Puterea vindecătoare a condimentelor

Remedii antice, descoperiri moderne: dovezile sunt clare – condimentele pot vindeca

Condimentele

S-a purtat războaie pentru ele. S-au pierdut regate de dragul lor, iar noi ţinuturi au fost descoperite în căutarea lor. În vremurile de demult, condimentele erau considerate mai preţioase decât aurul.

Dincolo de valoarea lor financiară, condimentele au fost considerate ca remedii medicinale. Turmericul, cuişoarele, scorţişoara, coriandrul, ghimbirul şi piperul negru – toate au proprietăţi terapeutice, numărându-se printre cele mai vechi condimente cunoscute şi folosite încă de primele civilizaţii umane. Texte sanscrite din India vechi de 3000 de ani descriu variatele utilizări terapeutice ale condimentelor, iar tratatele medicale antice din China sunt pline de remedii care folosesc condimentele pentru sute de boli.

Condimentele de-a lungul istoriei

Condimentele au apărut în India, Indonezia şi în alte părţi din sudul şi sud-estul Asiei, fiind importate din Asia în ţările de la est de Mediterana, precum Siria şi Egipt, încă din anul 2600 î.Ch.

Egiptenii preţuiau enorm condimentele, folosind scorţişoara şi cassia pentru mumificare, şi punându-le în mormintele faraonilor pentru ca aceştia să le aibă la dispoziţie în lumea de dincolo.

Romanii considerau condimentele luxul suprem. Ei îşi parfumau palatele şi templele cu ele. La banchete, gazdele îşi încântau oaspeţii cu tăvi cu mirodenii, cu care aceştia îşi puteau condimenta mâncărurile şi vinul. Chiar şi legionarii plecau la luptă după ce se dădeau cu parfumuri din condimente. În secolul întâi, oficialii romani au fost revoltaţi când împăratul Nero a ars un morman de scorţişoară pe rugul soţiei sale. În secolul V, vizigoţii au fost de acord să renunţe la asedierea Romei, primind în schimb aur, argint şi… piper.

În secolele VIII şi XV, comerţul cu condimente era controlat de Republica Veneţiană, care a acumulat astfel bogăţii fabuloase. Intermediari erau arabii, care păzeau cu străşnicie secretul surselor lor de condimente pentru a menţine cererea şi oferta la cele mai mari preţuri. La sfârşitul secolului XV, Portugalia şi Spania au încercat să spargă acest monopol şi l-au trimis în călătorie pe Cristofor Columb în căutarea unei noi rute occidentale către „Insulele Condimentelor". Cu această ocazie, el a descoperit accidental America.

În timp ce Columb a navigat către vest, alţii au navigat către est. De-a lungul secolelor care au urmat, spaniolii, portughezii, olandezii, francezii şi englezii au colonizat ţările care produceau mirodenii. Până în secolul XVII, compania care comercializa mirodenii, Dutch East India Company, a devenit cea mai bogată corporaţie din lume, având 50.000 de angajaţi, 30.000 de soldaţi şi 200 de nave. Mirodeniile, spune un articol apărut în *The Economist,* sunt „cele mai vechi, mai adânci şi mai aromate rădăcini ale economiei mondiale".

În secolul XVIII, condimentele erau deja cultivate în întreaga lume în cantităţi mari, reducându-şi astfel ponderea în cadrul comerţului mondial.

În secolul XXI, dramatica istorie a mirodeniilor se repetă, dar numai în ceea ce priveşte explorarea *ştiinţifică.* Cercetătorii medicali şi nutriţionişti moderni descoperă bogăţii inimaginabile ale mirodeniilor care au făcut dintotdeauna parte integrantă din istoria umanităţii, de data aceasta legate de sănătate.

