



JUNE  
BELLAMY

# L'ANIMA DELLE SPEZIE

CONOSCERLE  
E UTILIZZARLE  
IN CUCINA

DEMETRA



L'ANIMA DELLE  
**SPEZIE**



ସ୍ତ୍ରୀ ସାଧୁତ୍ୱେ

*Questo libro è dedicato a tutti i miei studenti, passati e presenti,  
che con il loro essere esigenti e tanto affetto mi hanno spronata fino alla fine.  
Sono felice di avercela fatta, e spero che lo sarete anche voi.*



**JUNE  
BELLAMY**

**L'ANIMA DELLE  
SPEZIE**

**CONOSCERLE  
E UTILIZZARLE  
IN CUCINA**

**DEMETRA**

*Testi*

June Bellamy

*Referenze iconografiche*

Archivio Giunti/Lorenzo Mennonna pp. 2, 110, 113, 117, 126, 131, 138, 144, 150, 154, 161, 165, 170, 174, 180, 185, 188, 191.

123RF: pp. 40, 59, 69; © Fotomem p. 23.

Adobe Stock: © acrogame p. 44.

Getty Images: © Florilegius/SSPL pp. 38, 51, 55; © Universal History Archive/UIG p. 72.

IPA: © Florilegius / Alamy Stock Photo p. 22.

Shutterstock: © Jurate Buiviene p. 24; © Morphart Creation p. 26; © Artush p. 29;

© umiko pp. 31, 49; © cuttlefish84 pp. 36, 42, 64; © Hein Nouwens p. 62; © Morphart

Creation p. 74.

Dove non altrimenti indicato, le immagini appartengono all'Archivio Giunti.

Si ringrazia Giovanna Gentile per il set styling delle fotografie di Lorenzo Mennonna.

Copertina: progetto grafico ed elaborazione digitale di Veronica Urbano;

da Shutterstock: IVANCHINA ANNA, ©2018 RODINA OLENA, ©2016 TSstock.

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2024 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia

Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788844088484

Ultima edizione digitale: settembre 2024



PRO.DIGI GIUNTI  
FESTINA LENTE



## *Somma*

### **VIAGGIO NEL MONDO SPEZIATO**

PAG. 8

### **STORIE DI VIE ANTICHE**

PAG. 13

### **CONOSCERE LE SPEZIE**

PAG. 18

**L'INCENSO**

PAG. 22

**IL CINNAMOMO O CANNELLA**

PAG. 26

**IL SESAMO**

PAG. 31

**L'ANICE**

PAG. 34

**L'ANICE STELLATO**

PAG. 36

**L'AJWAIN**

PAG. 38

**L'ASSAFETIDA**

PAG. 40

**IL CARDAMOMO**

PAG. 42

**I CHIODI DI GAROFANO**

PAG. 44

**IL CORIANDOLO**

PAG. 46

### **LA FAMIGLIA DEL CUMINO**

**IL CUMINO**

PAG. 49

**IL CUMINO NERO**

PAG. 51

**IL CARVI**

PAG. 53

**LA CURCUMA**

PAG. 55

**IL FIENO GRECO O TRIGONELLA**

PAG. 57

**IL GINGER O ZENZERO**

PAG. 59

**LA NOCE MOSCATA**

PAG. 62

**IL PEPE**

PAG. 64

**IL PEPE DI SICHUAN**

PAG. 67

**IL PEPERONCINO**

PAG. 69

**LA SENAPE GIALLA**

**E LA SENAPE NERA**

PAG. 72

**LO ZAFFERANO**

PAG. 74

### **DUE STORIE PRIMA DI CUCINARE**

PAG. 78

### **LE MIE RICETTE**

PAG. 82

### **LE SPEZIE E L'EQUILIBRIO DEI SAPORI**

PAG. 84

**INGREDIENTI E PREPARAZIONI DI BASE**

PAG. 86

**SPEZIE INTERE E MACINATE - LE MISCELE**

PAG. 96

**RICETTE DI CONDIMENTI**

PAG. 100

**RICETTE DI PICCOLI PIATTI**

PAG. 107

**RICETTE DI RISO E PIATTI UNICI**

PAG. 118

**RICETTE DI PASTA E MINESTRE**

PAG. 132

**RICETTE DI CURRY**

PAG. 146

**RICETTE DI INSALATE**

PAG. 156

**RICETTE DI CARNE E PESCE**

PAG. 166

**RICETTE DI DOLCI**

PAG. 177

**PER CONCLUDERE**

PAG. 186

**INDICE DELLE RICETTE**

PAG. 188



## *Introduzione*

# VIAGGIO NEL MONDO SPEZIATO

Quando si narrano avvenimenti lontani nel tempo, i racconti sono spesso fantasiosi e ampliati dall'immaginazione della mente umana.

