Dott.ssa
Elisa Galtinieri
FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Ciao

nelle scorse newsletter abbiamo già parlato di **spezie** e del loro ruolo nella digestione e nel metabolismo, perché molte di queste piante aromatiche entrano nella cucina tradizionale di moltissime culture non soltanto per dare profumo ai piatti, ma anche perché aiutano il corpo a gestire meglio ciò che mangiamo, sostenendo il lavoro dello stomaco, del fegato e dell'intestino durante la digestione.

Ma in questi giorni ti scrivo da **Zanzibar**, che da secoli viene chiamata *l'isola delle spezie*, e quando ti trovi qui diventa quasi inevitabile tornare su questo argomento, perché una delle cose che colpisce di più appena arrivi è renderti conto che molte delle spezie che per noi stanno chiuse in un piccolo barattolo nella dispensa qui **crescono semplicemente sugli alberi**.

Qualche giorno fa mi hanno portata a visitare una piantagione e mentre camminavamo tra gli alberi il coltivatore ha staccato un rametto e mi ha mostrato dei piccoli boccioli scuri ancora attaccati al ramo, spiegandomi che erano **chiodi di garofano**, ma non quelli secchi che siamo abituati a vedere nelle nostre cucine, bensì i boccioli ancora freschi, appena raccolti prima del processo di essiccazione.

Vederli così, direttamente sulla pianta, cambia completamente prospettiva, perché quello che per noi è una spezia da aggiungere a un dolce o a una tisana qui è prima di tutto **una pianta viva che profuma l'aria mentre cammini tra le coltivazioni**.

Per secoli Zanzibar è stata uno dei centri mondiali più importanti per il commercio dei chiodi di garofano e nell'Ottocento l'isola ne produceva quantità enormi, tanto che chi arrivava al porto raccontava di sentire il profumo delle spezie nell'aria ancora prima di vedere la città.

La cosa affascinante è che quello che per noi è semplicemente un aroma in cucina in realtà ha **un effetto molto concreto sulla fisiologia digestiva**, perché il chiodo di garofano è ricco di **eugenolo**, una molecola aromatica che agisce direttamente sul tratto digestivo stimolando la produzione dei succhi gastrici nello stomaco e favorendo il rilascio degli enzimi digestivi del pancreas, e

proprio per questo motivo facilita la digestione soprattutto quando il pasto contiene grassi, proteine o preparazioni più ricche.

Allo stesso tempo l'eugenolo esercita un'azione **antimicrobica su diversi microrganismi intestinali che partecipano ai processi di fermentazione**, e questo significa che l'utilizzo dei chiodi di garofano nei piatti tradizionali aiuta a ridurre la produzione di gas e il gonfiore addominale che spesso compaiono quando la digestione è più lenta.

In altre parole, non si tratta soltanto di una spezia che rende il piatto più profumato, ma di una pianta che **stimola lo stomaco, modula la fermentazione intestinale e aiuta il corpo a gestire meglio il pasto**, ed è proprio per questo che molte cucine tradizionali inseriscono queste spezie nei piatti più complessi.

Qui a Zanzibar questa logica è ancora molto evidente e proprio per curiosità mi sono fatta raccontare **tre ricette locali dei chiodi di garofano**, che fanno parte della cucina quotidiana.

Pilau di Zanzibar

La prima è il **Pilau di Zanzibar**, uno dei piatti più rappresentativi dell'isola, che consiste in riso basmati cotto con cipolla, aglio, zenzero, cardamomo, cannella e chiodi di garofano, a cui talvolta si aggiungono carne o pesce, mentre in altre versioni resta un piatto vegetale.

All'inizio della preparazione le spezie vengono tostate nell'olio e questo passaggio è molto interessante anche dal punto di vista fisiologico, perché le molecole aromatiche liposolubili si sciolgono nei grassi e si distribuiscono nel piatto, e durante il pasto queste sostanze **stimolano la secrezione gastrica e pancreatica**, rendendo più semplice la digestione del riso e delle proteine eventualmente presenti.

Chai ya Tangawizi

La seconda preparazione è il **Chai ya Tangawizi**, il tè speziato che qui viene bevuto spesso al mattino o nel pomeriggio e che si prepara facendo bollire acqua con zenzero fresco, cardamomo e chiodi di garofano, a cui poi si aggiungono tè nero e latte.
In questa bevanda lo zenzero stimola la motilità dello stomaco e favorisce lo svuotamento gastrico mentre i chiodi di garofano riducono le fermentazioni intestinali, e il risultato è una bevanda calda che **attiva il lavoro digestivo e rende lo stomaco più efficiente nella gestione del pasto**.

Viazi vya Karafuu

La terza preparazione si chiama **Viazi vya Karafuu** ed è uno stufato di patate cotte lentamente con cipolla, pomodoro, latte di cocco e chiodi di garofano, dove la presenza delle spezie ha una funzione molto precisa, perché il latte di

cocco rende il piatto più ricco dal punto di vista lipidico e proprio per questo vengono inserite piante aromatiche che stimolano il fegato e la produzione dei succhi digestivi.
Se vuoi riprodurre lo stesso profumo in modo più intenso puoi aggiungere, a fine cottura, **una sola goccia di olio essenziale di chiodi di garofano**, sempre diluita prima in un cucchiaino di olio vegetale o nel latte di cocco.

Quando inizi a osservare le spezie con questa prospettiva cambia completamente il loro ruolo in cucina, perché smettono di essere soltanto ingredienti che danno aroma e diventano piante aromatiche ricche di molecole attive che influenzano il lavoro dello stomaco, la secrezione degli enzimi digestivi, le fermentazioni intestinali e la gestione metabolica del pasto.

Ed è interessante notare come molte cucine tradizionali abbiano costruito i propri piatti proprio attorno a questa logica, combinando ingredienti, grassi e spezie in modo tale da accompagnare il lavoro digestivo del corpo, così che il pasto non sia soltanto un momento di gusto ma anche un modo per sostenere, in modo semplice e naturale, i processi fisiologici che avvengono ogni volta che mangiamo.

E tu hai una spezia che ami moltissimo ma che non sai bene in quali piatti usare?
Scrivimi, ti leggo volentieri!

A presto,
Dott.ssa Elisa Galtineri

Se vuoi approfondire, qui trovi tutte le possibilità:

👉 Corso Aromaterapia Corso Base di Aromateriapia con Oli Essenziali	👉 Valutazione Online Valutazione Iniziale dello stato di salute 1,5h Online	👉 Percorso Online Valutazione + 2 controlli successivi 1,5h+1h+1h Online
👉 Orientamento spazio di ascolto e orientamento, senza impegno. 15 min. gratuito	👉 Valutazione In Studio Valutazione Iniziale dello stato di salute 1,5h In Studio	👉 Percorso In Studio Valutazione + 2 controlli successivi 1,5h + 1h + 1h In Studio

Dott.ssa
Elisa Galtineri
FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata

Corso Padova 42, Vicenza,

Questa email è stata inviata a {{ contact.EMAIL }}.
Hai ricevuto questa email perché sei iscritto/a alla nostra newsletter.

Annulla iscrizione