Nestematele regatului vegetal

Condimentele conţin o mare abundenţă de *fitonutrienţi,* compuşi vegetali care conferă sănătate şi promovează vindecarea în cele mai variate modalităţi. Marea majoritate sunt antioxidanţi puternici care controlează şi neutralizează *compuşii foarte reactivi ai oxigenului* (mai cunoscuţi sub numele de „radicali liberi") ce pot distruge celulele, generând boli şi procesul de îmbătrânire. Fitonutrienţii sunt de asemenea antiinflamatori. Inflamaţia cronică este asociată cu dezvoltarea multor probleme de sănătate care slăbesc organismul şi sfârşesc prin a-l ucide, cum ar fi boala cardiovasculară, cancerul, diabetul de tip 2 şi boala Alzheimer. Condimentele îşi datorează puterea vindecătoare marii lor concentraţii de *uleiuri volatile,* care le dau aroma extrem de puternică. (Cuvântul *volatil,* folosit de chimişti, se referă la un ulei care se evaporă foarte rapid, fără să lase pete şi care are acelaşi miros ca şi planta din care este derivat.)

Studiile epidemiologice care au explorat legătura dintre dietă şi sănătate au arătat că populaţiile care consumă o dietă bogată în condimente au cele mai mici rate ale incidenţei anumitor boli. Spre exemplu, incidenţa cancerului la colon în Statele Unite este de trei ori mai mare decât în India (ţară recunoscută pentru bucătăria sa condimentată). Grecia, o ţară recunoscută pentru dieta sa sănătoasă bogată în usturoi, ceapă, rozmarin şi măghiran, are o incidenţă foarte redusă a bolii cardiace. Locuitorii din Spania, o ţară în care se consumă foarte mult şofran, are un nivel foarte redus de colesterol „rău" LDL, care blochează arterele şi amplifică riscul de boală cardiovasculară.

Probabil că te întrebi: bine, dar nu poţi obţine aceiaşi fitonutrienţi din legume şi din fructe? Pe scurt, răspunsul este: nu. Condimentele conţin fitonutrienţi *unici.* Iată câteva exemple:

- *Curcuminul* are proprietăţi anti-cancer foarte puternice, iar studiile arată că vindecă zeci de alte boli. Singura sa sursă este condimentul numit turmeric.
- *Timoquinona,* o substanţă care stimulează cu putere sistemul imunitar, se găseşte numai în chimionul negru indian.
- *Piperina,* substanţa care te face să strănuţi atunci când consumi piper negru, protejează celulele creierului şi are zeci de alte efecte terapeutice.
- *Alcaloizii carbazol,* care combat diabetul de tip 2, cancerul la colon şi boala Alzheimer, se găsesc numai în frunzele de curry, un alt condiment indian.
- *Acetatul de galangal,* care alină artrita, se găseşte numai în galangal, un condiment asiatic.
- *Diosgenina,* care se găseşte în schinduf, reduce inflamaţiile şi ucide celulele canceroase.
- *Anetolul,* care se găseşte în anason şi în fenicul, relaxează crampele menstruale şi poate linişti colicile bebeluşilor.
- *Eugenolul,* care dă cuişoarelor aroma lor atât de distinctă, este un analgezic natural extrem de puternic.
- *Acidul rozmarinic* face ca rozmarinul să fie unul din cei mai puternici antioxidanţi de pe pământ.
- *Gingerolul,* un compus al ghimbirului, reduce greaţa la stomac.
- *Acidul hidroxicitric,* foarte abundent în condimentul indian kokum, inhibă masiv apetitul (fiind inclus ca ingredient principal în multe formule pentru scăderea în greutate).
- *Capsaicina,* care se găseşte numai în chili, alină simptomele artritei şi psoriazisului.

