



# IL CALENDARIO DELLE SPEZIE



**Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori**  
**Sezione di Prato**  
**Il Club del Fornello di Rivalta**  
**Delegazione di Prato**

# CALENDARIO LILT - 2019

## IL CALENDARIO DELLE SPEZIE



### Cosa sono le Spezie?

Il termine spezie, dal latino medievale *species*, sta ad indicare sostanze pregiate che si differenziano dalle merci ordinarie. Il termine ha caratterizzato, in passato, prodotti di natura vegetale provenienti dall'Oriente riservati ai nobili ed ai potenti. Le spezie indiane sono citate dall'Ayurveda, dal trattato cinese Pen Tsao di Shen Nung (2700 a.C.) e dalla sacra Bibbia. Sono conosciute e amate fin dall'antichità per conservare e conferire sapore ai cibi, rendere profumati i cosmetici, onorare le divinità, come coloranti (curcuma e zafferano) e veri medicinali naturali. Il popolo Egiziano utilizzava numerose combinazioni di spezie nei trattamenti di imbalsamazione dei cadaveri. Ippocrate di Kos (450 a.C.) le impiegava come base nella preparazione dei medicinali.

### Quali sono ?

Le spezie sono foglie, fiori, frutti, semi, corteccia, radici, rizomi di piante originarie dell'India e, in genere dei Paesi tropicali, successivamente importate fra i popoli del bacino del mediterraneo. Fra le spezie un posto di tutto rilievo è da attribuire al pepe, particolarmente diffuso nei tempi passati, ed ancor oggi ai vertici delle vendite. Durante l'impero romano nel 92 d.C. furono costruiti gli *horrea piperaria* (granai di pepe). Nel I secolo d.C. Marco Gavio Apicio, noto per le sue ricette da cucina raccolte nel "*De re coquinaria*" (l'arte culinaria), insegnava al popolo romano la funzione delle spezie.

Si narra che nel 410 d.C. Alarico, re dei Visigoti, durante il sacco di Roma pretendesse oltre l'oro e l'argento, 5000 libbre di pepe a significare l'importanza che avevano assunto le spezie anche presso i popoli barbari. Esse venivano utilizzate come mezzo di pagamento e di scambio: nel XIV secolo una misura di pepe equivaleva ad una misura d'oro ed una libbra di noce moscata veniva scambiata con una mucca o quattro pecore. La contraffazione e sofisticazione da parte dei commercianti di spezie veniva punita anche con la condanna al rogo.

### Gennaio 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

.....

.....

.....

.....

# CALENDARIO LILT - 2019

## IL CALENDARIO DELLE SPEZIE



### Il mercato delle spezie

L'India è il maggior produttore ed esportatore di spezie. Alla fine degli anni '80 il mercato internazionale di queste sostanze era stimato in un volume di 370.000 tonnellate e valutato in più di 1000 milioni di dollari all'anno. Fra le spezie il Turmeric (curcuma longa) ha avuto un grande sviluppo commerciale in India con un vistoso incremento sia della produzione che dell'esportazione del prodotto già alla fine del 1900. Il pepe tuttavia è ancor oggi la spezia più importata in termini di volume e valore commerciale. Nel 2017, in Italia, sono raddoppiate le vendite dei prodotti contenenti lo zenzero; nello stesso anno la curcuma ha visto crescere di oltre il 60% il giro di affari superando i 10 milioni di Euro.

