



Corsi on Line di Erba Sacra

SPEZIE, PIANTE AROMATICHE E ALIMENTI *una risorsa per la salute*

Docente: Dott.ssa Ilde Piccioli

LEZIONE 1: Introduzione

Programma completo del corso

Lezione 1:	Introduzione
Lezione 2:	Le Spezie
Lezioni 3-5	Monografie Spezie
Lezioni 6-7:	Monografie Piante Aromatiche
Lezione 8:	Alimenti funzionali e nutraceutici
Lezioni 9-10:	Monografie Alimenti funzionali e nutraceutici



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione specialistica di*
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

INDICE DEGLI ARGOMENTI

Cap. 1 **Introduzione**

1. Siamo quello che mangiamo
2. Possiamo davvero curarci col cibo?
3. Spezie e erbe aromatiche

Cap.2 **Le spezie**

1. Le spezie preziose
2. Storia delle spezie
3. Rotte commerciali
4. Spezie stimolanti multisensoriali

Cap.3 **Monografie**

1. Peperoncino
2. Cannella
3. Noce Moscata
4. Zenzero
5. Pepe
6. Curcuma
7. Cardamomo
8. Anice stellato
9. Vaniglia
10. Zafferano
11. Le più comuni miscele di spezie in cucina

Cap. 4 **Piante aromatiche una risorsa per la cucina e non solo**

- Introduzione
 - **Monografie**
1. Basilico
 2. Finocchietto selvatico
 3. Maggiorana
 4. Menta
 5. Origano
 6. Rosmarino
 7. Salvia

Cap. 5 **Gli alimenti per la salute**

1. Alimenti funzionali e nutraceutici
2. Gli antiossidanti naturali
3. I 5 colori del benessere

INDICE DEGLI ARGOMENTI

Cap.6 Monografie

1. Pomodoro
2. Mirtillo nero
3. Melograno
4. Cavoli
5. Cacao
6. Rafano
7. The verde

Bibliografia

INTRODUZIONE

Premessa:

Lo scopo di questo corso è di prendere in esame il rapporto che esiste fra cibo e salute ponendo l'attenzione alle proprietà salutistiche che alcuni tipi di alimenti e spezie esercitano sul nostro organismo.

Forse oggi è eccessivo considerare il cibo una medicina, ma possiamo affermare invece che esso rappresenta un valido aiuto nel mantenimento della salute del nostro organismo ed è la presenza di alcune sostanze chiamate "pytochemicals", che svolgono un'azione protettiva su diversi sistemi e apparati del nostro organismo, a renderlo così importante..

1. Siamo quello che mangiamo



Partiamo proprio da questa celebre affermazione del filosofo Feuerbach per capire quanto sia importante l'alimentazione per il nostro organismo, non soltanto per il fatto di doverci nutrire, ma anche perché una corretta e sana alimentazione favorisce lo sviluppo armonico del nostro corpo e ci permette di vivere al meglio la nostra vita. Ogni alimento può contenere sostanze che hanno azioni diverse, favorevoli o meno, sull'organismo, e che incidono sul suo stato di salute. Alcuni alimenti possono avere un effetto benefico sul nostro organismo da essere considerati alla

stregua di farmaci. Considerare il cibo una medicina fa parte della cultura e della pratica millenaria dell'umanità sotto tutte le latitudini.

La valenza curativa del cibo è nota fin dall'antichità. Gli Indiani e Cinesi sono solo alcune delle antiche civiltà che ci hanno dato conferma di come alimenti, spezie e piante aromatiche, possano essere efficacemente usati alla stregua di medicinali, per curare e prevenire le malattie. I saggi orientali tenevano in grande considerazione il cibo e a seconda dell'uso che ne veniva fatto esso era capace d'influenzare positivamente o meno l'intero essere, sia fisico, che mentale e spirituale. La medicina ayurvedica, (dal sanscrito ayus= lunga vita e veda = conoscenza), la medicina tradizionale indiana vecchia di cinquemila anni, mette il cibo a pari livello dei medicinali. I maestri fondatori dell'Ayurveda hanno pensato e stabilito regole alimentari d'essenziale semplicità. Secondo loro, anche solo attraverso la lingua siamo in grado di riconoscere non solo le qualità ma anche le conseguenze che un determinato alimento può avere sulla nostra costituzione.