Aşa cum vei afla citind *Mirodeniile vindecătoare,* acestea şi alte componente similare au mecanisme de funcţionare extrem de diferite, care le dau puteri antioxidante şi antiinflamatorii. Multe condimente au virtuţi antimicrobiene masive, combătând bacteriile, viruşii şi micozele. Ele limitează producţia de histamină, substanţa chimică ce produce simptome alergice; întăresc sistemul imunitar care luptă cu bolile infecţioase; reglează nivelul

zahărului şi insulinei din sânge, prevenind şi tratând astfel diabetul; calmează nervii, reducând anxietatea şi durerile; dinamizează metabolismul şi ard caloriile; joacă un rol de hormoni, echilibrând, întărind şi regenerând organismul; în sfârşit, relaxează musculatura tractului digestiv, vindecând multe boli intestinale. Date fiind toate aceste capacităţi (şi multe altele), ele pot încetini chiar procesul de îmbătrânire.

Cum trebuie folosită această carte

Te poţi bucura de toate aceste beneficii pentru sănătatea ta consumând cât mai multe condimente. Cum? Simplu: citeşte şi foloseşte această carte!

Mirodeniile vindecătoare reprezintă o călătorie printr-un univers fascinant şi inedit al condimentelor, în care vei descoperi o cunoaştere importantă şi utilă care te va ajuta să îţi îmbunătăţeşti starea de sănătate, experimentând în acelaşi timp o aventură culinară şi senzorială de neuitat! Chiar dacă nu eşti familiarizat deloc cu condimentele, îţi promit că atunci când vei termina această carte, te vei considera un expert în acest domeniu.

Promite-mi un singur lucru: nu te lăsa intimidat de condimentele care nu îţi sunt familiare sau de reţetele care par să conţină foarte multe mirodenii. Mai întâi de toate, este posibil ca aceste condimente să nu îţi fie atât de străine cum crezi (te vei lămuri imediat de ce). Cât despre reţetele care conţin foarte multe condimente, te asigur că ele nu sunt neapărat greu de preparat, nu necesită foarte mult timp şi nu sunt excesiv de picante. Sunt convins că după ce vei citi secţiunea introductivă referitoare la fiecare din cele 50 de condimente care urmează, confuzia legată de folosirea acestora îţi va dispărea de la sine şi te vei simţi la fel de încrezător presărând puţin galangal sau anason stelat într-o tigaie ca şi cum ai presăra deasupra mâncării sare şi piper!

Această carte îţi va prezenta cele 50 de condimente vindecătoare într-o manieră distractivă şi uşor de citit (sper eu). Pentru a beneficia la maxim de pe urma cărţii, nu trebuie să o citeşti din scoarţă în scoarţă. Fiecare secţiune referitoare la un condiment (şi fiecare capitol) este completă în sine. Prin urmare, poţi începe prin a citi mai întâi despre condimentele care:

- te interesează în mod deosebit,

- te pot ajuta să îţi vindeci o problemă de sănătate,

- te pot ajuta să te fereşti de o problemă de sănătate care te îngrijorează,

- fac parte integrantă din bucătăria ta etnică favorită,

- sau pur şi simplu îţi trezesc curiozitatea.

Doresc să îţi fac o singură sugestie înainte de a începe. Citeşte mai întâi de toate capitolul care urmează: „Cabinetul condimentelor vindecătoare". Vei găsi în el principiile de bază care te vor ajuta să cumperi condimente şi să lucrezi cu ele în bucătărie. Contrar aparenţelor, condimentarea mai puternică a mâncărurilor tale nu necesită cine ştie ce investiţii sau instrumente speciale. (Ce-i drept, vei avea nevoie de o râşniţă, dar există şanse mari să ai deja în casă un astfel de instrument.)

Dacă ai terminat de citit Partea întâi (respectiv acest capitol şi următorul), poţi trece la Partea a doua, care conţine informaţii referitoare la cele 50 de condimente vindecătoare. Am organizat fiecare secţiune referitoare la un condiment în mod similar, pentru a le putea folosi cât mai uşor. În fiecare capitol, vei găsi secţiuni referitoare la:

Potențialul vindecător al condimentului respectiv. Nu am introdus în această carte *decât* acele condimente pentru care există dovezi empirice sau ştiinţifice ce atestă că pot preveni şi vindeca diferite boli şi afecţiuni. Am prezentat datele ştiinţifice în limbajul obişnuit, astfel încât s-ar putea chiar să îţi facă plăcere să citeşti despre aceste studii ştiinţifice! Pentru o referinţă rapidă, toate problemele de sănătate ce pot fi influenţate la modul potenţial de condimentul discutat sunt prezentate pe scurt într-o casetă din capitolul respectiv.

