



Storie di spezie

breve percorso sul mondo delle spezie

Una bibliografia a cura di Mauro di Vieste

Il profumo che si spande nell'aria quando si pensa alle spezie non deve ingannare. Prima di finire nei nostri piatti, le spezie sono state il principale motore del commercio e prima ancora delle esplorazioni marittime da parte delle potenze mediterranee. Il loro uso è molto più antico rispetto alle grandi esplorazioni marittime iniziate nel XV secolo. L'India anticamente è sempre stata la meta principale delle spezie più esotiche e preziose e il controllo delle vie commerciali ha influenzato per secoli gli assetti politici della regione e ha determinato i destini di molti stati europei.

Ma le spezie rappresentano anche un mondo immaginifico fatto di odori e suggestioni il cui solo pensiero ci fa viaggiare con la mente verso mete lontane. Storie di spezie ... storie di mondi lontani, storie di sapori sorprendenti.



Le mille virtù delle spezie mediorientali : semplici ricette della tradizione araba per la salute, la bellezza e l'alimentazione / Christine Ferrari ; con Andrea Micus. - Vicenza : Il Punto d'Incontro, 2022

"Le mille virtù delle spezie mediorientali" ti mostra che l'uso delle spezie non si limita alla cucina. Il prezioso zafferano, "l'oro rosso", non rende solo raffinati i piatti, ma è anche in grado di guarire. Incenso e olio di argan, rosmarino e timo possiedono vari poteri curativi che da secoli vengono sfruttati in Medio Oriente. Sin da tempi immemorabili, infatti, la medicina araba ricorre a questi veri e propri doni della natura per prendersi cura della salute del corpo e dell'anima, perché lo scopo del trattamento è sempre la persona nella sua interezza. Raffreddore, disturbi digestivi, mal di schiena, dolori addominali, problemi articolari o depressione possono essere trattati in tutta dolcezza e in modo naturale.

Tutte le spezie del mondo / Francesca Giorgetti. - Milano : Mondadori, 2022

La storia, le caratteristiche, l'utilizzo. Oltre 80 spezie per intraprendere un viaggio alla scoperta di sapori e profumi di terre lontane. Dal peperoncino alla curcuma, dalla vaniglia allo zenzero: non c'è nulla che riesca a far viaggiare la nostra mente come le spezie. Gli odori, i sapori, i colori stimolano i sensi, portandoci per mano ai quattro angoli del mondo. Ma che cosa sono le spezie? Quante ne conosciamo, e a che cosa servono?

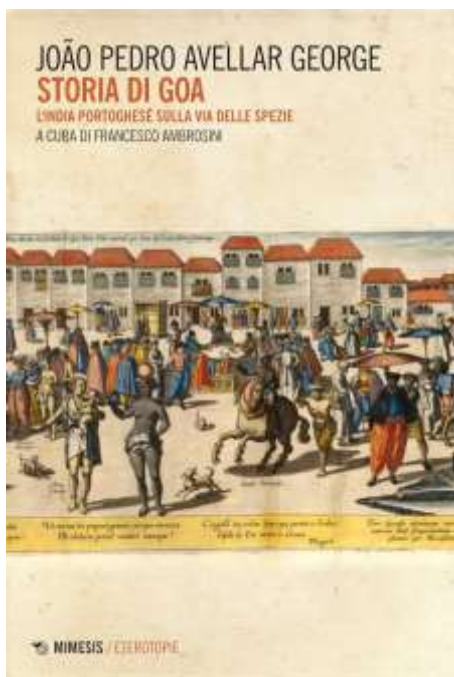


La scienza delle spezie : scopri nuovi modi di utilizzarle e rivoluziona la tua cucina / dott. Stuart Farrimond. - Milano : Gribaudo, 2020

Pensata per chef, amanti della cucina e appassionati di spezie, un'opera che racconta la chimica e l'utilizzo delle spezie in abbinamento con gli ingredienti più diversi, ma anche la loro storia, la provenienza e gli aspetti culturali. Creare miscele originali, ma anche capire come e perché interagiscono fra loro gli aromi e i sapori: grazie a 65 ricette innovative, e alla "tavola periodica" che classifica oltre 50 spezie, questo libro è una grande fonte di ispirazione.

Peperoncino : storia, botanica, medicina, gastronomia, segreti e misteri della spezia più amata del mondo / Enzo Monaco ; prefazione di Amedeo Alpi. - Soveria Mannelli : Rubbettino, 2020

Sono milioni in tutto il mondo gli innamorati del peperoncino. Insaporisce le pietanze, mette allegria e fa bene alla salute. Ma da quanto tempo l'uomo lo conosce? Da dove è arrivato in Europa? Quante varietà ci sono? Si può coltivare in casa? Perché è piccante? Come si misura e come si spegne il bruciore? Qual è il consumo giusto? Per accendere l'eros bisogna mangiarlo o "cospargerlo sulle parti"? Come lo celebrano gli artisti e i poeti? È vero che combatte il dolore e il cancro? Scaccia veramente il malocchio? Quando compare nei primi ricettari? A queste e a tante altre domande risponde Peperoncino di Enzo Monaco, calabrese doc, appassionato amante del diavolillo, da vent'anni presidente dell'Accademia del peperoncino. Una vera e propria Bibbia, indispensabile per sapere tutto sulla spezia più amata del mondo. Con cento ricette d'Autore, le preferite da Totò, Eduardo, Hitchcock, Armstrong e Ancel Keys. Assieme ai reportage dei Festival più belli d'Europa.



