



Christine Ferrari

Le  
**mille**  
VIRTÙ DELLE  
**SPEZIE**  
MEDIORIENTALI

Semplici ricette della tradizione  
araba per la salute, la bellezza e  
l'alimentazione

**Christine Ferrari**  
con **Andrea Micus**

# **LE MILLE VIRTÙ DELLE SPEZIE MEDIORIENTALI**

**Semplici ricette  
della tradizione araba  
per la salute, la bellezza  
e l'alimentazione**



# INDICE

Introduzione.....	9
<b>BREVE STORIA DELLA MEDICINA ARABA .....</b>	<b>17</b>
Regole antiche, ma estremamente moderne, per vivere sani ..	19
La conoscenza alla base della prevenzione .....	20
La salute risiede nell'intestino.....	21
<b>LA MEDICINA ORIENTALE A BASE DI SPEZIE È PER TUTTI .....</b>	<b>23</b>
Cosa si intende con il termine spezie? .....	24
Come usare le spezie e deliziare il palato .....	27
Tè e tisane - Salute da bere.....	28
Olio alle spezie - Virtù terapeutiche per tutto il corpo .....	32
Oli essenziali - Benessere da respirare .....	34
Acque aromatiche a base di erbe o fiori - La via nobile per beneficiare della natura.....	36
La fumigazione - L'antico rito dei fumi curativi .....	37
Prodotti e saponi per il bagno - Immergersi in piaceri salutari....	38
<b>LE MIE 20 SPEZIE PREFERITE</b>	
<b>Curiosità e virtù terapeutiche.....</b>	<b>43</b>
Zafferano.....	45
Zenzero .....	49
Curcuma.....	53
Cumino nero .....	57
Verbena.....	61
Assenzio.....	65
Rosa .....	69
Geranio odoroso .....	73
Menta.....	77

Rosmarino .....	81
Timo .....	85
Henné.....	89
Aloe vera.....	93
Incenso .....	97
Oliva .....	101
Olio di argan .....	105
Fieno greco.....	109
Cumino .....	113
Pepe .....	115
Chiodi di garofano.....	117
Due miscele orientali molto speciali .....	119

## **QUALE SPEZIA IN CASO DI...?**


<b>Ricette da sfogliare.....</b>	<b>123</b>
----------------------------------	------------

Artrite, reumatismi, lesioni muscolari e articolari - Per un sollievo assicurato .....	124
Rimedi per lo stomaco e la digestione.....	126
SOS cefalea e mal di denti .....	128
Rimedi contro il raffreddore e i disturbi alle vie respiratorie ..	129
Rimedi naturali contro problemi cardiaci e circolatori .....	131
Problemi cutanei e ferite - Le spezie che aiutano la guarigione .....	132
Medicina dolce per i disturbi femminili.....	133
Il sistema immunitario - Come rafforzarlo .....	134
Equilibrio per la mente.....	135
Rimedi di bellezza prodigiosi.....	137

## **PERCHÉ LA SALUTE PASSA ANCHE ATTRAVERSO LO STOMACO**

<b>Le mie tre ricette preferite .....</b>	<b>139</b>
Risotto allo zafferano.....	140
Arance alla cannella .....	140
Tajine di verdure con frutta secca e sesamo .....	141
Ringraziamenti .....	142
Nota sulle autrici .....	143





*Efficace è la magia  
insieme al medicamento,  
efficace è il medicamento  
insieme alla magia.*

**Papiro Ebers, rotolo del XVI secolo a.C.  
sulle conoscenze mediche nell'antico Egitto**

# Introduzione

Vivo in un paradiso! Precisamente nel *Paradis du Safran*, un'area di circa due ettari e mezzo, 30 km a sud della metropoli turistica di Marrakech, in prossimità della Route Ourika, la strada principale che collega il fertile e rigoglioso Marocco del nord con la parte meridionale e arida del paese, e che si perde, dopo circa 350 km, nelle dune del Sahara.

Se desiderate farmi visita, svoltate a sinistra al chilometro 31, zigzagate attraverso il paesino berbero di Ourika fino a quando incontrerete un imponente portone al cui centro una pesante porta nera di ferro vi condurrà alla mia casa, al mio paradiso, alla mia felicità!