Cunoaşterea condimentului. Pentru fiecare condiment, îţi voi face o prezentare interesantă a istoriei sale medicale şi culinare. Vei fi surprins să descoperi astfel că un condiment despre care credeai că nu l-ai gustat niciodată reprezintă un ingredient cheie al unora din felurile tale de mâncare etnice favorite. Spre exemplu, ştiai că galangalul este pentru bucătăria thailandeză ceea ce este usturoiul pentru cea italiană? Practic, el nu lipseşte din nici un fel de mâncare thailandez. La fel, ştiai că bucătarii mexicani autentici îşi asezonează sosurile nu doar cu chili, ci şi cu cocos? De aceea spuneam mai devreme că s-ar putea ca multe condimente pe care le consideri „străine" să facă deja parte integrantă din alimentele tale preferate.

Cum să cumperi condimente. Vei găsi în carte o serie de sfaturi specifice care te vor ajuta să faci cele mai bune cumpărături: cea mai bună formă în care merită să cumperi condimente pentru a obţine savoarea cea mai mare; ţara cea mai reputată ca exportatoare a varietăţii cea mai aromată a condimentului respectiv; de unde poţi cumpăra cele mai bune condimente (de multe ori la un preţ mai mic); cum trebuie să miroasă un condiment particular, şi chiar cum să examinezi un condiment pentru a-i depista vârsta şi defectele. Vei învăţa de asemenea cum să depozitezi condimentele pentru a le extinde la maxim durata de viaţă.

Acest condiment în bucătărie. Această secţiune prezintă sfaturi culinare excelente pentru fiecare condiment în parte. Ea elimină misterul (dar nu şi magia) folosirii condimentului în arta culinară, oferind sugestii specifice pentru folosirea lui creativă astfel încât să îmbunătăţeşti gustul mâncărurilor tale, bucurându-te în acelaşi timp de beneficiile lor pentru sănătate. De asemenea, prezintă o listă cu alte condimente al căror gust îl completează de minune pe cel al condimentului din capitolul respectiv, precum şi a felurilor de mâncare cele mai recomandate pentru a fi condimentate cu acesta. Toate acestea sunt informaţii indispensabile pentru a-ţi putea crea propriile reţete.

O reţetă ilustrativă pentru acest condiment. Pentru fiecare condiment, vei găsi o reţetă care îi pune în valoare savoarea specială. Toate reţetele au fost create şi testate în mod special pentru această carte. Multe din reţetele selectate sunt clasice, cum ar fi: „Pui oreganata" (cu oregano, desigur), sosul romescu din Spania, un sos de roşii îngroşat cu migdale măcinate, ideal pentru creveţi (vezi reţeta Creveţi cu sos iute, piper şi migdale); sau gulaşul unguresc, care nu ar fi autentic fără chimen. Vei găsi şi o serie de reţete de o originalitate absolută, cum ar fi Supa de roşii coapte cu fenicul şi mentă, Pere în vin de Porto cu anason stelat, şi Fructe de mare în supă cu şofran.

Toate aceste informaţii le vei găsi în capitolele din Partea a doua, fiecare dedicat unui condiment. Următoarea parte a cărţii (a treia) îţi va da şi mai multe idei despre cum să foloseşti multe din aceste condimente.

Partea a treia, „Combinaţii speciale de condimente", reprezintă o lecţie unică de gătit pentru a maximiza folosirea condimentelor. În acest scop, vei afla care este stilul meu favorit de gătit: curry-ul. Aşa este: curry-ul nu este un condiment sau un fel de mâncare, ci o *metodă* de gătit care foloseşte o mare varietate de condimente pentru a produce arome după care îţi lasă gura apă.