

SALE E SPEZIE: UN INTRIGANTE VIAGGIO ATTRAVERSO LA STORIA DELL'UMANITA'

Per milioni di anni la ricerca del cibo ha condizionato l'evoluzione, il benessere e la crescita delle popolazioni, ha provocato scontri e guerre, ha spinto alla ricerca di nuovi territori e di nuovi mondi. Quello che vi propongo è un viaggio alla scoperta dei due ingredienti la cui storia si è intrecciata alla storia dell'umanità plasmandola: il sale e le spezie.

Il sale, o più precisamente, il **cloruro di sodio**, è una sostanza indispensabile per l'organismo umano ed è l'unica responsabile del gusto "salato", la cui percezione tende ad affievolirsi con l'avanzare dell'età: negli anziani infatti si riduce di circa tre volte e ciò spiega la loro tendenza a salare di più i cibi.

L'apporto di sale raccomandato per il nostro organismo non deve superare i **6 grammi** al giorno, ma purtroppo in Italia consumiamo mediamente circa **10 grammi di sale** a testa al giorno. Il sale che ingeriamo deriva per circa un terzo dall'aggiunta durante la preparazione dei pasti e a tavola (**sodio cosiddetto discrezionale**); i restanti due terzi sono detti "**sodio nascosto**" perchè derivano o dal sodio contenuto naturalmente negli alimenti o, per ben il 90%, dal sale aggiunto durante i processi di trasformazione degli alimenti, in particolar modo pane, prodotti da forno, formaggi e salumi.

L'**ipertensione arteriosa** è una delle più gravi conseguenze dell'eccesso di sale e costituisce uno dei principali fattori di rischio cardiovascolare, ovvero infarti e ictus. Anche il rene subisce gli effetti negativi di un eccessivo apporto di sale che ne causa un superlavoro favorendo la comparsa di nefropatie. Il sale può anche aumentare la perdita di calcio dalle ossa e favorire così l'osteoporosi, patologia alla quale sono particolarmente esposti alcuni gruppi a rischio, quali gli anziani e le donne dopo la menopausa.

La storia del sale è così grandiosa e complessa che trascende i limiti della nostra immaginazione: è la storia delle saline, delle miniere di salgemma, delle flotte che hanno attraversato i mari e delle carovane che hanno attraversato i deserti.

Il sale è entrato così prepotentemente nella nostra vita che ci sembra che, 'da sempre', ne sia parte integrante! Chi si fermerebbe mai a pensare che nel gesto di condire una pietanza con il sale si potrebbe riassumere l'intera storia del mondo? Il sale è un bene

oggi scontato e a portata di mano, ma un tempo era raro e costoso, tanto da essere chiamato "oro bianco", ed ha avuto il potere di imprimere svolte decisive allo sviluppo dei secoli passati.

L'uso del sale ha origini antichissime: 10.000 anni fa, nel Neolitico, l'uomo passò da cacciatore ad agricoltore e questo modificò profondamente il suo stile di vita.

Il cambiamento nell'alimentazione che derivò dall'ampio consumo di cereali coltivati (poveri di sale), ma soprattutto la necessità di conservare a lungo, mediante salatura, le derrate alimentari deperibili come carne e pesce, rese necessario il diffuso utilizzo del sale.

Solo in epoche successive, si determinò quel cambiamento del "gusto" che lo rese indispensabile come "sapore" e lo introdusse nella preparazione dei cibi. Come

avvenne questo fatto? Probabilmente è accaduto ciò che è stato osservato in un gruppo di macachi della Nuova Zelanda: un giorno, un macaco che stava mangiando sulla riva del mare raccolse un tubero caduto nell'acqua salata e notò che aveva un sapore diverso dal solito; continuò così a bagnare il tubero tra un morso e l'altro e ci prese tanto gusto che diventò una vera abitudine. Gli altri macachi incuriositi provarono lo strano gioco e vennero anche loro rapiti dal magico sapore del sale.

