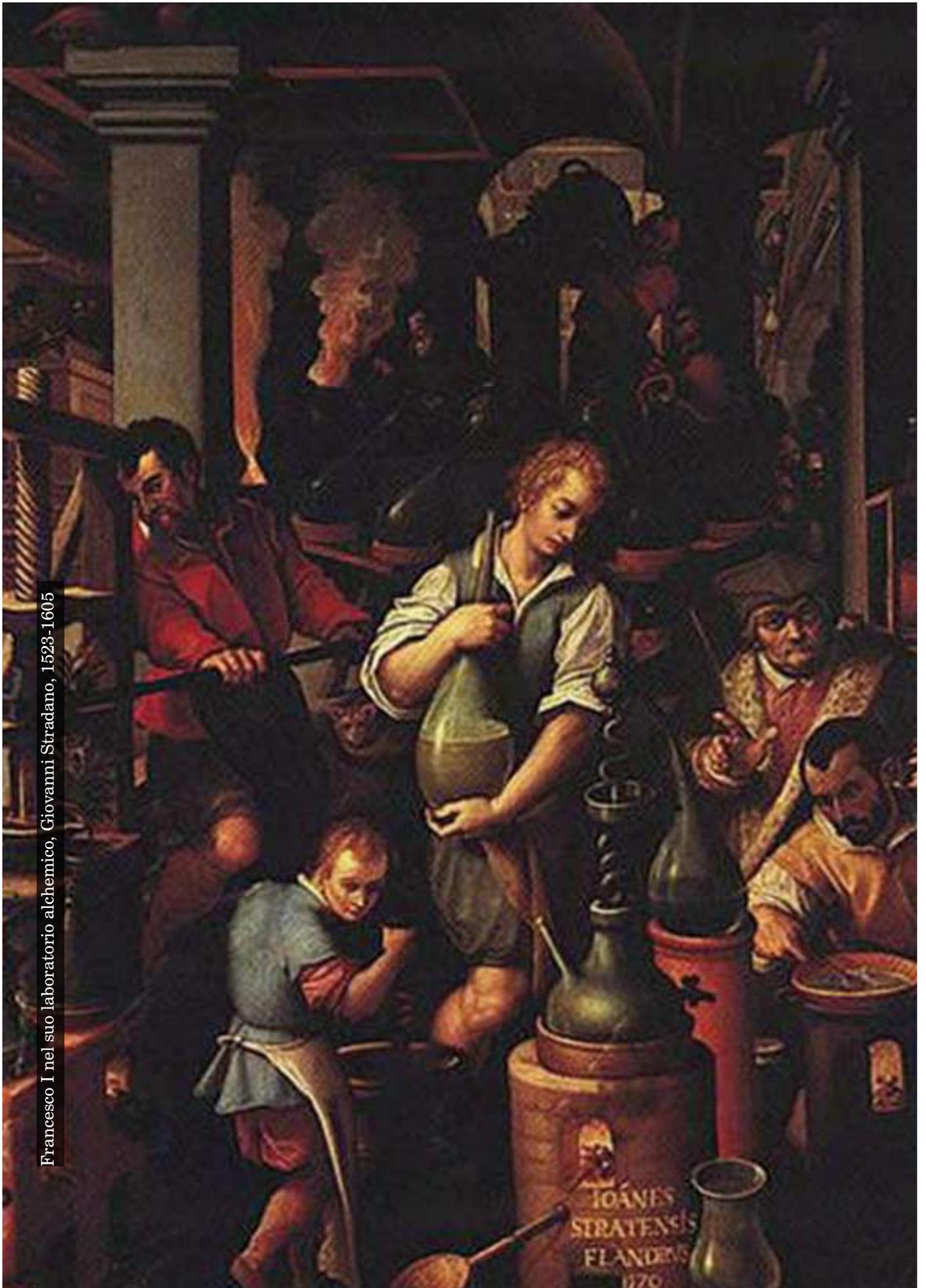


Francesco I nel suo laboratorio alchemico, Giovanni Stradano, 1523-1605



---

## IL BENESSERE CHE VIENE DALLE SPEZIE

*Luigia Favalli*

Che benessere significhi stare bene è noto a tutti. E per sentirsi bene è necessario, innanzitutto, godere di buona salute, mantenere una corretta igiene e trovarsi poi, il più spesso possibile, in un ambiente gradevole, da “gustare” attraverso tutti i propri sensi.