Nella storia delle spezie, però, la verità va ben oltre e sorpassa la fantasia più accesa. Preziose e ambite non solo per la loro provenienza da terre lontane e misteriose, passando attraverso deserti, montagne e oceani per arrivare in Europa, ma anche per la loro sacralità, cantata nelle leggende antiche, le spezie assumono attributi esoterici. Attraverso i millenni, le più grandi religioni e culture hanno sempre in qualche modo fatto uso di spezie, come risulta dai suggestivi racconti sulla loro creazione che affiorano dalla mitologia. In India, prima della nascita della scrittura, la conoscenza, racchiusa in strofe e inni, si tramandava per via orale. Già allora era stata elaborata la concezione filosofica per

cui nel grande disegno dell'Universo tutti gli elementi dell'esistenza facevano capo a un'unica sostanza primordiale. Questo sapere per millenni è stato alla base della vita, e dunque anche del cibo e delle spezie.

Esiste però un altro potere delle spezie: il loro profumo, essenziale da sempre per la creazione dei balsami adoperati in riti religiosi. Profumi e oli essenziali estratti dalle spezie si bruciavano o ungevano gli oggetti sacri. Mentre alcune spezie erano conosciute e adoperate per le loro funzioni esoteriche, altre erano considerate afrodisiache e i loro oli essenziali erano usati per creare la base di profumi esotici destinati a uomini illustri. Da studi storici e antropologici risulta che questi uomini avvolgevano ciò che era ritenuto sacro e importante, ma anche se stessi, in speciali ed esclusivi profumi. Nel mondo antico esisteva un legame conclamato, intrigante ed esoterico tra potere e profumo. Secondo alcune scuole di pensiero, l'inizio di questo connubio si trova dapprima nelle leggende su Alessandro Magno e raggiunge il culmine con il racconto dei tre Magi che portano oro, incenso e mirra al Bambino Gesù, come riconoscimento del suo ruolo di Re dei Giudei.

Bacche e spezie preziose crescevano in zone particolarmente lontane dall'Europa, in piccole isole tropicali del Sudest asiatico: la loro fragranza nasceva da un insieme di luce, calore e umidità.

Si dovranno aspettare molti secoli prima di avere una vera documentazione di come le spezie siano approdate in Occidente. Sembra che la prima sia di Plinio, il quale descrive con ammirazione come la cannella arrivasse in Africa dall'Indonesia e la cassia della Cina: "Trasportate oltre i grandi mari, su zattere senza timone da uomini coraggiosi che salpavano nel mezzo dell'inverno quando i venti da est soffiavano più fortemente...".

Molto prima della scoperta dei mercati verso l'Occidente, però, esisteva già il commercio di spezie fra i Paesi orientali. La cassia o la scorza di cinnamomo, per esempio, venivano imbarcate in Cina per raggiungere l'Indonesia, dove venivano scambiate con i chiodi di garofano. Nelle corti imperiali cinesi questi ultimi erano infatti considerati indispensabili.

Le isole del Sudest asiatico hanno avuto una storia sociale e culinaria tanto antica e varia quanto la storia dei grandi imperi. Per i mercanti potenti quelle acque erano un crocevia d'obbligo: i mae-

stosi brigantini da carico e le splendide giunche dei vari ambasciatori ed emissari hanno per millenni solcato le acque che portano dal Sol Levante fino al Medio Oriente, attraverso l'India, navigando lungo la costa meravigliosa del Malabar, la "Terra del pepe". Anche i mercanti di spezie indiani e arabi, con i loro veloci velieri, approdarono nei porti di quelle isole, diffondendo le usanze e le tradizioni di queste grandi culture in tutto il Sudest asiatico. La descrizione di un esploratore gallese, Alfred Russel Wallace, autore del libro *L'arcipelago malese*, ci fa capire quanto potesse apparire meraviglioso l'Oriente agli occhi di un occidentale:

“[...] l'eterno verde smeraldo delle sue foreste, i colori brillanti dei fiori e della frutta tropicale – ma soprattutto i suoi profumi e le sue fragranze. Fragranze di intere isole coperte dagli alberi di chiodi di garofano, cannella, noce moscata e baccelli di vaniglia. In quel caldo umido tutto è intenso, tutto è vitale. I grandi scrosci d'acqua delle piogge torrenziali – che danno vita a fiumi, risaie e laghetti ricchi di ogni tipo di pesce e creature anfibie – donano alla sua gente una vita di abbondanza.”