I più antichi documenti storici sull'utilizzo del sale si riferiscono alle prime civiltà stabili: sumerica, egiziana, ittita ed ebraica (2000 a.C.). La necessità di avere adeguate quantità di sale disponibili è il motivo principale per cui le più grandi civiltà antiche si sono sviluppate in prossimità di aree desertiche, come la Mesopotamia, o in contesti ambientali con ridotti tassi di umidità, come il bacino del Mediterraneo, dove era più semplice raccogliere il sale cristallizzato spontaneamente nelle conche delle scogliere o estrarlo dai depositi di salgemma (bacini con acqua marina che si sono prosciugati). Le popolazioni che abitavano nelle zone costiere impararono a produrre limitate quantità di sale facendo bollire l'acqua di mare sino ad ottenere la cristallizzazione ed il deposito del cloruro di sodio.

Successivamente comparve un metodo di produzione più intensivo: quello delle grandi saline ad evaporazione solare e furono sicuramente i Romani a fare della produzione del sale una vera e propria industria di cui detenevano il monopolio.

Le più importanti saline dell'epoca romana erano probabilmente quelle di Ostia, situate in prossimità delle foce del Tevere, e quelle collocate presso la moderna Fiumicino, note con il nome di **Campus Salinarum Romanarum**. Per facilitarne il trasporto, i Romani costruirono imponenti reti viarie e, in particolare, la **Via Salaria**, ancora esistente, attraverso la quale questo prodotto giungeva dalle saline a Roma e da qui, scavalcando lo spartiacque tirreno-adriatico, scendeva nell'ampia conca amatriciana, nella valle del Tronto, per giungere ad Ascoli Piceno (Asculum) e infine sul Mare Adriatico.

Nel I secolo dopo Cristo il sale era ormai parte della cultura romana; i Romani utilizzavano questa sostanza nelle offerte votive fatte agli dei, la assumevano come farmaco oltre naturalmente ad impiegarlo nell'arte della salagione, soprattutto delle conserve di pesce quali il garum.

Da Marziale: "Si usino pesci grassi come sardine e sgombri cui vanno aggiunti, in porzione di 1/3, interiora di pesci vari. Bisogna avere a disposizione una vasca ben impeciata, della capacità di una trentina di litri. Sul fondo della stessa vasca fare un alto strato di erbe aromatiche disseccate e dal sapore forte come aneto, coriandolo, finocchio, sedano, menta, pepe, zafferano, origano. Su questo fondo disporre le interiora e i pesci piccoli interi, mentre quelli più grossi vanno tagliati a pezzetti. Sopra si stende uno strato di sale alto due dita. Ripetere gli strati fino all'orlo del recipiente. Lasciare riposare al sole per sette giorni. Per altri giorni mescolare di sovente. Alla fine si ottiene un liquido piuttosto denso che si conserverà a lungo".

I Latini lo chiamavano "**sal**", e la sua importanza è anche testimoniata da alcuni termini contenenti la stessa radice: "salve" usato quando dovevano augurare a qualcuno un'ottima giornata, "salus" (salute), "salubritas" (sanità) e "salario" la razione di sale ricevuta come paga dai legionari insieme con i viveri.

Un bene così prezioso e necessario, fu, lungo la storia, usato a proprio vantaggio dai potenti e negato ai poveri e ciò avvenne attraverso l'imposizione di tasse, la più famosa delle quali fu la "**gabella**" inventata in Francia nel 1268 da Filippo il Bello. Abolita nel 1790 durante la rivoluzione francese, fu ripristinata da Napoleone e durò fino al 1945. Anche in Italia esisteva una tassa sul sale che era monopolio di stato; essa era pari al 70% del prezzo di vendita e cessò solo nel 1975.

Molte sono state, nel corso della storia moderna, le rivolte popolari contro la tassa sul sale che vessava i ceti più deboli della popolazione.

Ne è un esempio la cosiddetta **"marcia del sale" che avvenne nel 1930 in India**, in risposta alle tasse imposte dall'impero britannico. Tale marcia, organizzata e guidata dal Mahatma Gandhi, durò 24 giorni e i partecipanti coprirono a piedi una distanza di 320 km, portando la loro protesta non violenta direttamente nelle saline, presidiate dalla polizia inglese. Lo scopo era di raccogliere ciascuno una manciata di sale, rivendicando simbolicamente il possesso di questa risorsa al popolo indiano. Partirono in 78, arrivarono in diverse migliaia. Quando all'esercito giunse l'ordine di sparare sulla folla, gli ufficiali si rifiutarono; la "marcia del sale" si concluse con l'arresto di più di 60.000 persone, tra cui Gandhi stesso che fu condannato a 6 anni di carcere, ma l'iniziativa ebbe un valore simbolico immenso e l'opinione pubblica prese nettamente posizione a favore degli indiani.

