degli "storici" divulgatori italiani nel campo della nutrizione umana, proprietario di quella che è stata forse la più ricca biblioteca a livello nazionale dedicata all'alimentazione a base vegetale:

Ben consapevole di tanta utilità sociale, rivolgo un pressante appello ai lettori, specie ai più giovani, affinché venga da loro proseguita l'opera [...] allo scopo di demolire i tanti altri miti che, purtroppo, costellano ancora la nostra alimentazione tradizionale [...] Del resto solo così si potrà giungere ad individuare le sicure fondamenta di una corretta e naturale alimentazione dell'uomo; e solo così si riuscirà finalmente ad imboccare la strada sicuramente giusta e liberatoria; al riparo dalle mistificazioni, dagli inganni, dai tranelli del potere.

Nel nostro piccolo, speriamo di aver dato un modesto contributo a questa causa.

CARLO MARTINI E VALENTINA CARPANESE
(Venezia, Maggio 2016)

INDICE

Prefazione.....	4
Presentazione.....	5
Introduzione	7

PRIMA PARTE

SPEZIE ED ERBE AROMATICHE

CAPITOLO 1 - Per un Pugno di Spezie	12
Introduzione	13
La famiglia delle Zingiberaceae: dal Sud-Asia con sapore.....	17
• ZENZERO - La “grande medicina”	18
• CURCUMA - La spezia d’oro	22
• CARDAMOMO - Meglio del chewing gum	27
• IL PEPE, ANZI, I PEPI	30
• PEPERONCINO - La spezia della lunga vita	32
• FIENO GRECO - La spezia degli atleti.....	34
• ZAFFERANO - La spezia dei re	36
• LE SPEZIE E LA “VITAMINA S”	39
• CANNELLA	42
• NOCE MOSCATA.....	44
• SEMI DI FINOCCHIO	46
• DRAGONCELLO.....	48
 CAPITOLO 2 - Spezie nella pratica.....	52
Informazioni pratiche essenziali, spezia per spezia.....	53
Le spezie in cucina	55
Una cucina a prova di spezie.....	58

RICETTE	60
• VEGAN “HALDI DOODH”	61
• INFUSO DOLCE DI ZENZERO.....	62
• “FROL-BURFI” AL CARDAMOMO	63
• RISO PULAO.....	65
• ZUPPA AL PUNJABI SUKHI DAL.....	67
• CHUTNEY FRESCO IN VERDE	69
Risorse di approfondimento	71
Bibliografia scientifica	72

SECONDA PARTE CACAO

CAPITOLO 3 - Cuori di Cacao	80
Introduzione: il “segreto” del popolo Kuna.....	81
Ma cos'è il cacao?	84
Cacao: composizione chimica di base	87
Tutte le forme del cacao.....	89
Studi di popolazione sul cioccolato.....	93
Ricerca clinica: salute cardiometabolica e psicocognitiva.....	95
Va bene, ma... Il cioccolato non fa ingrassare?!.....	98
Cacao e cioccolato: quali scegliere?	101
Cioccolato e gravidanza.....	106
Casi particolari: anemia, salute ossea e ossalati.....	109
Tutto con moderazione	110
Per gli amici a quattro zampe	111
Sfruttamento minorile e schiavitù in Africa occidentale.....	112

CAPITOLO 4 - Cacao in Cucina.....	114
RICETTE.....	115
• “CIOCCOLATA” KUNA.....	116
• CIOCCOLATO “MONTATO” CON CROCCANTE.....	117
• CHOCOLATE COOKIES.....	120
• TORTA DOPPIA MOUSSE CACAO e PISTACCHIO (crudista).....	122
• FETTUCCHINE AL CACAO IN CREMA DI NOCI.....	125
• ZUCCA CHOCO-CHAI.....	127
Risorse di approfondimento.....	129
Bibliografia scientifica.....	131

TERZA PARTE

TÈ

CAPITOLO 5 - L’Ora del Tè	136
Le varietà della Camellia.....	137
Composizione biochimica.....	138
I colori del tè.....	141
• TÈ BIANCO.....	145
• TÈ VERDE.....	148
• TÈ OOLONG.....	153
• TÈ NERO.....	155
• TÈ SCURO (FERMENTATO).....	158
I benefici del tè.....	160
Come preparare la “tazza perfetta”.....	166
Il tè come meditazione.....	170
Raccomandazioni particolari.....	171
L’etica in una tazza di té.....	172

CAPITOLO 6 - Il Tè in Cucina	174
La cucina con le Camellie.....	175
RICETTE.....	178
• CHAI LATTE.....	179
• PRALINE RIPIENE AL MATCHA.....	181
• “BUSTINE” DA TÈ	183
• SPAGHETTINI DI RISO E VERDURE AL SENCHA.....	185
• TOFU IN Crosta di GENMAICHA (gluten-free)	187
• SEITAN ALL’OOLONG “BURROSO”	189
Risorse di approfondimento	191
Bibliografia scientifica	193
 Ringraziamenti.....	 198