*Storie di*  
**VIE ANTICHE**

---

**SPEZIE, BALSAMI, OLI E PROFUMI UNA VOLTA ERANO SOSTANZE NOBILI,  
RISERVATE AI RICCHI E AI POTENTI, AVVOLTE NEL MISTERO  
E CUSTODI DI MAGICHE VIRTÙ: CONTRIBUIRONO ALLO SVILUPPO  
DI UNA VITA DI OPULENZA, LUSSO E POTERE.**

Già nell'antica Grecia, secondo lo storico Erodoto d'Alicarnasso, il commercio di spezie era florido. Furono proprio i Greci, nel IV secolo, ad affiancare l'uso terapeutico delle spezie a quello culinario.

I Romani ereditarono dai Greci gli stessi svariati usi. La spezia più diffusa e usata a Roma era il pepe: nel 92 d.C., a causa della grande abbondanza di pepe, fu addirittura necessario costruire particolari depositi detti *horrea piperaria*, cioè granai del pepe, utilizzati poi anche per le altre spezie.

L'uso diffuso delle spezie persistette per tutto il Medioevo, periodo in cui continuarono a essere adoperate non solo in cucina, ma anche per tingere panni, dipingere vetri e pelli, preparare inchiostri. Il centro italiano di smistamento delle spezie in quel periodo era Pavia, la capitale del regno Longobardo. A quei tempi era comune usanza pagare l'indennità di carica a consoli e ufficiali in spezie pregiate come pepe, cannella e zafferano e le stesse erano offerte degne anche di principi e papi, feudatari e ambasciatori, monaci e soldati vittoriosi (a questi ultimi erano donate come bottino di guerra).

Con le Crociate, il traffico delle spezie diventò uno dei più importanti a livello internazionale. Dal XII secolo, l'aumento di scambi con l'Oriente vide tornare in Europa dei guerrieri, accompagnati da nuove spezie con nuovi usi, fra cui i chiodi di garofano, la noce moscata e il cardamomo, utilizzate non solo per le loro virtù terapeutiche, ma anche in cucina. Ebbe inizio una vera evoluzione del gusto.

Ma da dove provengono, quanto hanno viaggiato queste spezie e quali vie hanno attraversato per arrivare fino a noi? L'Africa è stata sempre percorsa da carovane che, superando il deserto, portavano spezie e altre meraviglie ai porti sul Mediterraneo. Le città di Tunisi e Tripoli furono utilizzate dalle Repubbliche Marinare come scali marittimi per portare tali merci in Italia e in Provenza. Il Nilo segnava il confine tra l'Occidente e l'Asia, e Alessandria d'Egitto ebbe un grande sviluppo proprio grazie al traffico di spezie con l'India, mentre nel Madagascar e in Somalia fioriva il commercio con il Sudest asiatico. Dall'Africa arrivarono in Occidente piante medicinali come l'aloè, il sangue di drago, l'incenso e la mirra. La circumnavigazione dell'Africa, compiuta nel 1499 dal portoghese Vasco da Gama, favorì ulteriormente lo sviluppo commerciale dei Paesi occidentali.

Ancor prima di tutto questo esisteva, però, il commercio di una particolare spezia dal Sudest asiatico verso l'Africa: la cannella, tanto amata dagli Egizi. Arrivava su zattere a bilancino, grazie alla perizia dei marinai indonesiani che programmano i loro viaggi sfruttando il carattere stagionale dei monsoni, che soffiavano su una stessa rotta per sei mesi consecutivi e poi invertivano la direzione nei sei mesi successivi. Una volta esaurita la prima furia, quando il vento diveniva costante sotto un cielo sereno, le zattere con i bilancierini potevano attraversare lunghissimi tratti di mare aperto dietro la sua spinta. Di fatto, la regolarità del fenomeno monsonico fu decisiva per questo traffico commerciale.