Bene di lusso per molto tempo, oggi il sale è diventato un ingrediente di moda tanto che si vanno a ricercare i sali più insoliti e particolari provenienti da tutto il mondo, arrivando addirittura ad avere, in certi ristoranti, una **"carta dei sali"**. Tanto per citarne alcuni: il sale blu di Persia, i sali nero e rosso delle Hawaii, ma soprattutto il sale rosa dell'Himalaya, un sale fossile formatosi 250 milioni di anni fa, privo di qualsiasi sostanza inquinante ma ricchissimo di minerali tra cui anche lo iodio.

Come il sale anche le spezie ci accompagnano da sempre, in una magica atmosfera i cui colori, profumi e sapori ci trasportano in luoghi esotici e lontani, su carovane di asini e cammelli, tra bazar variopinti e suoni orientali.

La storia delle spezie si perde nella notte dei tempi, partendo dalle popolazioni primitive che iniziarono a scoprire le loro proprietà antimicrobiche, intuendo la loro capacità di rallentare i processi di decomposizione e consentendo quindi una migliore conservazione dei cibi.

Ma cosa sono esattamente le spezie?

Sono sostanze ricavate da piante provenienti per lo più da Paesi tropicali, delle quali si usano parti diverse: la corteccia nel caso della cannella, i bottoni fiorali, nel caso dei chiodi di garofano, gli stimmi per lo zafferano, i semi per il pepe.

Ma sin dalle origini le spezie hanno sempre avuto anche altre funzioni, oltre a quelle

di conservare i cibi e di eccitare le papille gustative; sono state le prime medicine utilizzate per le loro proprietà terapeutiche, ed hanno avuto un ruolo molto importante nei rituali spirituali, sotto forma di unguenti, oli e bevande, rappresentando dei ponti verso il sacro, il congiungimento dell'uomo con il divino.

La prima civiltà a fare un largo uso delle spezie fu quella degli Egizi. I sacerdoti le impiegavano durante i riti funebri, mentre unguenti ed oli aromatici venivano utilizzati per le imbalsamazioni dei faraoni.

Furono i **Nabatei**, un popolo nomade di commercianti del nord dell'Arabia, ad aprire la prima strada carovaniere, la **Via dell'Incenso, circa 8 secoli prima di Cristo**. Con il passare dei secoli si stabilirono nella zona di **Petra, oggi in Giordania**, creando una vera e propria "**Via delle Spezie**" che arrivava in India, nelle isole dell'Oceano Indiano e in Cina. Questi mercanti portavano le spezie verso la Grecia e Roma, e tale commercio era così redditizio che **Alessandro il Grande, dopo la conquista dell'Egitto nel 331 a.C.** fondò Alessandria che divenne ben presto il centro commerciale delle spezie arricchendosi enormemente con le tasse.

I primi però a fare uso di spezie in cucina furono i Romani. All'inizio l'uso delle spezie fu molto osteggiato dalle classi potenti conservatrici, ma poi tutti si arresero al loro fascino. La spezia più diffusa era il pepe, bianco e nero, tritato o intero, tanto che furono costruiti appositi granai del pepe detti "**horrea piperiana**" nei pressi del Foro Romano. Le spezie venivano usate anche per insaporire il sale, e questo sale speziato veniva spesso mangiato con il pane, oltre che usato per insaporire i cibi.

Con la caduta dell'Impero romano e l'avvento dei secoli bui delle invasioni barbariche, l'Occidente si impoverì e ci fu una fase di arresto nell'afflusso di merci dall'Oriente: le spezie che giungevano in Europa erano poche e così costose da poter essere comprate solo da una ristretta cerchia di ricchi. Il pepe assunse grande importanza ed era valutato letteralmente a peso d'oro: i suoi grani profumati erano normalmente accettati per il pagamento di affitti, doti e pedaggi.