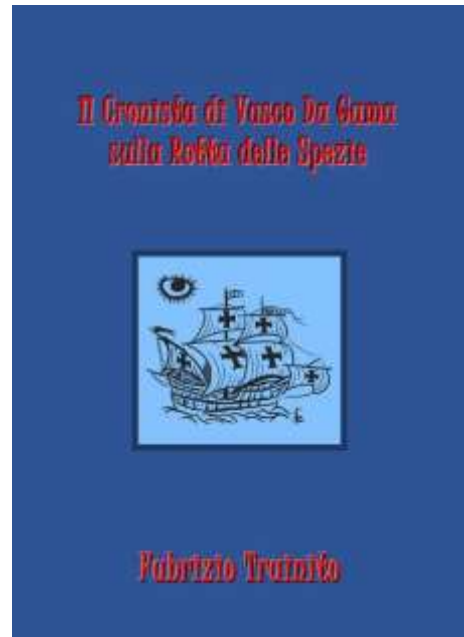
Storia di Goa : L'India portoghese sulla via delle spezie / João Pedro Avellar. - Mimesis 2022

I primi insediamenti degli europei in India risalgono all'inizio del Cinquecento, quando il Portogallo ha preceduto le altre potenze marinare, riuscendo a inserirsi nella così definita "via delle spezie". E la città di Goa sulla costa occidentale è stata una tappa fondamentale. Come centro dell'India Portoghese, dal 1510 ha rappresentato il fulcro dei traffici commerciali con l'Oriente, determinanti per l'economia mondiale: da Goa esploratori, mercanti, religiosi, soldati e funzionari si sono spinti ancora più a est, fino alla penisola di Malacca, in Indonesia, Cina e Giappone. L'autore traccia il ritratto di quel piccolo ambito di mondo occidentale all'interno del subcontinente indiano. Documenta l'imposizione della religione e della lingua, così come i contrasti dei portoghesi con le popolazioni locali e con gli olandesi per il predominio mercantile. Rappresenta una società in cui convivono sacerdoti induisti ed evangelizzatori cattolici, il sistema delle caste e la struttura statale lusitana, indiani e indo-portoghesi. In questo ambiente tropicale, fortezze, chiese, architetture coloniali testimoniano una originale mescolanza di caratteri europei e orientali. Emergono il graduale predominio degli inglesi in India, l'affermarsi dei movimenti liberali prima e di quelli anticoloniali in seguito. Sarà poi l'Unione Indiana a dare una spallata all'impero portoghese e ad annettere Goa nel 1961.

Storia di Goa ripercorre in modo completo le vicende di quella enclave europea nel territorio indiano e presenta scenari ed eventi poco conosciuti, ma importanti, inquadrando al tempo stesso la storia del Portogallo da una prospettiva "asiatica".

Il Cronista di Vasco Da Gama sulla Rotta delle Spezie / Fabrizio Trainito. - Youcanprint, 2022

Zenzero, cannella, pepe, noce moscata e chiodi di garofano sono state a lungo le merci più ricercate e rare in Europa. Dapprima il monopolio del loro commercio era nelle mani dei Veneziani e degli Arabi, poi altri popoli hanno impiegato risorse alla ricerca di una rotta marittima che li portasse direttamente ai mercati orientali. Nel 1492 Cristoforo Colombo ritenne di aver scoperto il passaggio ad ovest verso le Indie. Sappiamo bene quale fu la portata della sua scoperta, anche se non era giunto nelle Indie. Meno si parla invece del portoghese Vasco Da Gama. Era l'8 luglio 1497. Vasco Da Gama partiva con tre velieri e una nave d'appoggio verso sud. Il protagonista della nostra storia, Paulo, non è un marinaio. Viveva una vita rischiosa in una terra che non perdona. Si salvò da fine certa, ma dovette rimettere in gioco la sua pelle in mille e più avventure in giro per il mondo. Tra i primi europei a percorrere rotte sconosciute, riuscirà a salvarsi e a tornare in Portogallo? E troverà la gloria e la ricchezza alla fine del lungo viaggio? Leggete fino in fondo le sue avventure al servizio di Vasco Da Gama sulla rotta per le Indie, alla ricerca delle spezie, la merce più preziosa del suo tempo. La sua opera alla fine sarà considerata molto preziosa, ma sarà adeguatamente ricompensata?



