

LE SPEZIE DONI PER IL CORPO E PER LA MENTE

Prof. Marco Zanasi
Neurologo Psichiatra
Docente di Psicoterapia Università di Tor Vergata, Roma
Accademico della Cucina Italiana

Le Spezie sono presenti nella storia dell'uomo, come elementi che si prestano a mille usi, da alimentare, a stimolante, a profumo, già molti secoli prima di Cristo, gli uomini conoscevano le spezie e ne facevano largo uso nel condimento dei cibi e nella preparazione di unguenti profumati. Esse tuttavia non erano destinate solo ad usi profani: la vita religiosa di quei tempi comprendeva infatti forme di culto in cui le spezie avevano una parte importante. Nei templi, in onore alle divinità venivano fatti sacrifici in cui le vittime bruciavano su roghi profumati, così pure le statue e le cose sacre venivano cosparse di sostanze odorose. Anticamente erano considerate *portafortuna*, ornavano le case ai tempi dei romani e nel Medio Evo costituivano moneta di scambio e simbolo di ricchezza. Per il possesso delle Spezie si sono battuti regni e governi, da Marco Polo a Cristoforo Colombo, la storia è ricca di scoperte, oltre che di luoghi, di Spezie. Oggi le Spezie sono alla portata di tutti, ma un secolo fa un pugno di Cardamomo era l'equivalente del guadagno annuo di un operaio, gli schiavi erano venduti per un sacchetto di grani di Pepe, una libbra di zenzero valeva quanto una capra.

Perché questa straordinaria importanza delle spezie?

Mentre la cucina odierna tende a **distinguere analiticamente i sapori** nelle loro articolazioni principali (agro, dolce, salato, amaro, piccante...) assegnando loro un ruolo ed un ordine preciso e rispettando il più possibile **il naturale sapore di ciascun alimento**, tenendo in qualche misura distinto ciascun ingrediente principale, ben differenti erano invece **i modelli della cucina antica**, nella quale riscontriamo una notevole continuità dalla cucina romana alla gastronomia rinascimentale.

Il modello gastronomico imperante era basato soprattutto **sull'idea di "artificio" e di mescolanza dei sapori**. Secondo la scienza medica del tempo era sano ed equilibrato il cibo che contenesse in sé tutte le qualità nutrizionali ed in cui tutti i sapori fossero presenti; compito del cuoco era quello di combinare e modificare il gusto naturale dei cibi in qualcosa di inedito, diverso, "artificiale", che doveva stupire il commensale. Questo risultato si otteneva con la mescolanza dei sapori, con l'uso di coloranti, con

sapienti metodi di cottura, e soprattutto con il frequente e massiccio ricorso a salse e spezie.

La **cucina romana di età imperiale** era caratterizzata soprattutto dal **gusto agrodolce** e da una spiccata predilezione per i **cibi piccanti**; costante era l'utilizzo di **aceto e miele**, di salse agre o piccanti ottenute con l'uso di erbe, bacche, radici e, già a partire dal primo secolo d.C., del **pepe**, importato dal vicino Oriente e che ottenne subito un travolgente successo.

Nell'alto Medioevo l'incontro con la **cultura alimentare araba** contribuì al delinearsi di un gusto nuovo, seppure saldamente ancorato ai caratteri di fondo della cucina romana. Con gli arabi giunsero in Europa, oltre a due prodotti chiave per la trasformazione del gusto: **gli agrumi e lo zucchero di canna**, che, progressivamente, sostituirono l'aceto ed il miele rendendo più morbido il contrasto agro-dolce, soprattutto le spezie.

Solo intorno all'anno Mille i mercanti italiani apriranno varchi e scali di approdo in quella direzione, soppiantando i mercanti arabi ed orientali nella fornitura di spezie. L'apporto della cucina araba all'uso delle spezie nella cucina europea è oggi assai controverso; in ogni caso, durante l'alto Medioevo il gusto delle spezie assunse caratteristiche sempre più diversificate rispetto alla cucina romana.

La **scienza medica medievale attribuiva alle spezie un ruolo importante nel processo di digestione**: si riteneva infatti che il "calore" generato dalle spezie aiutasse la "cottura" dei cibi nello stomaco favorendone una più rapida e efficace assimilazione. Questa opinione, che trova pochi riscontri scientifici nella dietologia moderna, è ancora assai diffusa, si pensi al valore digestivo che viene attribuito al peperoncino... È credenza diffusa che le spezie fossero usate per nascondere l'odore e il sapore degli alimenti che, a causa delle scarse tecnologie di conservazione alimentare, stavano andando a male. Si tratta di una credenza erronea, in quanto una cultura che avesse mascherato i segni del deterioramento e si fosse nutrita di cibi avariati, non sarebbe certo sopravvissuta. È accertato, invece, che le spezie hanno una potente azione antimicrobica e quindi hanno una funzione conservante, ma non è questo l'aspetto che mi preme approfondire in questa sede.