### Le spezie nell'alimentazione

Le spezie sono state usate fin dall'antichità per conservare ed insaporire i cibi ai quali aggiungono profumi ed aromi particolari arricchendone il gusto finale. Questa azione gradita e gradevole non è comunque fine a se stessa, ma promuove riflessi utili alla digestione e all'assorbimento. Le spezie possono essere usate in cucina intere, come le bacche di cardamomo, oppure fresche, come lo zenzero, che può essere venduto a pezzi e poi utilizzato grattugiato o affettato. Molte spezie si presentano macinate e lo spessore della grana determina il grado di aromaticità (la macinatura sottile dona un sapore più intenso). Con le spezie si possono preparare anche ottimi oli aromatizzati o miscele di più spezie come ad esempio il curry la cui composizione varia a seconda delle tradizioni del luogo. In Europa abbiamo ad esempio la "miscela delle quattro spezie" o del "Pain d'épices" (noce moscata, pepe, chiodi di garofano e cannella) usata in Francia per aromatizzare zuppe, ragù e patè oppure il "pisto napoletano" (cannella, chiodi di garofano e noce moscata) per i dolci natalizi come i susamielli e i mostaccioli. In Africa (Etiopia) abbiamo il *Berberè* (pepe nero, zenzero, chiodi di garofano, coriandolo, fieno greco, pimento, peperoncino, cardamomo, cannella) usato per il cuscus e lo spezzatino (*zighin*). In Asia, oltre al *curry* e al *Garam Masala*, troviamo la *miscela Colombo* (coriandolo, chili, aglio e curcuma) a cui possono essere aggiunte cannella, zafferano, semi di mostarda, cardamomo, anice stellato, pepe, zenzero, tamarindo, chiodi di garofano. Ma ciò che la caratterizza è il riso crudo arrostito, utilizzato come addensante, ideale per carni bianche e pesce. In America troviamo il *Cajun* (peperoncino, timo, origano, senape, chiodi di garofano) usato in Louisiana per insaporire le carni, o il *Tempero Baiano* (peperoncino, cumino, curcuma, origano, prezzemolo) utilizzato nello stato di Bahia (Brasile), per insaporire frutta e verdura.

### Febbraio 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

.....

.....

.....

.....

# CALENDARIO LILT - 2019

## IL CALENDARIO DELLE SPEZIE



### Stracci alla curcuma con pesto di prezzemolo e pecorino

#### Ingredienti per 4 persone

#### per la pasta:

- g. 220 di farina
- g. 80 di semola
- 2 uova intere e 4 tuorli
- g. 5 di **curcuma**
- sale

#### per il condimento:

- g. 170 di olive Taggiasche sott'olio denocciolate
- g. 120 di pomodorini di pachino rossi
- g. 120 di pomodorini di pachino gialli
- g. 40 di pecorino semi stagionato
- 2 pomodori secchi
- 2 ciuffi di prezzemolo
- olio extravergine di oliva
- sale

#### Preparazione

Amalgamare bene gli ingredienti per la pasta, formare un panetto e farlo riposare per mezz'ora. Stendere la pasta sottile e tagliarla a strisce larghe 3-4 cm. con le estremità irregolari. Lavare e asciugare abbondanti foglioline di prezzemolo, tritarle finemente e metterle in una ciotola aggiungendo l'olio extravergine d'oliva a coprire e lasciare da parte. In un'ampia padella sul fuoco mettere nell'olio i pomodori secchi sminuzzati e farli soffriggere leggermente. Lavare i pomodorini e tagliarli a metà. Sgocciolare le olive Taggiasche dal suo olio e dividerle a metà. Aggiungere nella padella i pomodorini e le olive. Aggiustare di sale. Cuocere la pasta nell'acqua bollente e salata, scolarla, metterla nella padella e saltare il tutto molto brevemente in modo che i pomodorini appassiscano leggermente. Impiattare, aggiungere il pecorino a filetti e alcune piccole goccioline di pesto di prezzemolo.

### Marzo 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

.....

.....

.....

.....

# CALENDARIO LILT - 2019

## IL CALENDARIO DELLE SPEZIE



### Vellutata di zucca e carote allo zenzero

#### Ingredienti

g. 450 di carote pelate e sminuzzate  
 1 zucca gialla, pelata, privata dei semi e sminuzzata (per un totale di g. 450)  
 1 cucchiaino e 1/2 di **semi di coriandolo**  
 1/2 cucchiaino di **semi di senape gialla**  
 2 cucchiaini di olio di semi  
 2 tazze di cipolle a dadini  
 1 cucchiaio colmo di **zenzero fresco** a dadini  
 1/2 cucchiaino di **curcuma**  
 1/2 cucchiaino di polvere di **churry Madras**  
 1 cucchiaino di scorza di lime grattugiata  
 4 tazze di brodo di pollo  
 1/2 tazza di panna light  
 1 cucchiaio di succo di lime fresco  
 1/2 tazza di prezzemolo fresco  
 sale e **pepe**

#### Preparazione

Tostare a secco il coriandolo e i semi di senape e lasciarli raffreddare. Mettere entrambe le spezie in un macinaspezie e tritare fino ad ottenere una polvere fine.

