



JUNE BELLAMY

L'ANIMA DELLE  
**SPEZIE**

*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

StockFood: © Jurate Buivieni pp. 23, 24; © Artush p. 29

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

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

*Progetto grafico, copertina e impaginazione*

Lorenzo Pacini

*Editor*

Micaela Vissani

*Redazione*

Camilla Gensini

*Revisione tecnica delle immagini*

Stefano Regi

*Responsabile editoriale*

Marco Bolasco

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

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

© 2017 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia

Piazza Virgilio 4 - 20123 Milano - Italia

Prima edizione: marzo 2017



Stampato presso Lito Terrazzi srl - Stabilimento di Iolo

# Summario

## **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. 114

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

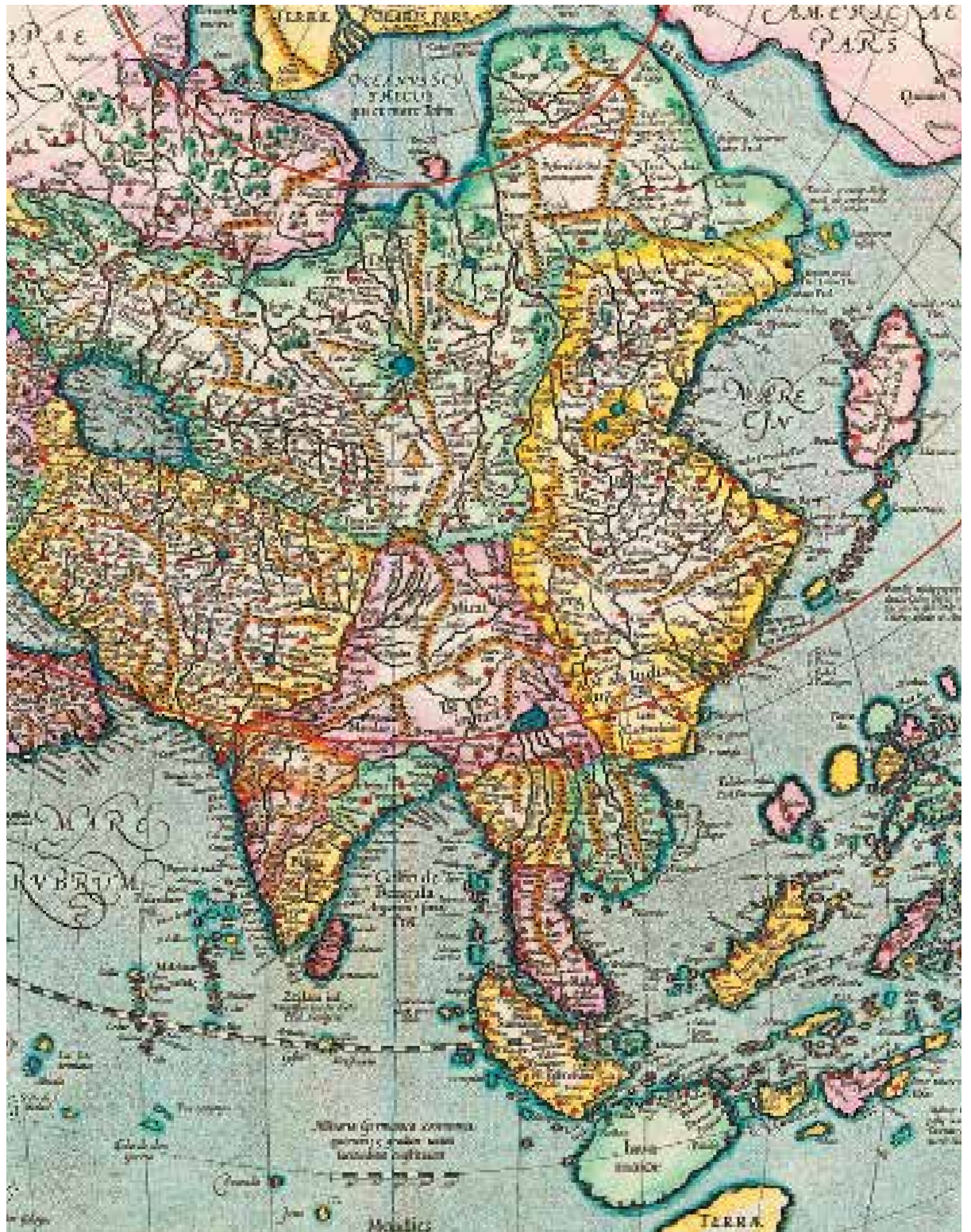
PAG. 186

BIOGRAFIA

PAG. 188

INDICE DELLE RICETTE

PAG. 189



## *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."