Io ritengo che la straordinaria importanza delle spezie nel corso della storia, sia legata soprattutto agli aspetti di natura psichica che ora andremo a trattare.

Come dicevamo, quel mondo gastronomico basava sulle spezie la sua ragion d'essere: le spezie giocavano un ruolo importante nell'immaginario collettivo,

circonfuse com'erano dal magico alone dell'Oriente; si suggeriva addirittura che crescessero sugli alberi del Paradiso terrestre, richiamando così l'idea della felicità dell'Eden...le spezie, con i loro colori, sapori, estraneità culturale, andavano a colpire soprattutto gli aspetti simbolici della cultura gastronomica, rappresentando non solo un condimento culinario, ma un vero e proprio condimento psichico.

Questi richiami al valore psichico delle spezie richiedono un approfondimento.

L'alimentazione, infatti è 'intrisa' di caratteri psicologici: ogni volta che compiamo un atto legato all'alimentazione, dalla scelta dei cibi e delle bevande, alla preparazione e al consumo, dietro queste attività apparentemente automatiche, è in gioco una complessa, e in larghissima parte inconscia, rete di processi psicologici che determinano le nostre scelte e le nostre risposte, facendoci entrare in una dimensione rituale

Ciò che rende il cibo non un semplice oggetto di consumo, ma protagonista del nostro mondo interno, è la sua essenza simbolica, e qui occorre fare una digressione sul significato del simbolo.

Noi siamo diversi dagli animali, non per la maggiore intelligenza o per l'abilità tecnica, ma perché noi siamo animali simbolici. Le nostre menti sono popolate di oggetti immateriali, i simboli appunto, che però sono altrettanto se non più reali degli oggetti del mondo fisico.

Pensiamo, per esempio, ai numeri, questi sono simboli, non esistono nel mondo fisico, eppure la straordinaria potenza della matematica, che è alla base della nostra scienza e della nostra tecnologia è una riprova della loro presa e azione sul mondo.

Noi esseri umani, non siamo confinati al mondo reale, delle cose concrete, ma manipoliamo nelle nostre teste degli 'oggetti' mentali, i simboli, a cui attribuiamo significati sempre diversi, ed è per questo che possiamo parlare e progettare.

Per un cane un osso è un osso, per un uomo è una mazza, un bastone, uno scettro di comando, un'unità di misura, un messaggio, un'immagine del divino (pensiamo alle reliquie).

È stata ad esempio la possibilità di rappresentarsi nella mente una cosa ancora non esistente, che ha permesso all'uomo primitivo di trasformare un semplice osso in un oggetto nuovo, raffinato e letale come una punta di freccia, e per fare ciò devo rappresentarmi nella mente il simbolo della punta di freccia per poter procedere all'operazione, gli animali non lo sanno fare, alcuni usano strumenti, ma non li creano, noi possiamo farlo. e da lì è iniziato il cammino del meraviglioso processo di sviluppo

che ci ha portati al mondo odierno.

Questo è il mondo simbolico, le cose oltre al significato concreto, indicale, confinato al qui e ora, come nel mondo degli animali, ne hanno altri, nuovi, multipli, che si stratificano, spesso senza che noi ce ne rendiamo conto, ‘costruendo’ letteralmente un mondo interno fatto di concetti astratti; noi viviamo immersi in un mondo simbolico in cui ogni oggetto, ogni pensiero, ogni fantasia, rimandano ad altri concetti, altre fantasie, altri mondi, da qui nascono l’arte, la poesia, il linguaggio, la scienza, la cucina, intesa come arte sopraffina della preparazione del cibo.

Noi, letteralmente, abitiamo universi simbolici e li “arrediamo” con le costruzioni della nostra mente, in analogia a come arrediamo le nostre case e le nostre città. Gli animali non arredano, il Neanderthal non arredava, (il passaggio dal Neanderthal all’*homo sapiens*, noi, sta proprio nella comparsa del pensiero simbolico per arredare è necessario abitare un universo soprannaturale, simbolico.

Tutto questo cosa ci dice?