Suonate la campana e pazientate qualche istante. Uno dei miei collaboratori, Zahra, Aicha, Omar o Said vi accoglierà e con un sorriso amichevole e un inchino vi inviterà a entrare: *Marhaba bikoum!* Benvenuti!

Troverete refrigerio sorseggiando un bicchiere di acqua aromatizzata ai fiori, dopodiché nel mio giardino vi attenderà una natura affascinante nella quale potrete respirare a pieni polmoni, rigenerarvi, rilassarvi e riposare. Ma non solo questo. Avrete inoltre l'occasione di meravigliarvi nell'assaporare i prodotti della mia terra, non solo gradevoli alla vista ma anche fonte di salute e benessere.





Il mio giardino è un'isola fiorita, un paradiso, un caleidoscopio con i colori delle piante medicinali del Nord Africa, una farmacia profumata di spezie orientali. Ma prima che continui a decantare la bellezza di questo luogo, vorrei che sapeste qualcosa di più su di me perché possiate comprendere il mio amore profondo per questo paese, i suoi abitanti e la sua natura.

Sono nata in Svizzera, a Basilea. Ho sempre nutrito una grande passione per le lingue e le culture straniere e, in generale, per tutto ciò che era diverso rispetto a quello che conoscevo nella mia terra, un interesse ereditato probabilmente dai miei genitori che hanno sempre viaggiato molto con me e mia sorella di due anni più giovane.

Decisi quindi di frequentare una scuola a indirizzo alberghiero grazie alla quale avrei avuto maggiori probabilità di viaggiare in luoghi lontani. Oltre allo svizzero tedesco, mia lingua madre, parlo correntemente tedesco, francese, inglese e un po' giapponese. Per un periodo lavorai all'estero, ma dopo cinque anni sentii il desiderio di cimentarmi in qualcosa di nuovo. Sin da giovane sono sempre stata incline al cambiamento ogni qualvolta mi rendevo conto di non aver più nulla da dare o ricevere in una determinata situazione.

Un conoscente mi suggerì di dedicarmi alla vendita di estratti di erbe medicinali e, poiché il settore mi affascinava da sempre, avviai un'attività in proprio. Si trattava di un'azienda familiare perché al progetto si unirono anche i miei genitori. Mio padre proveniva dal settore alimentare, mia madre era stata impiegata di banca. Era perfetto! Fu in quegli anni che conobbi Eros, il mio futuro marito. Acquistammo una casa meravigliosa e sul finire dei trent'anni avevo tutto ciò che potessi desiderare.

La mia storia avrebbe potuto concludersi qui, tuttavia, come succede a tante altre persone, la vita mi ha riservato qualche sorpresa. Non ho retto la concorrenza delle grandi imprese e la mia attività non è più stata redditizia. Ho dovuto trovare un altro lavoro e per me c'è stato un terzo inizio con un impiego presso l'amministrazione comunale. Lavoravo molto, evidentemente troppo, perché a un certo punto Eros si è allontanato. Il mio matrimonio è naufragato, abbiamo venduto la casa e io mi sono concentrata sull'unica cosa che mi era rimasta: il lavoro. Ho fatto carriera. Nel corso degli anni sono arrivata a occupare una posizione dirigenziale con una struttura di 45 collaboratori. Lavoravo dodici ore al giorno, tutti i giorni, spesso anche nella fine settimana. Guadagnavo molto bene, mi potevo permet-

tere molto: vestiti alla moda, cosmetici costosi, mobili di antiquariato in salotto. Mi mancava però qualcosa, era una situazione che mi andava stretta e capii nuovamente che era giunto il momento per una svolta. È con questo sentimento che partii per un viaggio nel deserto del Sahara marocchino.

La pace, la vastità, i profumi misteriosi, le stuoie di sisal, i colori e gli intrecci delle coperte berbere e il mare di stelle luminose mi affascinarono a tal punto da farmi desiderare qualcosa di più. Purtroppo mi lasciai ingannare da una persona disonesta e decisi di trasferirmi, con il senno di poi un po' troppo in fretta, nella leggendaria città di Zagora, la famosa porta d'ingresso sul Sahara. Allora non sapevo cosa stessi cercando esattamente e ancora oggi non l'ho capito di preciso. Fu un gesto imprudente e mosso dai sentimenti.