Tra spezie e spie. Filippo Pigafetta nel Mediterraneo del Cinquecento / Savio Andrea. Viella 2020

Il nobile vicentino Filippo Pigafetta (1533-1604), parente del più famoso Antonio, fu a sua volta instancabile viaggiatore, figura emblematica tra politica, affari e cultura del Cinquecento. Lo seguiamo nelle peregrinazioni che compie nel decennio 1576-1587 tra Suez, Londra, Madrid, Lisbona, Roma, Gerusalemme e Venezia, come esploratore, cartografo, informatore, poligrafo e diplomatico tra il mondo cristiano e quello ottomano. Lo rincorriamo, un'udienza dopo l'altra, per le corti di Filippo II, Elisabetta I, papa Sisto V e Ferdinando I de' Medici. Fino a scoprirlo, per un momento, perno di una possibile alleanza tra le potenze europee per il controllo dell'Egitto, in vista dell'apertura di un canale a Suez per il transito del pepe indiano dal Mar Rosso al Mediterraneo.

La via delle spezie : la Carreira da Índia portoghese e la Cina / Francesco Surdich. - Genova : Il portolano ; Trento : Centro studi Martino Martini, 2009

"Spezie" deriva dal latino species, prodotti particolari, con riferimento alla loro esoticità, rarità e preziosità. Conosciute in Occidente sin dall'antico Egitto, divennero in età romana il vero motore del commercio internazionale e lo rimasero per tutto il Medioevo, determinando la potenza e la ricchezza delle città marinare italiane. Usate in medicina e in profumeria, ma soprattutto in cucina, per lungo tempo furono un simbolo ineguagliabile di prestigio sociale e benessere materiale. Alcune di esse provenivano dalle regioni del Vicino Oriente, altre dal Medio Oriente e altre ancora dall'Estremo Oriente, una specie di Paradiso Terrestre in cui si concentravano tutti i sogni e tutte le utopie del mondo occidentale. Tre, però, erano talmente rare e preziose da costituire autentici miraggi di opulenza: noce moscata, macis e chiodi di garofano, tutte provenienti da un piccolo arcipelago di isole, le Molucche, perduto nei meandri insulari dell'Indonesia. Alla loro ricerca partirono esploratori del calibro di Magellano e Francis Drake, per non dire di Colombo, che sbagliò pure strada. Il desiderio di giungere alle fonti di approvvigionamento delle spezie, per aggirare i monopoli arabo, indiano e malese, spinse a un costante miglioramento delle tecniche e degli strumenti nautici, favorendo in tal modo il progresso dell'umanità. Di questo e di altro ancora si parla nel libro.



L'isola della noce moscata : come avventurieri, pirati e mercanti di spezie cambiarono la storia del mondo / Giles Milton. - Milano : Rizzoli, 1999

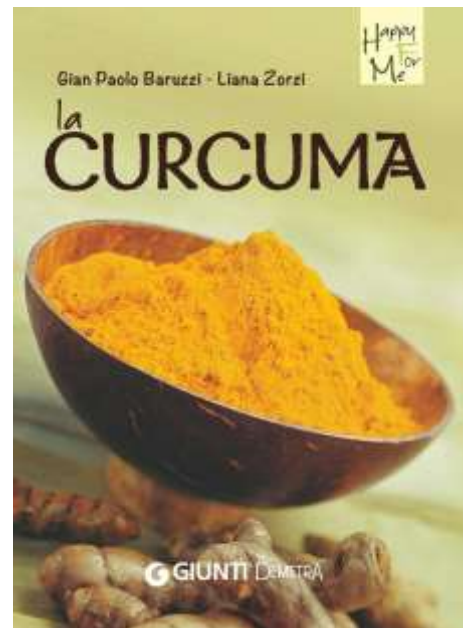
Nell'Europa tra il Quattrocento e il Seicento, l'età delle grandi scoperte geografiche, le spezie erano più preziose dell'oro e, fra le spezie, la più ricercata era il seme della noce moscata. Per secoli, tutta la noce moscata consumata nel mondo proveniva da un remoto e inaccessibile atollo vulcanico dell'arcipelago indonesiano, l'isola di Run. Il libro di Milton racconta le avventure eroiche, bizzarre, ignobili, crudeli di esploratori e pirati, coltivatori e mercanti che cercarono di raggiungere e conquistare questa vera isola del tesoro.

Il gusto delle spezie nel Medioevo / Paul Freedman. - Bologna : Il mulino, stampa 2013

La passione che il Medioevo coltivò per le spezie fu un motore di prima importanza per i commerci, le conquiste, lo sviluppo economico. Ma perché le spezie erano così richieste, e così costose? Entravano nella cucina, nella medicina, ma anche nell'esibizione dello status, nelle cerimonie religiose. Erano simboli di bellezza, di ricchezza, di grazia. E la domanda di cinnamomo e pepe, o di rare essenze aromatiche come l'ambra grigia e il muschio, stimolava i viaggi verso Oriente, le esplorazioni geografiche, i commerci. Seguendo il gusto e la tirannia della moda, l'Europa medievale andava così alla conquista del mondo.