L'uomo e la donna sono però degli “animali sociali” e non sarebbero davvero contenti (e, quindi, in una situazione di benessere) se non frequentassero altri loro simili, senza trascurare il grande conforto (e quindi recupero di un sano benessere) che deriva dallo stare vicino a qualche altro essere vivente a cui legare il proprio affetto: cani, gatti, conigli, uccellini e persino cavalli o rettili possono fare al caso proprio, a seconda dei gusti personali.

Possiamo anche chiederci come il nostro corpo, l'ambiente e gli amici più cari possano essere gratificati da un uso oculato di piacevoli aromi, magari spezie.

F'in dai tempi antichi i navigatori e i commercianti più avventurosi percorrevano “la via delle spezie” per trovare e sperimentare sempre nuove varietà di vegetali e loro derivati da impiegare come farmaco, profumo, cosmetico, ingrediente di cucina, se non magico amuleto, per stupire, sanare, abbellire, aromatizzare, stuzzicare, rilassare, amare, sognare. In definitiva, per migliorare l'aspetto e la vita dei loro clienti. Se poi a questo si associava per il venditore anche un materiale, ma sempre utile, “benessere” economico niente da ridire: la “pecunia” non ha certo cattivo odore, secondo le sagge parole dell'Imperatore Vespasiano.

---

E allora, come usare al meglio le spezie per sentirsi bene con sé e con gli altri?

### *Il benessere per sé*

Si può cominciare con la cura personale del corpo: pelle, capelli, mani, piedi, occhi, bocca, unghie. Basta scorrere qualche catalogo di prodotti igienici e cosmetici naturali per incontrare le più note varietà di spezie e piante aromatiche: vaniglia, chiodi di garofano, cannella, mirra, arancio o altri agrumi, china, oli e balsami ricavati da semi e frutti esotici.

Il primo passo per raggiungere questo benessere nasce dalla coscienza di sé. Bisogna analizzare tanto il corpo quanto la mente, e valutare se vi è la necessità di curare una cute grassa, secca o fragile; se gli occhi sono chiari o scuri; se le mani sono morbide o screpolate; se i piedi e le ascelle meritano un trattamento deodorante ed equilibrante della sudorazione; se i capelli sono lisci o ricci, fragili o sostenuti, biondi o scuri; se le unghie appaiono ben compatte e resistenti oppure macchiate e di facile rottura.

Una volta individuate le caratteristiche personali si possono consultare libri, cataloghi e siti internet alla ricerca del prodotto e dell'aroma giusto per il proprio profilo igienico e cosmetico. Oltre a ritrovare la formula perfetta per un bell'aspetto si potranno anche scegliere le spezie più in armonia con la propria psicologia.

Nella scelta del prodotto vanno attentamente considerate anche la sensibilità personale e le eventuali allergie. Non esiste sostanza in natura che, pur essendo efficace e ben tollerata dai più, non possa rivelarsi invece mal tollerata da altri.

### *Il benessere per l'ambiente*

Assodato l'imperativo del benessere per sé, è importante pensare anche al luogo in cui si passa la maggior parte della giornata. Tale ambiente non si riferisce solamente alla propria abitazione ma anche al luogo di lavoro e ai mezzi di trasporto utilizzati. Quando poi si pensa ad eventuali attività ricreative, si devono considerare anche

---

gli ambienti in cui queste si svolgono: bar, discoteche o altri locali di divertimento, cinema, teatri e altri luoghi di ritrovo, stadi, palestre, piscine e altri circuiti sportivi. Inutile dire che tutti questi ambienti, specie se chiusi, affollati e caldi, finiscono spesso per risultare poco igienici e maleolenti. Non per nulla le spezie e i vari vegetali correlati prendono il nome di “aromi”.