Dopo due anni mi accorsi di essere stata raggirata e diedi un taglio netto a quella situazione. L'epilogo infelice della mia avventura nel deserto aveva però spento le speranze e dilapidato gran parte del mio non trascurabile patrimonio. Durante i quasi 400 km sulla strada di ritorno verso Marrakech ero alquanto disincantata e anche un po' confusa perché non avevo idea di come avrei dovuto proseguire il viaggio della mia vita.

Avevo molte strade davanti, ma nulla che mi indicasse quale direzione prendere. Dove dovevo andare? "Abbiamo ancora la nostra azienda, ora è in standby, ma in poco tempo possiamo farla ripartire", diceva mio padre nel tentativo di riavermi a casa. Eros, che dopo essere stato mio marito è diventato il mio migliore amico, mi consigliava di tornare al mio vecchio impiego: "Hanno sempre apprezzato il tuo lavoro. Ti riprenderanno immediatamente. Prova a chiederlo!", era il suo appello disperato.

Ero confusa. Andare? O restare? E ritentare con più lucidità? Avevo bisogno di tempo per riflettere. Con il passare dei giorni, lasciandomi alle spalle il deserto e le esperienze di quel luogo, capii che il Marocco continuava a esercitare su di me un grande fascino. Le parole della mia amica Silvia, che gestisce





un albergo a Marrakech, diedero il colpo di grazia: “Il Marocco racchiude in sé una grande forza. Lasciati andare e vedrai come sarai felice in questa terra».

Decisi quindi di rimanere, ma volevo conoscere il paese e i suoi abitanti in modo diverso e questa volta concedermi più tempo per essere certa di fare la cosa giusta ed evitare passi falsi. Per questo motivo mi concessi innanzitutto una vacanza e viaggiai in lungo e in largo per il paese dei miei sogni. Visitai i luoghi più importanti, passeggiavo lungo spiagge interminabili ed esplorai le montagne dondolando sulle strade sconnesse a bordo di una jeep. Volevo comprendere come funzionava il paese, le abitudini del suo popolo, riuscire a trovare il mio posto da qualche parte in quel sistema.

Presi in affitto un appartamento a Marrakech e iniziai a studiare assiduamente l'arabo e i tratti fondamentali della lingua berbera. Mi spinsi però anche nei vivacissimi vicoli nei quali dietro a ogni angolo è possibile scoprire qualcosa di nuovo e affascinante e sentire dei profumi incredibili. Strinsi amicizia con una famiglia berbera che viveva tra le montagne ai piedi del monte Atlante e che mi invitava spesso, non come ospite, ma come una persona di famiglia, un'amica. Sperimentai che in mezzo a cedri e piante d'olivo, capre al pascolo e asini, le persone conducono una vita frugale ma felice. Trascorsi con loro momenti di festa, cucinando e mangiando, e la loro capacità di mantenersi in salute e di curarsi con ciò che gli cresceva intorno iniziò a stuzzicare la mia curiosità.

Grazie alla mia esperienza nella vendita delle piante medicinali possedevo già delle solide conoscenze di base, tuttavia, volevo saperne di più, facevo molte domande, andavo a fare visita ai guaritori che custodivano molti segreti, mi incuriosivano con i loro modi spesso così bruschi ma sempre in grado di aiutare gli altri nel bisogno.

Fu allora che sentii parlare dello zafferano, imparai che non è solo buono da mangiare ma che è anche salutare per il corpo e l'anima, dopodiché, e



questa io la chiamo provvidenza, il cerchio si chiuse. Un'associazione che in Marocco offre consulenza a stranieri animati da spirito imprenditoriale e dal desiderio di sperimentare cose nuove, mi propose di vedere una produzione di zafferano vicinissima al luogo in cui vivo oggi.

Quella visita mi cambiò la vita!

L'odore di quel paesaggio unico, la vista della cima imbiancata dell'Atlante e la sensazione di calore che mi circondava mi fecero capire la bellezza di una vita trascorsa all'aria aperta e consacrata alla coltivazione di quella pregiata pianta saporita e medicamentosa. Improvvisamente compresi ciò che desideravo: una piantagione di zafferano tutta mia!