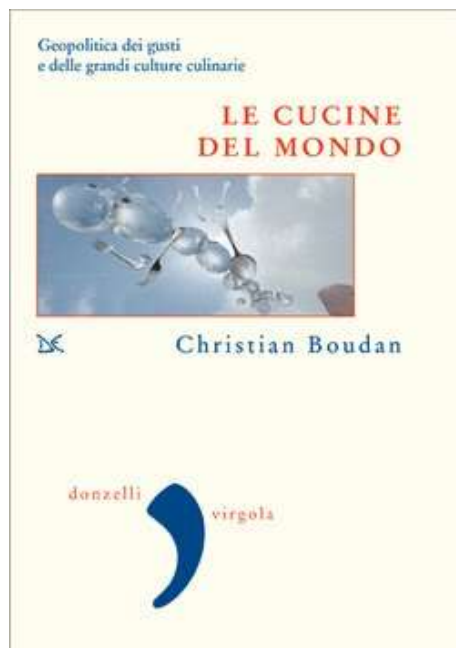
La curcuma / Gian Paolo Baruzzi, Liana Zorzi. - Firenze [etc.] : Giunti Demetra, 2016

Gialla come il Sole e come l'oro, la curcuma è davvero preziosissima: le sue proprietà antinfiammatorie e antiossidanti la rendono un'alleata della nostra salute. Infatti, svolge un'azione preventiva contro ictus e infarto, protegge la pelle, abbassa la glicemia ed è efficace anche nel contrastare l'insorgere dell'Alzheimer. Tutte qualità che le hanno dato fama di elisir di lunga vita. Scritto da un medico di esperienza nel campo della medicina naturale, della nutrizione e delle intolleranze alimentari, e da una giornalista scientifica specializzata nella divulgazione della medicina antiaging, questo manuale vi illuminerà sulle mille virtù della curcuma e sorprenderà il vostro palato con ricette insolite, gustose e salutari.



Curcuma : la bibbia : oltre 65 ricette per sfruttare gli eccezionali poteri della curcuma / Fern Green ; fotografie di Deirdre Rooney. - Milano : Tommasi, 2018

Scoprite le meraviglie della curcuma con tante ricette: dalle tisane agli smoothies, fino alle zuppe. Oltre 65 giallissime ricette con la curcuma, ricche di colore e di sapore. Una vasta gamma di ricette per il "latte d'oro", tutte da provare per tonificare corpo e spirito. Zuppe saporite e nutrienti per includere questa spezia miracolosa nella vostra alimentazione quotidiana. Smoothies deliziosi di frutta e verdura per rendere la colazione sana ed equilibrata.



Le cucine del mondo : Geopolitica dei gusti e delle grandi culture culinarie / Christian Boudan. - Donzelli, 2005

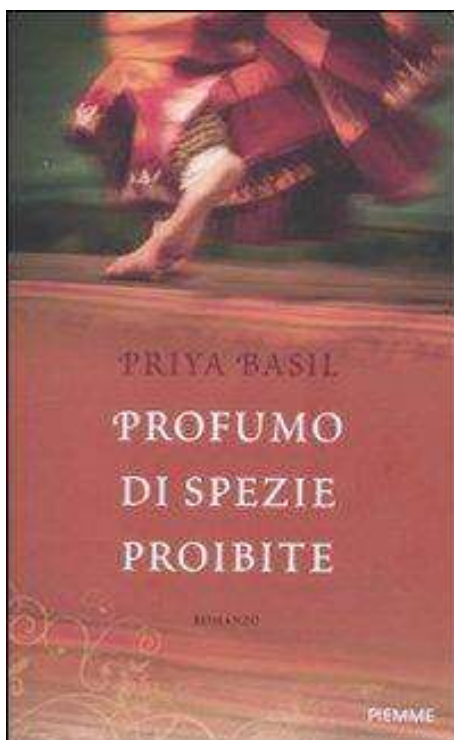
I cambiamenti intervenuti nelle abitudini alimentari e nei modi di vivere del mondo urbanizzato inducono una più forte attenzione alla dimensione geopolitica dell'alimentazione, ovvero a quella dinamica di relazioni e forze sociali che mutano con il tempo e la storia. In questo libro – arricchito per l'edizione italiana da una Presentazione di Carla Trimani – Christian Boudan, gourmet, cuoco e studioso di economia, traccia una geografia del gusto ripercorrendo i movimenti e le evoluzioni delle grandi culture culinarie della storia: dai centri d'espansione dell'Oriente alla conquista spagnola dell'America, dalle pressioni dei nomadi dell'Asia Centrale all'influsso della cucina francese d'ancien régime, dall'islamizzazione della cucina orientale alla

penetrazione dei Turchi nel Mediterraneo. I modelli culinari viaggiano al seguito di eserciti e mercanti, religioni, mode; si confrontano e trasformano tecniche di cottura, materiali e attrezzature, al pari dei sistemi economici e politici. Un fenomeno in costante divenire che si trova oggi ad affrontare una nuova sfida rappresentata dall'universalizzazione del prêt-à-

manger industrializzato, che annuncia un nuovo tempo alimentare e porta con sé nuovi e ineludibili interrogativi.