Che le spezie sono un particolare tipo di alimento, un alimento che attinge ad un livello diverso da quello delle cose materiali. Spesso le spezie vengono annoverate tra gli alimenti nervini. L’aggettivo "nervini" vuole sottolineare le proprietà toniche di questi alimenti, capaci di agire soprattutto a livello centrale migliorando l’efficienza fisica e psichica e rilasciando allo stesso tempo i freni inibitori.

Io proporrei per le spezie, un’altra categoria alimentare, quella degli **alimenti psicologici**.

Cos’è un alimento psicologico? Un alimento che nutre la componente più importante di noi esseri umani, la nostra mente.

La nostra mente si nutre di cose che, pur senza essere materiali, hanno un peso e un’importanza maggiore delle cose del mondo naturale, quelle che si toccano, hanno un peso, ecc. queste sono immateriali, ma molto più importanti, e sono i simboli,.

Così come l’universo fisico richiede la nutrizione per poter continuare a funzionare, l’universo simbolico, mentale richiede i suoi peculiari alimenti, gli alimenti psichici.

Poiché percepiamo il mondo attraverso i 5 sensi, l’arredamento del nostro mondo interiore rimanda ai canali sensoriali di ricezione del mondo.

L’arte è il principale risultato di questo processo. L’uomo è riuscito a trasformare in opere d’arte le normali interazioni dei nostri organismi con l’ambiente. Laddove il

mondo degli animali è il semplice mondo degli stimoli naturali, odori, sapori, rumori, non mediati, il nostro mondo ha un livello sovrapposto, sublimato, trasformato dalla azione dell'uomo.

Un quadro di Raffaello per un cane non ha nulla di diverso da una tela macchiata, una sinfonia per un gatto è solo rumore, per noi è l'espressione di qualcosa che va al di là di una semplice esperienza sensoriale, fisica, ma perviene ad un mondo sovraordinato, quello simbolico, appunto.

Vorrei qui introdurre un neologismo che è quello di **gastronomia psichica**. L'arte è la nostra gastronomia psichica, è il menù delle nostre menti. Noi ci nutriamo di relazioni, di bellezze, di arte, e il vino trova il suo giusto posto in questa collezione.

La capacità delle spezie di attivare e soddisfare le necessità della sfera emozionale dell'uomo è strettamente legata al loro potere di stimolare i sensi: colore, (si pensi allo zafferano), sapore, persistenza, ma in primo luogo odore e aroma.

Le emozioni sono legate alle nostre percezioni sensoriali e ciò è particolarmente vero per il più misterioso dei nostri sensi: l'olfatto. Le spezie sono, per l'olfatto e il gusto (che dovremmo abituarci a considerare come un senso doppio ed integrato), ciò che la pittura è per l'occhio e la musica per l'udito.

L'alimentazione non è il semplice nutrirsi, questo lo fanno gli animali, noi esseri umani abbiamo fatto del mangiare, e del bere, un'arte. .

E qui è utile fare una breve riflessione sul **senso gusto/olfatto** (abituamoci a considerarli in doppio, in quanto ciò che noi definiamo sapore, gusto è il frutto della stimolazione combinata dei recettori del gusto propriamente detti, che però hanno la capacità di discriminare solo quattro sapori, dolce, amaro, acido, salato, e, soprattutto all'olfatto.

Contrariamente alla vista, che è da sempre il senso primario, **l'olfatto è stato lungamente considerato il senso meno indispensabile e relegato all'ultimo posto nella gerarchia dei sensi** poiché *'come senso della lussuria, del desiderio e dell'istinto porta il marchio dell'animalità'* (Platone).

Noi, infatti siamo animali essenzialmente visivi, questo è probabilmente è legata alla nostra eredità arboricola: noi uomini discendiamo, infatti, da antenati che trascorrevano la loro vita sugli alberi e si cibavano prevalentemente di frutta (stile di

vita di molte scimmie odierne).

Vivere tra le foglie degli alberi vuol dire essere immersi in un ambiente monocromatico, verde; è necessario quindi sviluppare una buona capacità di distinguere i colori per poter vedere i frutti tra le foglie e seguirne la maturazione (i frutti maturi sono di solito ben colorati), inoltre, vivere sospesi a molti metri da terra, richiede la capacità di valutare e calcolare esattamente le distanze tra un ramo e l'altro, pena la caduta al suolo.

Anche successivamente le capacità di sopravvivenza, quando gli antenati dell'uomo scesero dagli alberi e si avventurarono nella savana, furono soprattutto affidate alla vista, pensiamo a quanto era importante disporre di una visione binoculare che consentiva di abbracciare un grande campo visivo e poter avvistare da lontano eventuali animali predatori.

