

5 cose che (forse) non sapevi su spezie ed erbe aromatiche

Una cinquina di curiosità in pillole.

Spezie ed erbe aromatiche racchiudono tantissime proprietà benefiche. Scoprine alcune.



Uno dei principi di sana alimentazione suggerisce di **ridurre il più possibile il consumo di sale** per contrastare l'ipertensione... ma senza sale, com'è possibile rendere saporito un piatto? Per fortuna possono venire in nostro aiuto **le spezie e le erbe aromatiche**. Al mondo esistono centinaia di varietà di queste sostanze aromatiche. Ce n'è, letteralmente, per tutti i gusti! Oltre al sapore, questi alimenti possiedono anche diverse proprietà benefiche. Per esempio, le spezie sarebbero in grado di potenziare gli effetti antiossidanti degli ortaggi. Alcune, poi, possono essere considerate esse stesse sostanze

antiossidanti: è il caso della **curcuma**, la spezia principale contenuta nel curry.

Si può dire, inoltre, che esista una spezia per ogni esigenza.

1. Contrasta la glicemia con la cannella

Se si desidera regolare la risposta della glicemia dovuta al consumo di zuccheri, la cannella è l'ideale, soprattutto come aggiunta nella preparazione dei dolci.

2. L'influenza si combatte con le erbe aromatiche

Più nello specifico con l'origano e il timo con cui si possono preparare infusi e tisane benefici per contrastare l'influenza e altri malanni di stagione.

3. Digerisci facile con pepe e cumino

Per favorire la digestione di un pasto si può puntare tutto sul pepe o sul cumino, una spezia, dall'aroma forte e dolciastro, tipica della cucina mediorientale, turca e indiana. Il suo nome deriva dall'arabo *Kamün* che a sua volta ha origine dalla città persiana di Kerman.

4. Fai il pieno di vitamina C con la paprika dolce

La paprika ricca di vitamina C? Ebbene sì! Questa polvere rossa dal sapore intenso si ottiene dal peperone essiccato e macinato. In ungherese *paprika* significa proprio peperone. Del resto, l'Ungheria è la patria del peperone ed è stato il chimico di Budapest Albert Szent-Györgyi de Nagyrápolt a scoprire che quest'ortaggio è una fonte inesauribile di vitamina C.

5. Se hai mal di denti prova con i chiodi di garofano

I chiodi di garofano sono noti fin dall'antichità per il loro potere anestetico; per questo sono spesso usati come palliativo per il mal di denti. Piccola curiosità: contrariamente a quanto si possa pensare questa spezia non ha nulla a che fare con la pianta del garofano. I chiodi, infatti, sono i boccioli dell'albero sempreverde *Syzygium aromaticum* che vengono raccolti e essiccati.