La città che profuma di coriandolo e cannella / Rafik Schami, Marie Fadel. - Milano : Garzanti, 2010

È facile perdersi nei tortuosi vicoli di Damasco, nel suo intricatissimo groviglio di strade. Ma se ci si fa prendere per mano, lasciandosi condurre da una guida esperta, sarà una passeggiata strabiliante, un viaggio alla scoperta dei giardini segreti, delle minuscole botteghe, dei sapori, dei profumi, dei colori della città. Dietro ogni porta si celano tradizioni e cucine odorose di spezie. E ogni cucina nasconde una storia e una ricetta per raccontarla. Come il tabbouleh di zia Salime, un piatto dai pungenti aromi di erbe, una festa per il palato che non può essere preparato nei momenti tristi; i falafel al coriandolo e cumino dell'artista delle ombre; il riso con mandorle e uvetta dell'anziana levatrice sciita; il fragrante pane allo yogurt della donna che aveva dimenticato come si faceva ad amare. "La città che profuma di coriandolo e di cannella" nasce da una telefonata e da una promessa tra fratello e sorella. Rafik Schami ormai da anni è stato esiliato dalla Siria per motivi politici e la sua idea di scrivere un libro in onore della cucina della sua città, la regina d'Oriente, sembrava destinata a non realizzarsi mai. Almeno finché sua sorella non si è offerta di aiutarlo. Così Marie raccoglie le ricette e le detta per telefono, accompagnando suo fratello ma anche i lettori alla scoperta di un universo affascinante e profumato. Un romanzo che è insieme una raccolta di microcosmi familiari, un ricettario e una guida di Damasco, crocevia degli splendori del Medio Oriente.



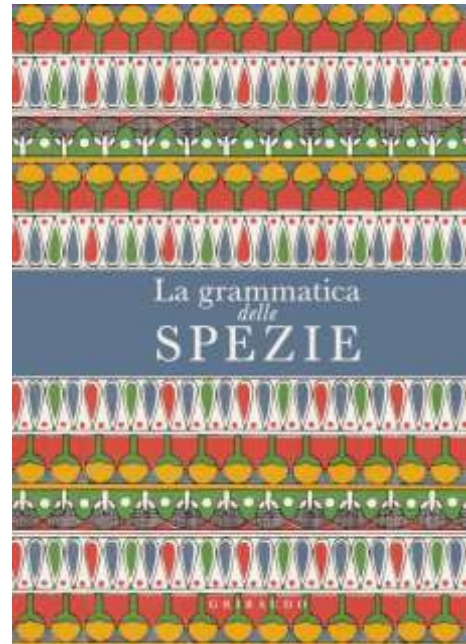
Profumo di spezie proibite / Basil Priya. - 2013, Milano : Piemme

Generose manciate di spezie per lenire la nostalgia di casa; caldo yogurt piccante in cui dissolvere la vergogna per un errore inconfessabile; frittelle croccanti contro l'incertezza del presente: è in cucina che Sarna esercita la sua magia. Incantatrice di aromi, sa come annegare i brutti ricordi in fragranze inebrianti, e trovare nuove ricette per reinventarsi il passato. Si ribella così alle parole di sua madre, che l'aveva ammonita: "Ricordati, solo due cose non si possono nascondere: ishqz mushq, l'amore e il profumo". Perché Sarna sa che, se usato con astuzia, il profumo può mascherare vecchi fantasmi d'amore. Quando è partita dall'India ha portato con sé ogni genere di utensile, oltre a tre casse di manghi (la sua passione proibita) e a una scorta quasi inesauribile di coriandolo, cannella e spezie di ogni tipo, incorrendo nelle lamentele di Karam, il suo neosposo, per quel bagaglio costoso e ingombrante. Ma Karam era ignaro