I sapori dei cibi, conferiti dalle spezie, agiscono sul corpo per aumentare o diminuire, le forze che animano l'organismo umano e che, a loro volta, svolgono una funzione di eliminazione di combustione e di assimilazione.

I cinesi, sin dall'antichità, hanno compreso che i cibi hanno effetti sia preventivi sia terapeutici e che sono parte integrante della salute. Nella Medicina tradizionale Cinese l'alimentazione ricopre un ruolo basilare allo stesso modo dei rimedi erboristici o di altre pratiche manuali. La tradizione cinese ha sviluppato e ci ha consegnato un ricco patrimonio di "piatti medicinali". Si tratta di cibi, variamente speziati, che possiedono azione farmacologica: talora sono dei tonici, in altri casi "purificano il calore" ed esercitano azione antinfiammatoria o "trasformano l'umidità" e svolgono azione diuretica; hanno comunque sempre la caratteristica di "nutrire" e contemporaneamente, "curare". Digiunare dopo un'indigestione o una febbre, bere un brodo di pollo durante una malattia, mangiare un determinato cibo a scopo curativo erano pratiche molto in uso fino a qualche secolo fa anche nella nostra medicina tradizionale anzi a volte erano l'unica risorsa a disposizione.

Nella medicina della Grecia antica l'alimentazione, insieme all'uso delle erbe, rappresentava uno dei principali strumenti terapeutici a disposizione, per la cura di gran parte di malattie altrimenti non debellabili. Il celebre aforisma di Ippocrate "Lasciate che il

cibo sia la vostra medicina e la vostra medicina sia il cibo” ne dimostra l’importanza. Per Ippocrate è medicina tutto ciò che cura rispettando il principio “Primum non nocere”. In quest’accezione così vasta rientrano anche l’erboristeria, la ginnastica, le pratiche spirituali, l’alimentazione, lo stile di vita anche in rapporto alle stagioni. Questa definizione di medicina dovrebbe essere applicabile anche alla medicina attuale. In tempi moderni, sconfitte molte delle cause di malattia, la medicina deve rivalutare il ruolo dell’alimentazione considerandola sia come forma di prevenzione ma anche di cura, in relazione alle molteplici patologie legate ad una non corretta alimentazione, (ipertensione, diabete, cardiopatie ecc) così attuali in quest’epoca. Una giusta ed equilibrata alimentazione lavora positivamente sul fisico, aiutando il nostro sistema immunitario e tutti gli organi a rinforzarsi ogni giorno, consentendo al nostro corpo e alla mente di recuperare la propria energia, raggiungendo serenità ed armonia con se stessi. I cibi assunti giornalmente hanno anche un effetto sulla sfera mentale ed emozionale strettamente legate alla funzionalità degli organi e quindi un buon cibo crea anche buone emozioni e buoni pensieri. Quale debba essere il cibo dell’uomo, lo dice la Bibbia, quando al sesto giorno della creazione Dio dice: “Vi do tutte le piante con i loro semi, così avrete il vostro cibo”. Gli scienziati e i medici di oggi, però, abbagliati dai nuovi dogmi della biologia, non danno molta importanza a queste parole, e in questo periodo si stanno osservando i risultati che un’alimentazione molto raffinata e a base di un eccesso di proteine animali, produce, in senso negativo sulla salute umana. Si assiste ad un fenomeno che potremmo chiamare malattie da eccessivo cibo o da “cibo spazzatura”, per cui la saggezza riporta a scelte consapevoli di cibo naturale, fresco e se possibile biologico, prediligendo cereali, verdure e frutta di stagione, semi oleosi a scapito di carni e latticini. Il cibo che entra nel nostro corpo non è un semplice carburante o la soddisfazione di un piacere momentaneo questo è solo un modo riduttivo di considerarlo, ma svolge un ruolo determinante nel produrre uno stato di salute o di malattia, adeguandolo ai vari momenti della vita. Ecco perché spendere tempo e denaro nella qualità della propria alimentazione, è fare prevenzione, a tutti gli effetti, è investire in un bene che darà frutti sicuramente nel tempo.