Scaldare l'olio in una pentola e soffriggere la cipolla per 10 minuti fino a doratura. Aggiungere lo zenzero, i semi tostati, il curry in polvere e mescolare per 1 minuto. Unire le carote, la zucca, la scorza del lime, coprire e cuocere per 5 minuti mescolando.

Aggiungere il brodo di pollo e portare ad ebollizione. Abbassare la fiamma, coprire e far sobbollire per 30 minuti o finché le carote e la zucca non saranno tenere. Far raffreddare e ridurre il composto ad un purè con un frullatore ad immersione fino ad ottenere un composto omogeneo. A questo punto aggiungere alla vellutata la panna, il succo di lime e aggiustare di sale e pepe. Guarnire con il prezzemolo.

### Aprile 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

.....

.....

.....

.....

# CALENDARIO LILT - 2019

## IL CALENDARIO DELLE SPEZIE



### Zuppa di pollo al cocco thailandese con galanga

#### Ingredienti per 4 persone

g. 450 di pollo disossato a fettine sottili  
 2 tazze di **latte di cocco**  
 1 pezzo di **galanga** (5 cm.) a lamelle sottili  
 o 1 cucchiaino di galanga in polvere  
 2 gambi di citronella in tranci da 2,5 cm.  
 5 foglie di combava (lime) fresche tritate grossolanamente  
 1 tazza di brodo di pollo  
 2 cucchiaini di **peperoncini rossi** freschi a dadini  
 1/4 di salsa di pesce orientale  
 2 cucchiaini di zucchero  
 1/2 tazza di succo di lime  
 1 cucchiaino di pasta chili nera  
 1/2 tazza di **foglie di coriandolo** tritate grossolanamente

#### Preparazione

Versare il latte di cocco in una casseruola capiente, unire la galanga, la citronella e le foglie di combava e portare ad ebollizione. Aggiungere il brodo, il pollo, i peperoncini, la salsa di pesce e lo zucchero. Far sobbollire per 10 minuti o finché il pollo non è ben cotto.

Aggiungere il latte di cocco rimanente e alzare leggermente il fuoco senza portare a pieno bollore. Versare il succo di lime e la pasta chilli, mescolare e lasciar sobbollire per qualche minuto. Scodellare la zuppa e guarnire con le foglie di coriandolo tritate prima di portare in tavola.

### Maggio 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

.....

.....

.....

.....

# CALENDARIO LILT - 2019

## IL CALENDARIO DELLE SPEZIE



### Agnello speziato allo yogurt

#### Ingredienti per 4 persone

g. 800 di polpa di agnello  
g. 200 di yogurt compatto  
1 cucchiaio di semi di **coriandolo**  
1 pezzetto di **zenzero** fresco  
3 **chiodi di garofano**  
4 capsule di **cardamomo**  
2 cucchiaini di **garan masala**  
**noce moscata**  
1 bustina di **zafferano**  
g. 40 di mandorle spellate  
1 **peperoncino** rosso piccante  
dl. 1 di panna fresca  
4 cucchiai di burro chiarificato  
sale

#### Preparazione

Spelare lo zenzero e tritarlo finemente. Aprire le capsule di cardamomo ed estrarre i semi. In una casseruola rosolare per 3 minuti lo zenzero nel burro con i chiodi di garofano, i semi di coriandolo e il peperoncino piccante, poi unire la polpa d'agnello tagliata a cubetti. Soffriggere la dadolata per 5 minuti, unire lo yogurt, una grattugiata di noce moscata e i semi di cardamomo. Lasciar insaporire a fuoco basso, mescolando per 10 minuti, poi bagnare con 1 mestolo di acqua bollente salata, coprire e lasciar sobbollire per circa 1 ora. Infine unire la panna, in cui si sarà disciolto lo zafferano e il garan masala e spegnere dopo 5 minuti. Servire l'agnello accompagnato con il riso basmati pilaf. A piacere si può cospargere l'agnello con le mandorle tagliate a scaglie.

### Giugno 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

.....

.....

.....

.....