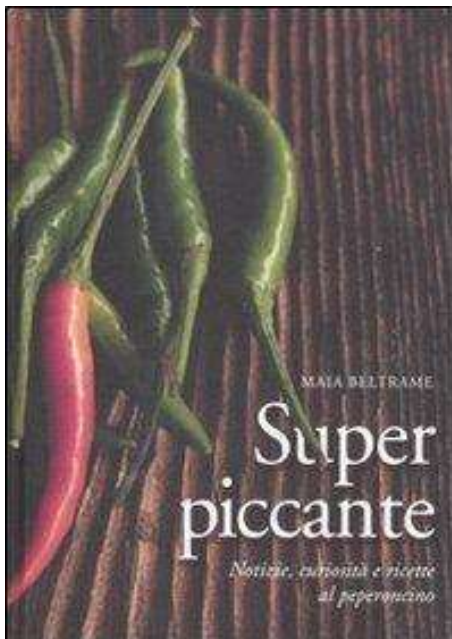
del fardello che Sarna si portava dentro: un carico di ricordi ben più pesante e sgradito, per un amore sbagliato che aveva rischiato di disonorare per sempre lei e la sua famiglia. Karam, del resto, non è senza macchia. Anche lui ha qualcosa da nascondere, un episodio umiliante che è rimasto sepolto nel caos e nella violenza della separazione tra India e Pakistan: lo sfondo, non esattamente romantico, che ha incorniciato il suo incontro con Sarna. Divisi dai segreti, uniti dal desiderio di fuga, i due hanno lasciato l'India per ripartire da zero.

La grammatica delle spezie / Caz Hildebrand. - Milano : Gribaud, 2018

Una celebrazione dell'esotico e inebriante mondo delle spezie, un viaggio in un universo di storie, sapori e profumi.



Superpiccante : [notizie, curiosità e ricette al peperoncino] / Maia Beltrame. - Novara : De Agostini, 2011



Un volume per conoscere le caratteristiche e le proprietà del peperoncino, un tempo confinato in piccantissimi piatti etnici o in specialità regionali riservate a palati coraggiosi, oggi presenza forte nei menu di molti ristoranti come sulle nostre tavole. Naga Morich, Habanero, Cayenna, Erotico, Ajì... In queste pagine scopriamo che sono più di 90 le varietà oggi conosciute, con tante notizie e curiosità sul loro aspetto, la profumazione, l'intensità del piccante, ma anche le credenze popolari, l'utilizzo e la coltivazione in vaso. Corredato da immagini realizzate da un fotografo specializzato in still life e food, il volume presenta tante proposte per cucinare col peperoncino, dall'antipasto al dessert.

Zenzero : [come usarlo e cucinarlo] / Irene Arquint. - Firenze [etc.] : Demetra, 2019

Lo zenzero è la radice del benessere: considerato fin dall'antichità un alimento miracoloso, era usato per risvegliare l'energia vitale, allontanare le malattie, accendere la passione, vincere la fatica e molto altro. Oggi la scienza ci conferma che questa preziosa radice ha davvero proprietà "magiche": favorisce la digestione, aiuta a prevenire il raffreddore, combatte le infiammazioni e il dolore, stimola la circolazione e la perdita di peso... È un vero toccasana! Questo libro ci insegna a conoscerlo al meglio, con storie appassionanti, consigli pratici e ricette gustose e salutari.

La mappa della Cina del signor Selden : il commercio delle spezie, una carta perduta e il Mar Cinese Meridionale / Timothy Brook. - Torino : Einaudi, 2016

Nel 1654 arrivò a Oxford una strana mappa della Cina, lasciata in eredità dall'avvocato John Selden alla Biblioteca Bodleiana, che rimase per lunghi secoli ignorata. Quando nel 2009 il sinologo Timothy Brook la vide per la prima volta, si accorse che la mappa di Selden rappresentava un puzzle da risolvere, un oggetto dall'aspetto così moderno da sembrare quasi un falso. Invece era originale, e costituiva il più importante documento cartografico della Cina degli ultimi sette secoli. La mappa raffigurava la porzione di mondo che i cinesi conoscevano all'epoca, dall'Oceano Indiano alle isole Molucche e da Giava al Giappone. Ciò che rappresentava era sorprendente, dato che mostrava la Cina non tagliata fuori dal mondo, ma al centro di relazioni marittime tali da creare l'embrione di una rete commerciale globale, la stessa che avrebbe alimentato lo sviluppo dell'Europa e dell'Oriente contemporaneo. Tutto ciò poneva alcune domande: come arrivò la mappa nelle mani di Selden? chi immaginò il mondo in quel modo? e, questione ancor più importante, cosa ci dice la mappa del mondo che raffigura? Come un detective, Brook indaga per cercare delle risposte, muovendosi dal deserto di Gobi alle Filippine, da Giava al Giappone, fino al cuore della Cina stessa.