Come non ricordare la vecchia abitudine di piantare qualche chiodo di garofano su un’arancia per sistemarla poi sul calorifero, in bagno o nell’armadio, per profumare l’ambiente con le essenze speziate e agrumate dei due componenti. Ecco un ottimo esempio di deodorante naturale. Questa ricetta può funzionare alla perfezione anche come profumatore di veicoli. Invece di acquistare i classici profumi “automobilistici” si otterrebbero ottimi risultati impiegando per le autovetture le ricette che le nonne usavano per i cassette della biancheria: sacchetti di lavanda, mazzetti di cortecce di cannella, un baccello di vaniglia, persino una ciotolina di semi di cardamomo. Ricette analoghe, magari in forma di “potpourri”, possono essere utilizzate come generico profumatore d’ambiente, magari sistemando fiori, foglie, cortecce, semi e frutti in una elegante ciotola di cristallo, se non su un piatto d’argento.



---

Porre le spezie direttamente a contatto con l'aria significa sfruttare rapidamente le essenze, che durano solo per un breve periodo di tempo fino a quando il vegetale ha disperso i suoi principi attivi "volatili" e perso l'aroma. Per questo spesso si acquistano i vegetali insieme a fialette di olio essenziale purificato che può funzionare da "additivo" periodico in grado di rinfrescare il profumo dell'ambiente e recuperarne il potere balsamico. Attenzione però a non abusare con le dosi. Gli oli essenziali vanno aggiunti a gocce, perché possono presentare il rischio di effetti irritativi e persino tossici se troppo "forti". Il consiglio di Paracelso "È la dose che fa il veleno", vale tanto per le medicine quanto per gli aromi.

Le spezie integre, invece, hanno un minore impatto come profumatori, ma spesso la delicatezza di tale profumazione è la più gradita a chi soggiorna nella stanza, e minimizza gli effetti irritativi su occhi, naso e gola. Se le cortecce, le bucce, le foglie e i frutti o i semi essiccati perdono il loro potere, si potrà recuperarne almeno in parte l'aroma originale spezzettando o triturando queste "droghe" per liberare di nuovo l'essenza ancora trattenuta all'interno del vegetale.

Nelle stanze utilizzate durante il giorno gli aromi secchi potranno far bella mostra di sé come "soprammobile". Di notte, invece, potrebbe essere buona regola porre petali di fiori, bucce e cortecce aromatiche in una ciotola riempita d'acqua, se non dentro un umidificatore, per diffondere nell'ambiente fini goccioline di acqua speziata. Attenzione ovviamente alla delicatezza dell'aroma utilizzato perché, anche in questo caso, i vapori troppo ricchi di essenze potrebbero rovinare il sonno e irritare le mucose.

Le signore dei tempi andati avevano ideato un sistema per portarsi addosso il loro profumatore naturale preferito. Un sacchettino di lavanda tenuto a contatto con il bustino, se non con altra biancheria intima, poteva continuare ad emanare un buon profumo durante il ballo o, persino, durante gli esercizi ginnici all'aperto. Senza contare che le dame più facoltose portavano preziosi "cascainetto" di filigrana d'oro in cui potevano essere inseriti spezie e vegetali aromatici pronti ad espandere il loro gradevole olezzo verso le persone più vicine. Nulla vieta che anche ai nostri tempi si possa ricorrere ad un tale uso delle essenze speziate. I signori potranno invece ritornare alla buona abitudine di inserire questi aromi nei fazzolettini da tasca, se non direttamente nei taschini di camicie o jeans. In ogni caso è importante, anche in questo caso, scegliere le proprie

---

spezie personali. Ad alcuni piacerà il profumo di vaniglia, ad altri di cannella o chiodo di garofano, senza contare che, recentemente, sono comparsi anche prodotti igienici o cosmetici al profumo di cioccolato, fragola, arancia o cedro, frutti rossi e altri aromi... golosi.

### *Il benessere a tavola*

*“L’uomo è ciò che mangia!”* Non solo secondo gli intendimenti metafisici del filosofo Ludwig Feuerbach, ma proprio materialmente: la scienza ha dimostrato che una dieta equilibrata, varia e piacevole è la ricetta giusta per vivere bene a lungo. Ecco perché la sana nutrizione viene oggi considerata un pilastro di saggezza su cui basare salute, bellezza, efficienza, buon umore.