La storia della strada che collegava il Mediterraneo alla Cina attraverso le grandi montagne del Karakorum è ancora più antica. Lungo questa Via della seta sorsero fiorenti città commerciali come Samarcanda, importante luogo di sosta dei mercanti dopo l'estenuante attraversamento dei valichi himalaiani: era considerata la Roma d'Oriente, vi si vendevano stoffe, oggetti di giada, uova di struzzo e spezie rare e preziose come il pepe, lo zenzero, la cannella, i chiodi di garofano e la canfora, arrivati in Cina dalle isole Molucche e dalle Filippine per le vie marittime orientali. Questi carichi preziosi proseguivano oltre, andando a riempire i magazzini delle città portuali del Mar Nero, per poi intraprendere l'ultima parte del tragitto, verso l'Europa, sulle navi delle Repubbliche Marinare: Amalfi, Pisa, Genova e, soprattutto, Venezia. Tale via di transito permetteva non solo gli scambi commerciali ma anche quelli culturali tanto che, insieme a questi beni di lusso, arrivarono in Europa testi classici di astronomia e di medicina.

Con l'apertura di altre vie marittime, la Via della seta perse d'importanza, anche se non venne mai totalmente abbandonata.

Nel 1493 gli spagnoli avevano già messo piede nel continente americano e i portoghesi erano pronti a salpare verso l'India. Era il momento di grandi azioni e di magnifiche scoperte ma anche, purtroppo, di tragedie ancora più grandi.

Ben presto scoppiò una furiosa rivalità tra due potenti Stati cristiani, la Spagna e il Portogallo, che si contendevano i diritti sulle vie verso i ricchi territori ancora da esplorare. Nel tentativo di risolvere la pericolosa tensione, papa Alessandro VI tracciò una linea immaginaria da nord a sud dell'Atlantico, concedendo il diritto di tutto ciò che stava a ovest di questa linea agli spagnoli, mentre ai portoghesi venne riservato tutto ciò che si trovava a est, con la sanzione "della Santa Chiesa Cattolica, dello Stato, della Civiltà e del Diritto europeo". Con il trattato di Tordesillas,

spagnoli e portoghesi modificarono in parte questa linea di spartizione, e, sicuri della loro supremazia, si sentirono moralmente giustificati a compiere ogni sorta di atrocità.

I primi ad arrivare alle Isole delle spezie, le Molucche, nel 1512, furono i portoghesi, che tornarono trionfanti in patria con il loro prezioso carico di chiodi di garofano e di noce moscata. La rabbia e l'invidia di un navigatore portoghese, in servizio però presso la Corona spagnola, lo spinsero a raggiungere le stesse isole navigando verso ovest: così, con il solo aiuto delle stelle a guidarlo in questo mondo sconosciuto, Magellano compì la sua grande impresa, circumnavigando per primo il globo terrestre. I mari erano ormai domati e gli spostamenti delle spezie da una parte all'altra del mondo iniziarono a cambiare per sempre i gusti e le usanze. Da quel momento vennero introdotte nuove coltivazioni.

Il trasporto delle spezie e delle merci in generale, via terra o via terra e via mare, era invece in mano alle popolazioni indigene, pratiche delle zone da attraversare, o di esperti marinai, gli unici a conoscere le condizioni climatiche e le forme di trasporto più idonee per compiere il viaggio. Il commercio via terra, fino alla conquista islamica, fu un commercio non diretto, ma con trasbordi.

Originariamente le spezie erano semplici seppur preziosi prodotti della terra, adoperati da saggi con conoscenze mediche che avevano scoperto i loro segreti curativi. Con il tempo vennero attribuiti loro poteri e valori misteriosi ed esoterici, oltre che terapeutici. Dalla diffusione di queste conoscenze nacque la necessità di un'altra categoria di persone che comprassero, portassero e vendessero in posti lontani questi tesori. Questi scambi commerciali furono affidati all'intraprendenza dei mercanti, disposti ad affrontare notevoli rischi pur di trarre grossi vantaggi economici legati al commercio delle spezie.