Nella società medievale l'uso delle spezie divenne uno strumento per dimostrare la propria ricchezza ed il proprio potere. I banchetti erano ricchi di portate

profumatissime e coloratissime: colori caldi d'inverno con zafferano, cannella e chiodi di garofano; colori freddi d'estate con l'uso di coriandolo, noce moscata e pepe.

A partire dal IX secolo, con la nascita delle Repubbliche Marinare di Venezia e Genova, i commerci con l'Oriente iniziarono a rifiorire. Fu soprattutto la Serenissima a costruire la sua fortuna proprio sul commercio delle spezie che, provenienti dall'Asia, arrivavano via mare o via terra ai porti della costa araba, da lì mercanti egizi e arabi le trasportavano fino ai porti dell'Egitto, e qui venivano prese in carico dalle navi veneziane e trasportate in tutto l'Occidente.

A turbare il commercio delle spezie, nel XIV secolo, fu la peste nera, che, diffusasi prima in Oriente, arrivò in Europa probabilmente proprio attraverso i commerci internazionali. I viaggi via terra cessarono e Venezia ottenne il monopolio delle spezie via mare. Ma gli altri Paesi europei, insofferenti di questo primato, cominciarono a cercare altre vie per raggiungere l'India e le Isole delle spezie.

Inizia così l'epoca dei grandi navigatori.

Bartolomeo Diaz nel 1487 scese lungo le coste africane arrivando fino al capo di Buona Speranza; **Cristoforo Colombo**, finanziato dalla Spagna, nel **1492** intraprese un viaggio verso Ovest convinto di arrivare in Asia ma approdando in realtà ad un nuovo continente, le Americhe.

Nel **1497 Vasco de Gama**, finanziato dal Portogallo, circumnavigò l'Africa arrivando in India e aprendo di fatto una nuova via marittima per le spezie. Furono gli Spagnoli con Magellano i primi a raggiungere l'Isola delle spezie, le Molucche, circumnavigando l'America meridionale e passando nell'Oceano Pacifico. La Serenissima, che per tanti secoli aveva dominato incontrastata il commercio delle spezie cominciò a declinare.

Nei primi anni del '600 comparvero in Olanda, Inghilterra e Francia le **Compagnie delle Indie** che, appoggiate dai rispettivi governi, si dedicarono al mercato delle spezie con flotte proprie, divenendo sempre più potenti e facendosi una concorrenza spietata. Le spezie venivano conservate nei magazzini per regolarne l'afflusso sul mercato e mantenere alti i prezzi. In nome delle spezie molte popolazioni locali vennero sterminate o ridotte in schiavitù per appropriarsi delle loro terre e delle loro colture.

Alla fine del XVII secolo incominciarono ad arrivare in Europa nuove merci mai viste: zucchero, cacao, caffè e tabacco, che polarizzarono l'attenzione e la curiosità dei ricchi, agli occhi dei quali la riduzione dei prezzi delle spezie ne diminuiva il prestigio. Proprio quando l'apertura dei mercati rendeva le spezie accessibili a tutti si assistette al fenomeno inverso: sparirono quasi completamente dalle tavole e dai trattati di cucina.

In Francia i cuochi famosi si allontanarono dalle tradizioni della cucina medievale e rinascimentale, abbandonando l'uso delle spezie in favore di erbe locali come alloro, timo, salvia e prezzemolo; salirono agli onori della tavola cipolla e scalogno. Dal sapore mascherato dalle spezie si passò all'esaltazione del sapore proprio delle singole pietanze. **Stava finendo un'epoca durata centinaia d'anni: l'uso delle spezie divenne volgare, mentre vennero preferiti sapori delicati e freschi.**

In Inghilterra le cose andarono diversamente: le spezie restarono sulle tavole della nobiltà e del popolo perchè gli inglesi avevano imparato ad amare i cibi speziati e piccanti, grazie al fatto che i mercanti della Compagnia delle Indie tornati in patria avevano portato con sé, oltre a cospicue fortune, anche della servitù indiana, tra cui dei cuochi, che avevano cominciato ad arricchire le pietanze con le loro spezie. Nell'epoca vittoriana, il Regno Unito prese a prestito molti piatti indiani, creando così una sorta di cucina anglo-indiana; alcuni di questi piatti sono preparati ancor oggi, mentre altri, una volta molto popolari, come il kedgeree, sono quasi scomparsi.