Tutto ciò ha fatto sì che noi sviluppassimo un orientamento prevalentemente visivo (gran parte della nostra esperienza del mondo si affida soprattutto alla vista) e questo è confermato dalla raffinatezza della nostra vista e dall'ampiezza delle parti del cervello dedicate alla visione.

L'altra modalità sensoriale dominante dell'uomo è quella uditiva anche qui naturalmente si riflette la nostra peculiare organizzazione anatomofunzionale; il linguaggio è un carattere unico e specifico dell'uomo che lo differenzia dal resto del mondo animale.

Il possesso di un linguaggio articolato ha dato all'uomo un codice semantico enormemente più ricco, flessibile e complesso di quello che hanno gli animali e un mezzo per trasferire agli altri pensieri ed esperienze.

Gli altri sensi sono certamente meno rappresentati; noi siamo animali cosiddetti microsmatici (da *micron*=piccolo e *osmé*=olfatto), in contrapposizione agli animali macrosmatici, quali ad esempio il cane, il gatto e molti predatori, che hanno sviluppato enormemente la parte del cervello che governa l'olfatto e "vedono" letteralmente il mondo attraverso gli odori. Un cane vive totalmente immerso in un mondo di odori e "vede" mappe odorifere così come noi vediamo colori e forme (si pensi che la mucosa recettoriale nasale nell'uomo - attraverso vari ripiegamenti - è di appena 1 centimetro quadrato contro il metro e mezzo quadrato circa dei cani).

Non c'è da stupirsi quindi se l'olfatto è stato considerato un senso "minore" di scarsa utilità, rispetto a vista ed udito, Riconoscere l'odore di un fungo velenoso o di un cibo avariato può essere importantissimo per la sopravvivenza, ma gusto e olfatto sono

comunque poco idonei a canalizzare informazioni complesse come sa fare la vista, pensiamo per esempio alla enorme quantità di informazioni che traiamo dall'osservazione delle espressioni facciali (la nostra faccia è organizzata per segnalare numerosi indizi sulle nostre emozioni, sulle nostri intenzioni, ecc.) rispetto a quelle che ci fornisce l'odore di una data persona.

Eppure, oggi questa concezione si sta ribaltando, *una messe crescente di studi scientifici mostra che l'olfatto è un senso di estrema importanza.* in particolare si stanno approfondendo gli studi tra emozioni ed olfatto.. **L'olfatto è collegato al**

mondo emozionale per la sua stretta correlazione anatomofunzionale con il sistema limbico, questa è la ragione per la quale spesso odori gradevoli o sgradevoli possono scatenare emozioni, ricordi. L'industria dei profumi vive letteralmente da migliaia di anni sul fatto che un profumo più gradevole di un altro renda più attraenti.

Sono di grandissimo interesse studi recenti che mostrano come l'anosmia sia spesso il primo segno di esordi di malattie degenerative gravi quali il morbo di Parkinson e il Morbo di Alzheimer. L'espansione delle conoscenze nel campo delle basi molecolari e fisiologiche dell'olfatto ha infatti meritato il Premio Nobel per la fisiologia e la medicina nel 2004, di cui sono stati insigniti i ricercatori R. Axel e L. Buck.

I segnali olfattivi sono in contatto con il sistema limbico, la zona del cervello legata al senso di rilassamento e alla capacità di relazionarsi emotivamente con gli altri. Oggi l'importanza dell'olfatto, quindi, è stata ben rivalutata in tutta la sua 'potenza', basta pensare alle cifre d'affari dell'industria cosmetica e al largo impiego di aromi in campo alimentare. L'espansione delle conoscenze nel campo delle basi molecolari e fisiologiche dell'olfatto ha infatti meritato il Premio Nobel per la fisiologia e la medicina nel 2004, di cui sono stati insigniti i ricercatori R. Axel e L. Buck. Nel 1991 essi identificarono e descrissero una vasta famiglia di geni (circa 1000) implicati nel controllo dei recettori dell'olfatto, il più enigmatico dei nostri sensi, gettando così le basi per la comprensione dei meccanismi fisiologici della percezione degli odori. Gli odori sono molecole che essendo volatili riescono attraverso l'aria a raggiungere e stimolare i nostri recettori olfattivi. Alcune centinaia di queste molecole volatili sono naturalmente presenti nelle spezie. Esse appartengono a diverse classi chimiche e sono responsabili delle sensazioni olfattive che le spezie genera. Le concentrazioni dei composti volatili possono variare da frazioni di ng/L fino a diversi mg/L. La conseguenza di tale variabilità di natura chimica e di concentrazione si traduce in un

