

di Giovanni Ballarini

12 dicembre 2018

SPEZIE E AROMI IN CUCINA



Da oltre mezzo milione di anni i nostri antenati usano il fuoco per modificare gli alimenti utilizzando legni, arbusti e molto probabilmente anche erbe aromatiche con una ricerca sicuramente guidata dal loro gusto, ma anche dal senso di benessere consecutivo al loro uso che oggi trova una spiegazione nelle loro attività antiossidanti, antibiotiche, vitaminiche e soprattutto farmacologiche, che giustificano anche il loro uso nella conservazione delle carni. Moltissimi sono le ricette nelle quali sono presenti erbe aromatiche e spezie, nostrane e esotiche. Perché erbe aromatiche e spezie sono usate in tutte le cucine del mondo? Perché in alcuni paesi più che in altri? Perché quasi ogni paese ha la sua erba o spezia predominante se non caratteristica? Più in generale, perché piacciono le spezie? A queste domande e da tempo molti hanno cercato di rispondere dando spiegazioni che, è bene premettere, non si escludono ma anzi si integrano tra loro e all'argomento è già stato qui dedicato un articolo ([Ballarini G. - Spezie ed erbe aromatiche, quali benefici? – Georgofili INFO - 09 maggio 2018](#)).

Una prima, ovvia risposta è che erbe aromatiche e spezie migliorano il gusto, il colore e l'appetibilità dei cibi, ma non tiene sufficientemente conto del fatto che sono appetibili anche i piatti speziati dal sapore piccante o pungente e perché alcune erbe aromatiche e spezie sono preferite rispetto ad altre. Una seconda ragione dell'uso degli aromi e spezie consiste nell'azione che molti di questi hanno nei confronti dei batteri e funghi che degradano il cibo generando anche cattivi odori e sapori e per questo l'utilizzo delle spezie sarebbe un adattamento dell'uomo per combattere le intossicazioni da cibo avariato. Molto interessanti sono le ricerche di Paul Sherman e Jennifer Billing (*Paul. W. Sherman, Jennifer Billings – Why we use spices – Bioscience, 49, 6, 1999. Jennifer Billing, Paul W. Sherman - Antimicrobial Functions of Spices: Why Some Like it Hot - The Quarterly Review of Biology, Vol. 73, No. 1, Mar., 1998, pp. 3-49. P. Sherman, Geoffrey A. Hash - Why vegetable recipes*

are not very spicy - Evolution and Human Behavior, Volume 22, Issue 3, Pages 147-163). Paul Sherman e Jennifer Billing hanno esaminato quasi cinquemila ricette a base di carne in trentasei paesi del mondo mettendo in correlazione l'uso di quarantatre erbe aromatiche e spezie e la temperatura media nei paesi esaminati rilevando che nei paesi con un clima più caldo si usano più frequentemente le spezie rispetto ai paesi con un clima più freddo. Nei paesi più caldi, dove la carne è facilmente soggetta a fermentazioni batteriche putrefattive, in quasi ogni ricetta di carne vi è una o più spezie, mentre nei paesi più freddi molte ricette non ne hanno. A conferma dell'importanza delle erbe aromatiche e spezie nelle preparazioni di carne Sherman ha esaminato oltre duemila ricette di carni e di vegetali senza carne o pesce riscontrando che nei paesi con una temperatura media dei paesi l'uso di erbe aromatiche e spezie è molto più limitato nelle ricette a base di verdure che non in quelle di carne. Il motivo è che le cellule vegetali resistono naturalmente di più delle cellule animali all'attacco di funghi e batteri perché hanno pareti cellulari più resistenti, contengono naturalmente particolari sostanze chimiche antibatteriche e un'acidità più elevata, che continuano a funzionare anche dopo la morte della pianta. Una terza ragione dell'uso delle erbe aromatiche e spezie sta nella loro attività antiossidante di-mostrata da molte ricerche e che riguardano soprattutto quelle dell'ambiente mediterraneo (Martínez-Tomé M., Jiménez A. M., Ruggieri S., Frega N., Strabbioli R., Murcia M.A. - *Antioxidant properties of Mediterranean spices compared with common food additives - J Food Prot. 2001 Sep. 64(9),1412-9*) prevenendo l'irrancidimento.

Molte sono le piante aromatiche nostrane autoctone usate nella produzione dei salumi italiani e tra queste: aglio, alloro, aneto, cipolla, coriandolo, cumino, dragoncello, finocchio selvatico, ginepro, maggiorana, menta, mirto, origano, peperoncino, rosmarino e timo. Tra le spezie esotiche vi sono cannella, chiodo di garofano, noce moscata, pepe nero rosso e bianco e zenzero. Passando da un'impresca tradizione e da un empirismo poco definito, per gli aromi naturali e non per gli aromi artificiali, si è arrivati a dimostrare ben precise azioni metaboliche, con ricerche eseguite sull'uomo e su animali che hanno una alimentazione molto simile a quella umana. Per questo un'alimentazione senza aromi naturali ha scarso valore e ha sempre maggiori prove.

Da un punto di vista pratico, molto interessanti sono i risultati che riguardano le associazioni di aromi naturali (anche sotto forma di oli essenziali) di tipo tradizionale e di più largo nella preparazione di salumi, ad esempio di aglio e cipolla o di aglio, cipolla, timo e tormentilla. Queste associazioni come risulta da una serie di lavori sperimentali e da alcune recenti rassegne scientifiche, in paragone ad alimentazioni senza aromi o contenenti aromi artificiali, hanno dimostrato importanti attività farmaco-fisiologiche e tra queste una regolazione della digestione che si svolge attraverso un aumento della produzione dei succhi digestivi da parte delle ghiandole salivari e intestinali, migliorato assorbimento dei principi nutritivi, riduzione della proliferazione dei batteri e delle muffe con stabilizzazione della flora microbica del tratto intestinale, con conseguente attività probiotica. Influenze sul metabolismo che si svolgono attraverso diversi meccanismi. Da rilevare anche l'efficace azione anticolesterolica degli aromi naturali che deve far riconsiderare non tanto la validità, quanto le motivazioni della dieta mediterranea, ricca di aromi naturali. Infine è da segnalare che per avere una buona azione alcune piante aromatiche o spezie, come il prezzemolo o il coriandolo, si devono aggiungere solo alla fine delle preparazioni alimentari perché i loro principi attivi sono distrutti dal calore, diversamente dell'aglio o del rosmarino che non sono inattivati dal calore.