Nel 2012 trovai l'appezzamento adatto ai miei progetti. C'era solo il terreno e una capanna di argilla adibita a stalla per le capre. Nessun cancello, recinto, parcheggio, solo qualche paletto a delimitare i confini e un cartello con le coordinate del luogo.

Con dodici collaboratori, tutti berberi abitanti nei paesi limitrofi, mi gettai a capofitto nel lavoro e in piena estate, con 40 gradi all'ombra, piantammo in due settimane 600.000 bulbi della pregiata pianta. Fu un lavoraccio ma, nonostante tutta la fatica, anche un'avventura indimenticabile. Eravamo una squadra, abbiamo faticato, mangiato e trascorso dei momenti spensierati tutti insieme.

I berberi cantano quando lavorano e fu un piacere per me ascoltare le loro magnifiche canzoni melodiche. Il canto si librava sul campo come una nuvola benevola diffondendo un'atmosfera affascinante. Era come se quelle stesse persone zelanti che trafficavano in ginocchio con le mani tra la terra, stessero offrendo contemporaneamente un concerto. Aveva un suono di festa, sincero, che veniva dal profondo del cuore e lasciava percepire quanto una vita in quel paese potesse essere colma di ogni bene.

Inutile precisare che seminammo senza disporre degli attrezzi essenziali e con molte avversità. Le pompe dell'acqua si fermavano in continuazione e quando un pozzo si bloccò, l'azienda che prestò soccorso cercò di imbrogliarmi. Una disavventura che si può vivere solo in Oriente, ma ci siamo riusciti a risolvere la situazione, così come abbiamo superato tanti altri imprevisti. Dopo tre mesi lasciai il mio elegante appartamento a Marrakech e mi trasferii nella capanna di argilla restaurata con mezzi di fortuna: 30 metri quadrati con una doccia esterna. Spartano, ma bello. Ero felice perché avevo trovato il





mio posto e non sentivo nostalgia della città. Nel tempo libero, invece del rumore e del ritmo frenetico, preferivo sedermi fuori dalla mia casetta e ascoltare gli uccellini che mi cantavano ogni giorno la loro sinfonia. Avevo il “mio” paradiso, un’area sulla quale cresceva per quattro quinti del prezioso zafferano. Tutto il resto poi venne quasi da sé. La decisione di viverci convinse i miei vicini a considerarmi una di loro. I berberi sono una popolazione molto ospitale e amabile che accoglie tutti a braccia aperte. Spesso passavano delle persone in biciclet-

ta che mi salutavano in modo amichevole.

Le persone che lavorarono per me aiutandomi a sistemare tutta l’area mi portavano le specialità cucinate da loro, spesso anche spezie tritate o pestate con il mortaio, racchiuse in piccoli sacchetti di stoffa, che aiutavano contro le insolazioni, talvolta il mal di schiena, ma anche contro gli spiriti maligni e ogni tipo di presagio, e che conferivano forza e benessere. Fu in questo modo che imparai giorno dopo giorno la virtù terapeutica popolare delle erbe orientali non limitandomi ad ascoltare, ma passando anche alla pratica. Per curare una distorsione mi massaggiavo con l’unguento magico della nonna di Aicha, mentre contro l’indigestione bevevo la tisana di Latifa. Il mio interesse per la fitoterapia crebbe ogni giorno di più. Mi informavo, visitavo i mercati, mi intrattenevo con i guaritori e le donne esperte di spezie addentrandomi sempre di più nel loro mondo.

Ogni famiglia possiede una profonda conoscenza delle piante e custodisce delle formulazioni segrete. È un sapere che viene tramandato da una generazione a un’altra continuando a mantenere nel tempo la sua validità. Questo sapere non è statico, ma vivo, perché c’è sempre qualcuno che può dare il suo contributo, che conosce una ricetta segreta che desidera condividere.