contributo sensoriale molto diverso sia per la qualità che per l'intensità odorosa. Le soglie olfattive di tali composti possono infatti differire notevolmente, pertanto alcuni composti presenti in tracce possono svolgere un ruolo chiave nell'espressione dell'aroma di una specifica spezia, mentre altri, seppure più abbondanti, possono intervenire in misura minore. Il contributo di ogni molecola volatile all'aroma delle singole spezie dipende, inoltre, dalla sua struttura e quindi dalla sua natura chimica e proprietà chimico-fisiche. La complessità dell'aroma delle spezie e le difficoltà riscontrabili nel loro studio sono una conseguenza della grande variabilità molecolare descritta ma anche delle numerose trasformazioni biologiche, biochimiche e tecnologiche che intervengono nella loro genesi.

Noi viviamo di emozioni e l'olfatto è il tramite e l'attivatore di questa parte delle nostre menti con le sue ricadute sul mondo delle relazioni.

Tornando ora al mondo dell'alimentazione, capiamo bene come la preparazione e la consumazione del cibo, sono attività governate, intrise di simbolismi e di ritualità.

Ad esempio, il mangiare, nelle sue varie fasi, appare legato, e in certo modo, determinato, da dinamiche aggressive, fantasie magiche di incorporazione-fusione, attribuzioni simboliche di valore legate a meccanismi di analogia e contiguità, ritualità magiche a tipo "simpatico" o "antipatico".

Per esempio, la carne rossa suggerisce idee di forza, il latte, riporta ad un mondo infantile,

Nel pensiero di certe culture antiche, mangiare una parte del nemico vinto, il cuore o il fegato, permetteva di fare proprie la forza e le energie del defunto, così quando beviamo del vino ci appropriamo delle virtù sottili dello spirito contenuto nella bevanda.

Anche il linguaggio corrente, sia colloquiale confidenziale, che tecnico scientifico, fa largo uso di metafore derivate dall'alimentazione: "*amiamo tanto una persona che la mangeremmo di baci, ingoiamo una sconfitta, ci nutriamo delle parole di un brillante oratore, beviamo alla fonte della conoscenza, mastichiamo amaro, etc.*", il tutto conferma come il cibo sia un referente immaginale carico di senso, e in quanto tale capace di "dare senso" anche alle cose apparentemente non collegate al cibo.

In questa chiave di lettura, le spezie, che appartengono alla classe dei cosiddetti "alimenti nervini", (dotati cioè non tanto di qualità nutritive, ma piuttosto di caratteri stimolanti per il sistema nervoso) esprimono aspetti simbolici legati alla bellezza, alla raffinatezza, alla grazia. Non a caso sono state il motore propulsore dei commerci e dei

viaggi per secoli. Se teniamo presente queste componenti psicologiche e simboliche dell'alimentazione possiamo capire perché per l'uomo mangiare non è semplicemente un mezzo per sopravvivere, un semplice nutrirsi, ma uno dei piaceri più raffinati che ci è dato di sperimentare.

In questo contesto, le spezie sono, per l'olfatto e il gusto (che dovremmo abituarci a considerare come un senso doppio ed integrato, ciò che la pittura è per l'occhio, e la musica per l'orecchio, espressioni di un universo simbolico che attiva e nutre il nostro mondo emotivo. Noi esseri umani siamo governati, strutturati, intrisi di emozioni, il cibo per noi non è solo vile nutrimento, ma alimento, qualcosa che va ben al di là di una semplice accozzaglia di ingredienti. Le spezie sono la musica dell'olfatto, sono sonate e sinfonie che esaltano e strutturano il nostro assetto emozionale, procurandoci non solo godimento estetico, ma pienezza e modulazione dei sentimenti e delle emozioni.

I grandi cuochi sono i Michelangelo e i Beethoven di questo mondo e le spezie ne rappresentano gli strumenti orchestrali che compongono quelle, che con una forse ardita, analogia, potremmo definire le sinfonie alimentari. Oggi le spezie sono alla portata di tutti e ognuno, nella sua personale orchestra, può comporre sinfonie

Oggi il mondo è povero di riti, e quelli che sopravvivono sono simulacri che riguardano culture ridotte a poche centinaia di individui. La perdita della dimensione rituale è una perdita per l'umanità perché rende più difficile il contatto con i simboli che sono veri e propri trasformatori di energia libidica, e in quanto tali indispensabili al lavoro psichico.

Le spezie, alimenti disincarnati, vero e proprio cibo iniziatico della mente, contribuiscono a rendere ancora vivo questo mondo.