2. Possiamo davvero curarci con il cibo?.

La nutraceutica, termine coniato dalla contrazione fra nutrizione e farmaceutica, è una disciplina scientifica, molto giovane, che si occupa di approfondire la relazione che esiste fra alcuni alimenti e la salute umana. La maggior parte dei cibi come vegetali, frutti e spezie costituisce una fonte inestimabile di sostanze ad attività prevalentemente antiossidante, antiipertensiva e antitumorale. Il National Cancer Institute ha identificato circa 35 tipi di alimenti di tipo vegetale che possiedono attività preventiva nell'insorgenza del cancro, tra i quali spiccano aglio, soia, curcuma e broccoli, proprio per questa ragione, è consigliabile, includerli nella nostra dieta in abbondanti quantità.

Se proviamo a guardare le verdure, gli ortaggi e le spezie che si trovano nelle nostre cucine e che probabilmente abbiamo sempre utilizzato ignorandone le proprietà benefiche, ci si apre davanti un mondo nuovo, fatto di molecole più o meno complesse, pensate e create dalla natura per dare un bel colore vivace, un aroma inconfondibile, un sapore più o meno gradevole; se poi sono dotate anche di proprietà terapeutiche ancora meglio. Questo non dovrebbe stupirci se pensiamo che sin dall'antichità piante, radici e spezie erano usate per curare malattie, alleviare dolori, prevenire ogni sorta, di disturbo. Oggi, abbiamo a disposizione innumerevoli tipi di farmaci contro la maggior parte delle malattie, ma vale la pena di considerare il grande potenziale che la natura ci offre da sempre e farne tesoro.

Di tutte le piante che esistono nel nostro pianeta, si pensa che 10000 siano regolarmente usate per scopo medicinale. Gran parte di queste erbe sono state studiate a fondo per comprendere il loro uso medicinale e domestico, come per esempio: zenzero, curcuma, peperoncino, rosmarino, aglio, zafferano, cannella, ecc . Sono state identificate in queste piante, utilizzate da sempre nell'alimentazione di differenti culture, diversi metaboliti secondari che svolgono svariate attività salutistiche nell'uomo, dall'azione antiossidante all'antitumorale, all'attività protettiva dei vasi sanguigni . Tutto questo apre gli orizzonti a una nuova branca della scienza che studia i cosiddetti nutraceutici, cioè quelle sostanze alimentari che svolgono anche l'azione medicamentosa

3. Spezie ed Erbe Aromatiche:

Le spezie e le erbe aromatiche sono utilizzate dall'umanità praticamente da sempre. Ci sono testimonianze di questo utilizzo in tutto il mondo antico. Questa enorme importanza attribuitagli derivava soprattutto dalla loro versatilità, infatti, oltre ad aromatizzare ed insaporire i cibi e facilitarne la digestione, venivano usate come medicamento come profumi e come conservanti



Solo negli ultimi decenni si è cominciato a capire i meccanismi d'azione delle spezie, la loro capacità di aumentare la secrezione degli acidi biliari, migliorando la digestione e l'assorbimento dei grassi, e di stimolare l'attività di enzimi digestivi. Ancora più di recente si è scoperto che molte spezie ed erbe aromatiche hanno interessantissime capacità antiossidanti, con riflessi importanti sulla salute umana.

L'uso di erbe aromatiche e spezie in campo alimentare è dovuto principalmente alla necessità di conservare gli alimenti per prolungarne il loro consumo. Ciò è possibile grazie alla presenza in esse di oli essenziali e di altre molecole con proprietà battericide e antiossidanti .

Inoltre l'uso di erbe e spezie trova anche una giustificazione nutrizionale; grazie al grande potere aromatizzante che esse possiedono, permettono di ridurre l'uso eccessivo di sale e di grassi nei piatti.

Ancora oggi in molti paesi, sopravvivono tradizioni che vedono l'utilizzo di piante aromatiche nell'alimentazione, nella conservazione dei cibi e nella medicina popolare, come illustrato nella seguente tabella.