In Inghilterra invece non scomparirà mai l'uso del curry e infatti, come segnalato da numerose guide gastronomiche, proprio nel Regno Unito è possibile consumare i migliori curry d'Europa.

Il **curry** è una miscela di spezie, che vengono macinate nel mortaio e quindi tostate sul fuoco, generando una polvere il cui colore giallo deriva dalla curcuma. Tradizionalmente in India la composizione del curry dipende dalla ricchezza e dal gusto della famiglia che lo produce.

Nell'ultimo secolo il commercio delle spezie, come tutti i commerci, è cambiato. Le tecniche di confezionamento e conservazione sono migliorate, i viaggi in paesi lontani sono meno costosi, i nuovi flussi migratori portano nuove abitudini alimentari.

Tra le spezie più conosciute e apprezzate oggi troviamo lo zafferano e lo zenzero.

Lo **zafferano**, nome che deriva dall'arabo "zafran" viene ricavato dagli stimmi (parte che riceve il polline) del *Crocus sativus*. Colore rosso, gusto deciso, aroma intenso: è considerato il re delle spezie. I fiori vengono raccolti all'alba quando sono ancora chiusi e gli stimmi vengono seccati al sole. Da ogni fiore si ricava una quantità minima: per un chilo di zafferano occorrono 150.000 fiori, circa due mesi di lavoro. Questo spiega il costo sorprendentemente alto di questa spezia.

Pianta originaria dell'**Asia Centrale**, lo zafferano era ben noto alle antiche civiltà mediterranee, e particolarmente apprezzato nella Roma Imperiale, ma con la caduta dell'impero romano d'occidente, i fasti conosciuti dallo zafferano subirono un brusco rovesciamento di sorte. L'avanzare di nuove popolazioni barbare dal nord Europa, con usi e costumi profondamente diversi, fecero venir meno l'uso dello zafferano. La coltura dello zafferano sopravvisse invece in oriente e fu con gli arabi che lo zafferano ritornò in Europa. Con l'invasione araba della Spagna vi fu un aumento notevole dell'uso di tale spezia in tutto il bacino del Mediterraneo. Dato che esso rappresentava una enorme fonte di ricchezza, la Spagna cercò di mantenerne il monopolio della coltivazione, anche con l'emanazione di leggi molto severe verso chi cercava di esportare i bulbi fuori dal paese. Lo zafferano arrivò in Italia grazie ad un frate domenicano, padre Santucci, che si trovava in Spagna perchè faceva parte del tribunale dell'inquisizione, che riuscì a trafugare la pianta portandola in Abruzzo dove ancora oggi viene coltivato.

Lo **zenzero**, invece, è conosciuto in Europa da un tempo relativamente breve.

Originario dell'**Asia orientale**, è una pianta simile ad una canna della quale si utilizza la radice, o meglio il rizoma fresco oppure seccato e polverizzato.

È una spezia dal gusto molto pungente ed intenso, lievemente piccante (ma di una piccantezza che svanisce dopo pochi istanti, a differenza di quella, ad esempio, del peperoncino, che permane per molto anche dopo la sua assunzione), con un profumo fresco e pulito che ricorda quello del limone. Questa spezia è ideale in cucina come condimento aromatizzante, sia per ricette dolci che salate. Lo troviamo come ingrediente chiave per la preparazione di biscotti, in particolar modo nei paesi del Nord, mentre negli Stati Uniti, prendendo spunto dalle birre allo zenzero conosciute in Irlanda, si prepara la tradizionale bibita analcolica Ginger Ale.

Ma più che per le sue caratteristiche culinarie, lo zenzero è oggi di gran moda per le sue proprietà salutistiche: è digestivo, anti nausea, antibiotico, rinfrescante, antidolorifico,

anticolesterolo a persino afrodisiaco!

Ma quel che conta è che, come nei tempi che furono, la meravigliosa storia delle spezie si ripete: oggi come ieri le spezie continuano a deliziarci e ad arricchire i nostri piatti con i loro sapori ed i loro profumi, mentre i loro colori dalle sfumature calde, sinuose ed avvolgenti, che sanno di fuoco e di terra, ci riempiono gli occhi e ci scaldano il cuore.