Spezie. I sapori del mondo in cucina / Valeria Calamaro, Concita Cannavò. - Sonda, 2011

Le spezie sono poesia, sono la terra, la nascita, la crescita e la morte, sono fatica e odori brutali, segni di sopravvivenza, riti, festa, fasti, culture immense, ma sono anche brevetti, mercati, sfruttamento, diritti. Sono atti agricoli e di riscatto sociale che si mescolano continuamente ai sensi. Le spezie sono oggetto di opinabili meccanismi di mercato che ne sfruttano i campi e le persone, sono alle radici della storia e dei divari sociali estremi che ancora oggi sopravvivono, sono le protagoniste attuali del tema della sostenibilità del pianeta e della dignità femminile. Viaggiare tra le spezie induce a proseguire la sperimentazione che gratifica palato e mente, alla scoperta dei mondi nei mondi di erbe, semi, radici, foglie, bacche e delle loro personalità, dei simboli di cultura e di identità che rappresentano. Con questo libro è possibile sia ricostruire una mappa generale delle spezie per orientarsi, che riaffermare il valore di una cucina creativa in grado di sperimentare ingredienti e inventare piatti, per far crescere le relazioni e la comunità intorno alla tavola.

Spezie : una storia di scoperte, avidità e lusso / Francesco Antinucci. - Roma [etc.] : Laterza, 2016

Alla noce moscata si deve che New York non si chiami Nuova Amsterdam. Infatti gli olandesi barattarono con gli inglesi le proprie conquiste in America per non trovarsi tra i piedi nelle Molucche, dove si produceva questa spezia. È solo uno degli episodi che dimostrano, come spiega Antinucci, come la grande storia sia strettamente connessa alle spezie. Ma questo libro è anche un libro di ricette, riportate da famosi cuochi e gastronomi secolo dopo secolo. Scopriremo, ad esempio, che per gustare pietanze simili a quelle della Roma Imperiale non conviene prenotare in un'osteria di Trastevere, ma piuttosto in un ristorante cinese di Shanghai.

Il banchetto di nozze e altri sapori / Carmine Abate. - Milano . Mondadori, 2016

C'è un incontro quotidiano che scandisce e rende più bella la nostra vita, che ci sa sorprendere creando connessioni inattese e meravigliose. L'incontro con il cibo. E anche il destino del protagonista di questo libro è intrecciato con le pietanze "saporitose" di cui si nutre, dalla nascita in Calabria alla maturità nel Nord.

Il cibo è identità e qui diventa motore del racconto: un'appassionata storia di formazione attraverso i sapori e le fragranze che rinsaldano il legame con le origini, accompagnano il distacco dalla propria terra, annunciano il brivido dell'ignoto.

Ecco dunque le tredici cose buone del Natale, i piatti preparati con giorni di anticipo, che lasciavano intuire all'autore bambino il ritorno imminente del padre dalla Germania. E poi, nell'adolescenza, nuovi appetiti che troveranno soddisfazione nella letteratura: libri prelibati che trasformano l'autore in un lettore onnivoro.

Quando toccherà a lui abbandonare il paese per un impiego in Germania, dove incontrerà la donna della sua vita e poi con lei deciderà di stabilirsi in Trentino – a metà strada tra i loro mondi d'origine –, sarà ancora un piatto a celebrare la nuova vita: la polenta con la 'nduja, sintesi perfetta di Nord e Sud.

Cannella e zafferano : La cucina della via delle spezie / Lorenza Pliteri. – Ponte alle Grazie, 2011

Spiegando la culla, la comune nascita di tutte le bontà di questo libro, Lorenza Pliteri parla della "vasta area compresa fra Marocco e India" in cui queste ricette si sono sviluppate "come in un'unica grande tavolata". Un'immagine davvero calzante, se proviamo a visualizzarla: ad assaporare il cibo imbandito vediamo popoli, classi sociali, stili di vita, fedi religiose, usi e tradizioni i più diversi. I colori e i profumi di questa tavolata sono quelli delle spezie, preziose e nomadi, cariche di magia e di mistero; ma anche quelli dei tesori dell'orto, dei campi, delle carni e del latte; il profumo di iodio dei cibi che vengono dal mare e quello dei fiori del giardino, che si sprigiona da certi dolci. Le preparazioni, i piatti, le tecniche sono il frutto di elaborazioni, scambi e trasformazioni che hanno avuto luogo in terre diverse, e nello scorrere dei secoli. Per questo viaggio culinario dal Marocco all'India, lungo la via delle spezie, Lorenza Pliteri è la guida ideale. Esperta di cucina e in cucina, legata in un modo un po' speciale - quello della famiglia e delle amicizie - a questo patrimonio culturale e gastronomico immenso e immensamente variegato, ne ha tratto il meglio e ce l'ha restituito in una versione rispettosa ma allo stesso tempo fruibile e godibile da tutti, senza bisogno di ingredienti introvabili né di corsi di specializzazione, e rendendolo talvolta più vicino alla sensibilità nostra e del nostro palato.

Il cuoco di Baghdad. Un antichissimo ricettario arabo / Muhammad Al-Baghdadi ; a cura di Mario Casari. - Milano . Guido Tommasi, 2004

Al-Baghdadi, di cui si conosce solo il nome e quest'unica opera, leva la sua voce di cuoco abile e sobrio dall'estremo apice di splendore della Baghdad abbaside. Il suo ricettario è una raffinata unione di piatti classici di grande diffusione e di piccole perle amate dal suo gusto personale: 164 ricette comprese le varianti, descritte in modo essenziale e ordinate secondo una scansione tipologica che al nostro occhio europeo offre un'inaspettata ed affascinante prospettiva nella classificazione di ingredienti e metodi di cottura.

