

LA SALUTE VIEN MANGIANDO

C'è del piccante in questi piatti

*Noce moscata e cannella
sono anche curativi*

Noce moscata, curcuma, chiodi di garofano, cannella, ma anche rosmarino, cumino, coriandolo. Non solo servono per dare sapore ai cibi, ma hanno anche proprietà curative perché sono veri e propri antibiotici naturali. A spiegare tutto questo è **Ciro Vestita** nel suo ultimo libro "Le spezie della salute" (Sperling & Kupfer-rai Eri, pp.322, 20 €).

Vestita, medico naturalista, collaboratore del Tirreno da anni (la sua rubrica "Erbe e salute" esce tutti i mercoledì), insegna alla Scuola Sant'Anna di Pisa ed è un volto noto anche per i telespettatori di Raiuno: attualmente ha una rubrica di fitoterapia e alimentazione a Unomattina il mercoledì alle 7,45 e la domenica alle 10 a Linea Verde Orizzonti.

Dopo aver scritto libri come "Le piante che curano" e "L'alimentazione ecologica" in questo ultimo lavoro raccoglie le riflessioni che porta avanti da tempo. La prima parte del volume è riservata a svelare tutti i segreti delle spezie, la sezione è curata insieme all'agronomo Mario Macchia che accresce le spiegazioni di note e curiosità. E impariamo che oltre ad aglio, salvia, origano e alloro esistono tantissime spezie usate in ogni parte del mondo. Così della cannella, spezia per eccellenza, usata fin dai tempi più antichi, veniamo a sapere che ha proprietà fortemente battericida, antimicotica e antivirale e che sotto forma di decotto insieme a chiodi di garofano è miracolosa nei casi di influenza, di alterazione delle funzioni digestive, colite e meteorismo. «Se fossimo capaci - dice **Ciro Vestita** - di aggiungere un cucchiaino da caffè di cannella all'alimentazione quotidiana potremmo combattere in maniera del tutto naturale i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento delle cellule».

Per non parlare del curry, miscela di spezie di origine indiana che - come recenti studi hanno dimostrato - è un potente preventivo e curativo delle malattie neurodegenerative. «Nell'area che va dallo Yemen all'Indocina - spiega Vestita - il morbo di Parkinson e l'Alzheimer sono quasi sconosciuti».

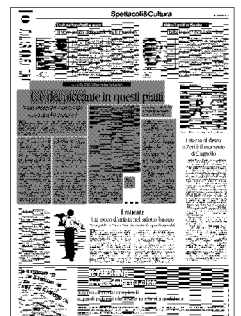
Per quanto già ricco di sugge-

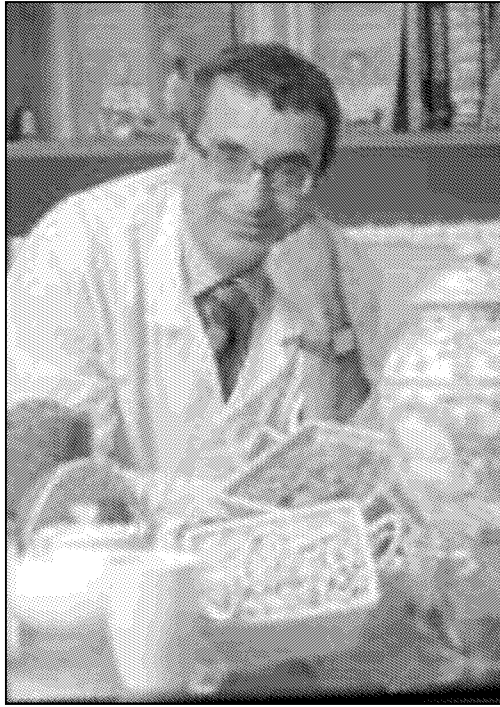
rimenti in questa prima parte il secondo maxicapitolo del libro è puro divertimento. Presenta infatti le ricette legate al tema delle spezie di sei personaggi legati a doppio filo con il mondo del cibo. Si va da **Nicola Batavia**, chef del "Birichin" di Torino che dopo aver ereditato la passione dalla mamma **Maria** ha meritato una stella Michelin e stretto un sodalizio con la Nike per le Olimpiadi di Pechino. Ama la cucina regionale, ma la riscopre attraverso le spezie, anche orientali, come dimostra nel suo bonèt alle erbe di China e nel soufflé di ricotta e cardamomo.

Fabio Fassone è un musicista-imprenditore-cuoco, ha creato **Saltexpò**, primo evento internazionale itinerante dedicato al sale in tutte le sue declinazioni. E qui propone anche il limone sotto sale e un muffin al cioccolato, sale e rosmarino. **Sergio Grasso**, attore, doppiatore e regista ma soprattutto "gastrosofo" ovvero divulgatore televisivo di storia sociale della cucina, assicura di aver provato a lungo tutte le ricette che fornisce con tanti trucchi per eseguirle: dalle ciambelline all'anice alla lonza all'arancia.

Della combriccola fa parte anche **Chef Kumalé**, giornalista gastronomo che va curiosando nelle cucine del mondo che consiglia appetitosi fagottini di verdure alle spezie (India) e polpettine di fave fritte (Egitto). **Nicola Sciannamblo**, attualmente chef al Calandrino presso l'Hotel Calamidoro di Calcinai, propone un menu completo con quattro piatti semplici che comprendono un ghiotto filetto di maiale al vino rosso e bacche di ginepro. Per finire **Giulia Zeroni**, che dà sfogo alla sua inesauribile fantasia con ricette che nascondono il segreto di una vita saporita. E grazie a lei anche il brodo vegetale diventa "strong".

Maria Teresa Giannoni





MASIMO SESTINI

Ciro
Vestita
medico
naturista

*Tante ricette degli chef
e consigli nel nuovo
libro di **Ciro Vestita***