SETTORE	ALIMENTO	PIANTA UTILIZZATA
Alimentazione	Insaccati,	Finocchio, peperoncino, pepe
	Filetti marinati	Origano, peperoncino
	Pane e prodotti da forno	Finocchio, peperoncino, sambuco
Liquoristico	Biscotti	Anice, miele*
	Liquori e digestivi	Liquirizia, mirto, anice, finocchio
Conservazione alimenti	Olive in salamoia,	Alloro, finocchio
	pomodori sott'olio	origano
	Conserve di peperoncino	peperoncino
Medicina popolare	Tisane, decotti, infusi	Finocchio, camomilla, alloro, anice, menta

Alcune spezie, nel corso dei secoli, sono state molto considerate vantandone le proprietà «medicamentose, afrodisiache e magiche», mentre altre hanno goduto di cattiva fama e ritenute «pericolose» per il sapore pungenti o troppo aromatico.

Recenti studi hanno confermato alcuni degli usi tradizionali delle spezie il primo dei quali è stata l'azione disinfettante, come ad esempio per la curcuma e i chiodi di garofano, seguito poi dall'azione digestiva, ad esempio il pepe e dell'anice. Più di recente, sono state dimostrate l'attività anticancerogena di sostanze come la curcumina, presente nella curcuma e dell'anelolo contenuto nei semi del finocchio, l'azione anti-nausea della radice dello zenzero, quella analgesica del peperoncino e quella antidiabetica della corteccia di cannella. Questi studi sull'attività terapeutica di alcune spezie hanno posto in evidenza la possibilità di interferenze fra i loro principi attivi ed i farmaci di sintesi usati nelle terapie e proprio per questo sono state messe a punto varie tecniche di laboratorio per valutare questi problemi

Combinazioni da tenere d'occhio					
 Curcuma <i>Curcuma longa</i>	 Pepe <i>Piper nigrum</i>	 Chiodi di garofano <i>Eugenia caryophyllata</i>	 Cannella <i>Cinnamomum zeylanicum</i>	 Aglio <i>Allium sativum</i>	 Zenzero <i>Zingiber officinale</i>
COSTITUENTI					
È uno dei componenti del Curry. Il costituente più significativo è la curcumina	I frutti di tutte le varietà di pepe contengono alcaloidi	Contengono un olio essenziale (o essenza) ricco in eugenolo	Tipica quella di Ceylon, la cui corteccia contiene polifenoli ed un'essenza ricca in aldeidi e alcoli	L'olio essenziale (o essenza) è ricco in allicina, ajoene e tiosulfinati	Il rizoma è ricco in gingeroli
PROPRIETÀ					
Facilita la produzione di bile, presenta un'attività antinfiammatoria e antiossidante	Stimola la digestione. Di recente presente anche in integratori	Hanno un'attività antinfiammatoria, analgesica, disinfettante	Utilizzata come ipoglicemizzante e disinfettante	Digestivo, disinfettante, stimola le difese immunitarie, riduce il colesterolo	Facilita la digestione, ha un effetto anti-nausea. Può essere presente anche in integratori
INTERAZIONI CON FARMACI					
Migliora l'efficacia di un farmaco impiegato contro il mieloma. Riduce la resistenza delle cellule tumorali ad agenti chemioterapici	Aumenta l'attività della fenitoina (farmaco antiepilettico). Aumentala biodisponibilità di farmaci ed erbe medicinali	L'eugenolo incrementa l'azione degli antibiotici nei confronti dei germi Gram negativi	Possibile aumento d'attività dei farmaci	Riduce l'efficacia degli antivirali. Aumenta l'attività di anticoagulanti, antinfiammatori, antiaggreganti, ACEinibitori	Può aumentare gli effetti collaterali dei farmaci antiinfiammatori e degli antiaggreganti piastrinici

D'ARCO

Sembra inoltre che in paesi in cui la povertà ha tassi elevati e il cibo scarseggia l'uso di cibo speziato in particolare dell'aggiunta di curry, (miscela di spezie di origine indiana composta da: curcuma, pepe nero, coriandolo, cumino, cannella e chiodo di garofano) sia una sorta di espediente, per cercare di sentire meno il senso di fame nel momento in cui il pasto è scarso. Ciò è dovuto al fatto che, soprattutto miscele di più spezie, sono in grado di attivare molti dei recettori presenti sulla lingua in grado di riconoscere i diversi tipi di gusto e dando in questo modo una sorta di sensazione a tutto tondo e l'illusione di avere in bocca diversi tipi di cibo in elevate quantità.