L'età delle spezie : Viaggio tra i sapori dall'antica Roma al Settecento / Orazio Olivieri ; prefazione di Corrado Barberis. - Roma : Donzelli, 2018

Per un lungo periodo, che è durato secoli e secoli (dall'età romana al Settecento), le spezie sono state necessarie. Non beni superflui o lussuosi, come vuole la vulgata oggi imperante, ma beni primari, a larga diffusione, accessibili a nobili, ecclesiastici e mercanti, così come a calzolai, muratori e contadini: insomma, prodotti per tutte le tasche. Questa è la storia insolita che il libro ci racconta, frutto di una ricerca accurata e innovativa, che si è avvalsa,

oltre che dei soliti ricettari, di fonti spesso trascurate: lettere di mercanti, liste della spesa, libri dei conti, opere letterarie e pittoriche, diari di viaggiatori, indagini archeologiche e rilevazioni di prezzi e salari. Ma perché le spezie erano indispensabili? La risposta è nel sistema di cottura, rimasto per tanto tempo inalterato nella sua primitiva semplicità: il risultato erano vivande insipide, per niente appetibili. Inevitabile allora il ricorso a forti condimenti correttivi, alle spezie per l'appunto: nessuna pietanza, neppure un piatto semplice o popolare, poteva farne a meno. Le cose cominciarono a cambiare nel Seicento, quando, sull'onda dell'evoluzione degli strumenti culinari avviata in precedenza nelle corti rinascimentali italiane, in tutta Europa prese a soffiare il vento della «rivoluzione dei fornelli», che consentì finalmente, attraverso la regolazione del calore, sia di esaltare le caratteristiche specifiche dei cibi, sia di realizzare le preparazioni più raffinate. La sorte delle sostanze esotiche era così segnata, anche se non il loro definitivo tramonto. Non più regine come un tempo, le spezie hanno saputo riciclarsi, accontentandosi di accompagnare i nostri cibi, ma conservando sempre un po' di quel luccichio lasciato dai fasti del passato. Ed è in quel periodo di gloria che l'autore ci porta, dosando sapientemente accuratezza storica, ironia e puro piacere del racconto.

Erbe e aromi : la natura al servizio della salute / [Cinzia Trenchi]. - Milano : White Star, 2018

A tavola con le spezie. - [Bra] : Slow Food, 2018

Tutto il sapore di erbe e spezie : sane e gustose ricette in sintonia con la natura. - Milano : Gribaudo, 2018

Mille e una spezia : per la cucina e la salute / Giordana Pagliarini. - [Torino] : L'età dell'acquario, 2016.

Spezie, aromi e condimenti : usi [in cucina] e proprietà medicinali / Morgan Brooks. - Vicenza : Il punto d'incontro, 2015.

La prodigiosa curcuma : riduce il colesterolo, previene i tumori, cura artrite, artrosi e reumatismi / Giuseppe Maffei. - Milano : Riza, 2015.

Storia del peperoncino : un protagonista delle culture mediterranee : con ottantacinque ricette d'autore / Vito Teti. - Roma : Donzelli, stampa 2015.

Le spezie che salvano la vita : [prevenire le malattie cardiovascolari, i tumori e il diabete grazie all'uso degli aromi naturali] / Bharat B. Aggarwal con Debora Yost. - Cornaredo : Red!, c2014.

Zafferano e altre spezie / Hans Tuzzi. - Bra : Slow food, stampa 2014

Le spezie : fantasia e creatività / Roberto Savioli. - Milano : Greco & Greco, [2014]

La maga delle spezie / Divakaruni Chitra Banerjee. - 1998 [stampa], Milano : CDE

Racconti dall'isola delle spezie : Raccolta di nuove storie popolari caraibiche / Keens-Douglas Richard. - 2006, Roma : Sinnos

Il libro completo delle spezie : guida pratica per riconoscere, conservare e utilizzare più di 40 diverse spezie / Ellen Freke. - Milano : Geo, c. 1997.

Zenzero : 80 ricette dolci e speziate / Alice Hart ; fotografie di Yuki Sugiura. - [S.l.] : Tomasi, 2011.

Il potere delle spezie / Marco Ceriani. - Milano : Tecniche nuove, [2009].

Le spezie della salute / Ciro Vestita ; con la collaborazione di Nicola Batavia... [et al.]. - [Milano] : Sperling & Kupfer, [2008].

Spezie : storia di una tentazione : la corsa europea alle spezie e il mito del paradiso perduto / Jack Turner ; traduzione di Roberta Corradin e Antonia Schlueter. - Boves : Araba fenice, 2006