Gli esperti di scienza dell’alimentazione hanno chiarito molti dei meccanismi con cui gli alimenti, i condimenti e gli aromi possono giovare all’organismo: a volte stimolando il corpo e la mente, a volte rilassando le membra e il pensiero, molto spesso compensando qualche piccola carenza o curando alcuni lievi disturbi. Senza dimenticare che il piacere della mensa, da vivere tra sé e gli altri, può diventare una fonte primaria di benessere.

Il vero profeta della “gastronomia intelligente” è stato Anthelme Brillat-Savarin<sup>1</sup>, un erudito francese dell’età dei Lumi che, all’inizio del XIX secolo, scrisse il piacevole libro “Fisiologia del gusto, o meditazioni di gastronomia trascendente” di cui si riportano, di seguito, alcuni divertenti aforismi, che non hanno perso il loro smalto dopo quasi duecento anni.

*“L’universo esiste soltanto per la vita e tutto ciò che vive si nutre”.*

*“Gli animali si alimentano, l’uomo mangia, solo l’uomo intelligente sa mangiare”.*

*“Il piacere della tavola è di tutte le età, di tutte le condizioni, di tutti i paesi e di tutti i giorni: può associarsi a tutti gli altri piaceri e rimane per ultimo a consolarci della loro perdita”.*

*“La tavola è il solo luogo dove non ci si annoia mai durante la prima ora”.*

*“Coloro che fanno indigestione o che si ubriacano non sanno né bere né mangiare”.*

---

<sup>1</sup> A. Brillat- Savarin, Physiologie du gout, Gabriel De Gonet eds, 1825

---

*“Colui che riceve degli amici e non si cura affatto del posto che viene preparato per loro non è degno di avere degli amici”.*  
*“Invitare una persona vuol dire occuparsi della sua felicità durante tutto il tempo che essa passa sotto il vostro tetto!”*



Pare logico a questo punto consigliare un bell'invito a pranzo, o cena, per raggiungere il massimo del benessere proprio e degli altri. Ciò può rivelarsi però condizione “necessaria ma non sufficiente”. Come è doveroso conoscere se stessi per approntare le cure del caso, è fondamentale che ciò venga realizzato anche per tutti gli ospiti che si vogliono ricevere.

Spezie e aromi, nel loro insieme, non hanno limitazioni assolute: per quanto i gusti siano estremamente variegati sarà sempre possibile trovare una soluzione piacevole per stuzzicare tutti i palati. Quando è gradita la cucina piccante si potrà iniziare con un primo al peperoncino, e far se mai seguire un'impepata di carne, pesce o verdura. Potrebbe però anche bastare la presentazione di un dessert allo zenzero e, magari, proprio un semplice ma sfizioso pezzetto di zenzero candito, come si usava fare a conclusione delle ricche cene del Rinascimento. Se gli ospiti avessero il palato dolce e lo stomaco delicato ecco che la

---

sceita si potrebbe orientare verso l'anice e il cumino. Primi a base di riso, pesci e patate al vapore potranno rinvigorirsi di sapore anche con delicate salse aromatiche, dove pure un pizzico di zafferano e un trito di prezzemolo e/o basilico troveranno il loro posto. Anche in questo caso mai dimenticare un piccolo digestivo finale, e perché non ritornare all'antico servendo qualche confettino contenente il classico seme di finocchio selvatico.

Mai trascurare di stupire i commensali con qualche aroma o sapore particolare. Per gli amanti dell'esotico andranno bene cardamomo, curcuma, macis, papaia, zenzero; per chi ama la tradizione basilico, finocchietto, mentuccia, rosmarino, salvia, vaniglia, cacao, caffè.

Basterà sfogliare qualche buon libro di gastronomia per accostare tutte queste spezie ed aromi a ricette golose, prese dalla cucina casalinga, dalla Nouvelle Cuisine o, persino, dalla Cucina Molecolare. Il piatto più semplice e quello più complicato o tecnologico si arricchiranno di colore, profumo e sapore con l'uso oculato delle spezie.