Per millenni i commercianti, che di fatto erano anche esploratori e avventurieri, hanno servito diversi popoli e regnanti. Poteva trattarsi di uomini ricchi e potenti, che avevano flotte personali e schiere di uomini e cammelli oppure, come nel caso dei trasportatori di cannella, di un uomo solo che con il suo coraggio, la sua volontà, la sua fragile barca a vela sfidava i monsoni. Non disturbavano comunque l'equilibrio fra i popoli, e sebbene occasionalmente capitassero spargimenti di sangue, ciò era legato al singolo scambio commerciale, per soldi e profitto reciproco. Non si trattò d'invasione di territori altrui o di sottomissione di popoli fino a quando nel 1503, dopo una prima sconfitta, Vasco da Gama, si prese la sua rivincita, tornando in India al comando di una flotta di dieci navi da guerra: cacciò con forza i mercanti musulmani e bombardò Calicut, imponendo il dominio portoghese. Questa volta il pepe non fu pagato con l'oro, consueta moneta di scambio, ma col piombo dei cannoni.

L'era coloniale era cominciata.





*conoscere*  
LE SPEZIE



Per millenni, leggende fantastiche hanno circondato le spezie. Vi sono riferimenti ad esse nei miti più remoti come quello dell'Araba Fenice, narrato da Ovidio nel terzo libro delle *Metamorfosi*: “Ma vi è un unico uccello, che si rinnova e da sé si rigenera: gli Assiri lo chiamano Fenice. Non vive di frumento né di erbe, bensì di lagrime d'incenso e di stille di amomo. Quand'esso ha compiuto cinque secoli di vita, con le unghie e con il puro rostro si costruisce un nido fra i rami di un leccio o nella sommità di una flessibile palma. E non appena qui vi ha cosperso spighe di delicato nardo e trito cinnamomo e fulva mirra, sopra vi si adagia, e fra gli aromi conclude il suo tempo. Ma da qui, come si tramanda, dal corpo paterno nuovamente nasce una piccola Fenice, destinata a vivere altrettanti anni”.

Un'altra leggenda lega continenti e popoli diversi, ed è quella sui luoghi di origine e raccolta del cinnamomo e della cassia. Secondo alcuni, i preziosi alberi da cui si ricavavano queste sostanze erano protetti da feroci serpenti rossi che volavano attraverso l'aria per assalire gli intrusi con il loro morso fatale. Secondo altri, invece, crescevano nascosti in un mare di nebbia, su montagne impervie avvolte dalle nuvole. Inizialmente si riteneva che l'unico luogo in cui crescessero e si trovassero le più amate e pregiate essenze e spezie (la cassia, la cannella, la mirra, l'amomo e l'incenso) fosse l'“Arabia Felice”, luogo in cui erano coltivate e raccolte in modi misteriosi: leggende forse create per celare la vera origine di questi tesori. Con il passare del tempo molti misteri sono stati chiariti o dimenticati, e oggi queste “preziose spezie” sono ormai a portata di mano di tutti, eppure rimangono avvolte da quell'alone di magia del passato... per chi vuole conoscerle e forse anche capire la loro “anima”.

Nello scrivere questo libro ho valutato a lungo le varie soluzioni possibili per introdurre e dare un ordine alle spezie, e infine ho deciso di iniziare parlando delle tre che, più delle altre, hanno influenzato la vita dell'uomo:

l'incenso, il cinnamomo e il sesamo. L'anima dell'incenso ha da sempre pervaso tutto ciò che l'uomo ha considerato sacro, mentre il profumo caldo e inebriante del cinnamomo aleggia sull'amore, nelle sue molteplici manifestazioni, attraverso i secoli; infine il sesamo, originato da una goccia di sudore di Vishnu, accompagnando l'anima nel suo ultimo viaggio verso l'aldilà e in altri riti connessi con la morte segnava la fine della vita.

Proseguendo nella lettura troverete poi tante altre spezie, ma non tutte quelle esistenti, e il motivo è semplice: ho scelto quelle con le quali "ho vissuto", che conosco meglio, e con le quali ho lavorato; le spezie che hanno dominato e influenzato la mia vita. Sono presentate in ordine alfabetico, ognuna con una descrizione e una piccola ricetta o consiglio su come usarla.

Cumino, cumino nero e carvi (detto anche cumino dei prati) fanno parte di quella che chiamo la famiglia del cumino: nel libro le trovate vicine.

Nella seconda parte del libro, ho raccolto le ricette dei piatti con cui sono nata, con cui sono cresciuta, che ho incontrato nei vari Paesi in cui ho abitato, che ho scoperto da amici, che mi hanno donato persone incontrate per caso. Sono le ricette che insegno nella mia scuola, che cucino a casa, che preparo per i miei amici, e spero vi facciano assaporare tutto il gusto delle spezie.