Fu così che appresi passo dopo passo il sapere dei berberi, per lo meno di questa regione, e lo misi a frutto per me e la mia

cerchia di collaboratori. Volevo coltivare ogni pianta che potesse giovare alla salute ed ero avida di ogni tipo di suggerimento su ciò che fosse necessario sapere. Tutto quello che conosco sulle piante di questi luoghi l'ho imparato dalle persone che vivono qui, per questo nel mio paradiso è tutto così autentico.

Quando oggi siedo in terrazza mi affaccio sul mio orto urbano, un microcosmo affascinante che racchiude la natura e la cultura medica dell'Oriente. Nel mio paradiso crescono le piante che la gente di queste terre ama utilizzare in cucina, oppure apprezza per rimanere in salute e per lenire i disturbi grazie alle loro virtù terapeutiche.

Oltre al rosmarino e al timo profumati c'è la verbena, lo zenzero, il cumino nero e molto altro ancora. Mentre vi gustate una ricca insalata, ispirate il profumo della rosa di Damasco e ritempratevi con una saporita acqua aromatizzata ai fiori, oppure chiedete ad Aicha di prepararvi una tisana allo zafferano per scacciare il malumore.

Nel corso degli anni ho imparato che la natura ci regala tutto ciò di cui abbiamo bisogno. In Europa abbiamo un occhio meno attento perché è molto più semplice recarsi in farmacia e comprarsi la salute in compresse. A casa mia non ci sono medicinali, in compenso però la cucina è ricca di segreti berberi: le radici conservate in prezioso olio di argan, le spezie, le resine a cui si aggiungono le foglie, i fiori e le cortecce in polvere, i bulbi tritati, in pratica tutto ciò che in Marocco aiuta a mantenersi in salute.

“L'amore passa attraverso lo stomaco” diciamo in Europa. “La salute passa attraverso lo stomaco” pensano invece i berberi e io ne sono convinta,





proprio com'è vero che contro ogni acciaccio crescono piante che si possono mangiare, annusare e utilizzare in qualche modo.

Ho clienti che arrivano da ogni parte del mondo e che rimangono affascinati, nessuno escluso, dalla varietà della natura presente nel nostro giardino botanico e dall'ampio spettro di efficacia delle nostre piante curative e spezie. E ogni volta non mi capacito di quanto il sapere curativo dei berberi e dell'Oriente sia poco conosciuto nel mondo occidentale. Ecco perché questo libro!

Non sono né medico né una naturopata. Desidero semplicemente mostrarvi l'uso che la popolazione di queste regioni fa delle piante. Vi racconto ciò che utilizzo per alleviare i miei disturbi e i segreti che probabilmente non sono mai usciti al di fuori della cerchia di una stirpe. Ma non preoccupatevi, non sto facendo torto a nessuno, al contrario. La gente di questi luoghi è orgogliosa se diffondo le loro conoscenze sulla cura della salute. Una volta un guaritore mi ha persino prestato il suo taccuino scritto a mano affinché potessi trascrivere quanto vi era immortalato.

Vi invito a seguirmi nel mondo dell'Oriente fatto di profumi squisiti e colori vivaci. Mangiate, bevete e odorate con me, trovate la soluzione ai vostri disturbi e rinforzate il vostro sistema immunitario. Vi spalanco la pesante porta di ferro nero e vi porto nel mio paradiso di benessere e di felicità. Entrate! Marhaba! Benvenuti!

La vostra Christine

*Christine*

*Non ci sono chiavi  
per la felicità,  
solo una scala.*

**Proverbio arabo**



# Rosmarino

## Fedeli a se stessi e agli altri

**L**e mie siepi di rosmarino raggiungono oltre il metro di altezza e sono lunghe circa 150 metri. Fiancheggiano a destra e a sinistra il sentiero che attraversa il mio orto di erbe aromatiche. Quando al mattino faccio mangiare i miei sei asini, vengo subito avvolta dall'inconfondibile fragranza di questa preziosa pianta medicinale. Cammino lenta, passo le mani sui sottili aghi di rosmarino e respiro a pieni polmoni. È così che ricarico le mie batterie e mi preparo per la giornata.

In Oriente il rosmarino e il suo profumo appartengono alla vita di tutti i giorni. Questo è anche dovuto al fatto che la coltivazione e la raccolta di questa pianta sono piuttosto semplici. Si tagliano i rami e si fanno essiccare in un luogo caldo al riparo dalla luce. I rami vengono quindi legati in un mazzo e appesi. In alternativa si possono essiccare i ramoscelli nel forno a 50 gradi lasciando il forno leggermente aperto in modo che l'umidità possa uscire. Conservate il rosmarino secco in un barattolo ermetico con tappo a vite. Il rosmarino fresco si mantiene per diversi giorni in frigorifero avvolto in un panno umido. Amo l'infuso di rosmarino e, per tenermi sveglia e di buon umore, aggiungo anche 1 pizzico di zafferano.



## Storia e dintorni

Il rosmarino ha in sé i profumi del Mar Mediterraneo, sia che lo annusiamo in un vaso, sulla bancherella di un mercato o in una pietanza, si può sentire il sole e vedere il blu profondo del mare. Se poi si aggiungono i suoi fiorellini azzurri, la suggestione è perfetta. *Rosmarinus* significa “rugiada del mare” e nelle miti regioni costiere la pianta cresce rigogliosa e può raggiungere i due metri di altezza.

Nell'antichità era considerato il dono di Afrodite agli uomini e le sue statue, insieme a quelle di altre divinità, venivano avvolte in ghirlande profumate. Successivamente divenne un simbolo di fedeltà e utilizzato durante le cerimo-



nie nuziali per la sua proprietà di rafforzare la facoltà mnemonica. Gli innamorati si mettevano tra gli abiti un rametto di rosmarino per garantire la loro fedeltà. Gli studenti portavano spesso una corona di rosmarino sulla testa per stimolare la loro memoria.

Nel Medioevo la pianta divenne popolare in tutta Europa. Shakespeare fece dire ad Amleto: “...Ecco del rosmarino; è per memoria. Non ti scordare, amore”. Furono i monasteri a farlo conoscere come pianta medicinale. Anche padre Kneipp ne era un sostenitore e prescriveva vino al rosmarino contro i problemi cardiaci e l'impotenza.

## I benefici del rosmarino

Le proprietà del rosmarino sono innumerevoli e può essere impiegato sia per uso interno sia esterno. Aiuta in generale a mantenersi giovani perché stimola corpo, mente e anima e risveglia costantemente nuove energie. È impiegato anche contro il decadimento cognitivo, i disturbi della memoria e le depressioni senili. Migliora la pressione sanguigna ed è ideale contro l'ipotensione. Al mattino una tazza d'infuso al rosmarino è un'alternativa al caffè.

Essendo un antispasmodico, aiuta contro i disturbi gastrici. Favorisce la digestione e allontana anche la flatulenza ostinata.

Grazie al suo effetto antinfiammatorio, può essere usato a uso esterno per trattare dolori muscolari e disturbi reumatici. I massaggi con olio di rosmarino fanno miracoli. Il rosmarino disinfetta anche le ferite ed è consigliato contro i virus dell'herpes.

## Buono a sapersi

*“...accadono cose interessanti”, così l’incipit misterioso di uno studio di alcuni ricercatori dell’Università della Northumbria a Newcastle. Essi scoprirono che se una stanza profuma di rosmarino la memoria funziona meglio. Sulla base dei dati raccolti, in presenza di rosmarino la memoria dei soggetti migliorava del 60-70% circa rispetto ai soggetti in un ambiente senza profumo. Quindi: sniffate, sniffate, sniffate.*

## Il mio consiglio

*Il rosmarino fresco ha un sapore migliore e sprigiona tutto il suo potere curativo. Vi consiglio di coltivare una pianta in giardino o sul balcone. Se protetto, può essere lasciato all’aperto anche durante l’inverno con temperature fino a -10 °C. Ricordatevi che il rosmarino essiccato acquista presto degli strani odori, deve quindi essere conservato in un barattolo ermetico con tappo a vite. Gli aghi possono essere ridotti in polvere con un mortaio.*

## Curiosità

*È dimostrato che il rosmarino riduce lo stress. Prima di affrontare un esame è utile annusare l’olio di rosmarino per abbassare la tensione.*

*È spesso impiegato come decorazione nelle esequie funebri per simboleggiare un ricordo duraturo. Viene inoltre usato come alternativa economica all’incenso.*