# CALENDARIO LILT - 2019

## IL CALENDARIO DELLE SPEZIE



### Baccalà confit con salsa di fagioli

#### Ingredienti per 6 persone

g. 600 di baccalà dissalato  
g. 400 di fagioli cannellini  
2 ciuffi di **basilico**  
2 spicchi d'**aglio**  
1 rametto di **timo**  
1 rametto di **origano**  
2 foglie di **alloro**  
olio extravergine di oliva  
sale e **pepe nero** in grani

#### Preparazione

Lavare bene il baccalà sotto l'acqua corrente e tagliarlo a pezzi il più possibile uguali fra loro e non molto grandi. Prendere una casseruola capiente e versarvi l'olio in una quantità sufficiente a ricoprire completamente tutti i pezzi di baccalà. Unire all'olio l'alloro, uno spicchio d'aglio e il pepe. Mettere tutto sul fuoco e quando l'olio sarà arrivato alla temperatura di 60° immergere i pezzi di baccalà. È importante che la temperatura dell'olio rimanga costante; per questo motivo serviranno due termometri (uno per l'olio e l'altro per il pesce).

Cuocere per 2-3 minuti e misurare la temperatura del baccalà. Quando il cuore del baccalà raggiungerà i 45°- 50°, scolare i tranci e asciugarli con carta assorbente.

Per la salsa di fagioli: lessare i fagioli, saltarli in padella con olio, timo e uno spicchio d'aglio. Aggiustare di sale. Frullare il tutto.

Per l'olio agli aromi: frullare il basilico, il prezzemolo e l'origano con l'olio.

Fare un letto di passato di fagioli, adagiarvi il baccalà e condire con l'olio agli aromi.

### Luglio 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

.....

.....

.....

.....

# CALENDARIO LILT - 2019

## IL CALENDARIO DELLE SPEZIE



### Gamberi su crema di lenticchie al curry

#### Ingredienti per 4 persone

16 gamberi  
 g. 250 di lenticchie decorticate  
 2 piccole carote  
 1 cipolla  
 1 costa di sedano  
 1 patata piccola  
 1 cucchiaino di **curry**  
 1 litro di brodo vegetale  
 olio extravergine d'oliva  
 sale

#### Preparazione

##### Per la crema di lenticchie:

Tagliare a dadini sedano, carota, cipolla e soffriggerli in 4 cucchiai di olio, salare. Quando il soffritto è ben rosolato aggiungere le lenticchie ben sciacquate e farle tostare. Quando le lenticchie sono ben asciutte, unire le patate tagliate a dadini, il brodo vegetale ben caldo, abbassare la fiamma e far cuocere pian piano per 20 minuti, finché le lenticchie saranno ben cotte. Aggiungere il curry e ridurre in crema con un frullatore ad immersione.

##### Per i gamberi:

Lavare i gamberi, togliere il carapace, la testa e cuocerli a vapore per non più di 2 minuti. Disponerli in un piatto e condirli con olio ed un pizzico di sale.

Comporre il piatto mettendo sul fondo uno strato di crema di lenticchie, adagiarvi 4 gamberi scolati dall'olio e condire il tutto con alcune gocce di olio.

### Agosto 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

.....

.....

.....

.....

# CALENDARIO LILT - 2019

## IL CALENDARIO DELLE SPEZIE



### Verdure croccanti allo zafferano

#### Ingredienti per 4 persone

1 peperone  
2 carote  
1 finocchio  
2 spicchi di aglio  
brodo vegetale  
olio extravergine di oliva  
sale e **pepe**  
g. 0,15 di **zafferano**

#### Preparazione

Pulire e fare a listarelle le verdure.  
Soffriggere l'aglio con olio, a doratura eliminare l'aglio e unire finocchio, far insaporire per 2-3 minuti e bagnare con 2 o 3 cucchiaini di brodo vegetale in cui è stato sciolto lo zafferano.  
Aggiungere i bastoncini di carota e di peperone. Aggiustare di sale e pepe. Fare insaporire per pochi minuti in modo che le verdure mantengano la loro croccantezza.

### Pane alla curcuma

Gli ingredienti necessari sono rappresentati da farina 1 macinata a pietra bio, lievito madre, acqua tiepida, olio extra vergine di oliva, **curcuma** in polvere, **pepe nero**.

#### Preparazione

Sciogliere lievito madre in acqua tiepida, aggiungere farina a fontana e impastare aggiungendo olio, curcuma e pepe nero.

Quando l'impasto sarà liscio ed omogeneo lasciare lievitare in luogo fresco per almeno 2 ore. Fare la pezzatura desiderata, lasciare lievitare qualche ora ed infornare a 220°C fino a cottura.



## Settembre 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
						<b>1</b>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>30</b>						

.....

.....

.....

.....

# CALENDARIO LILT - 2019

## IL CALENDARIO DELLE SPEZIE



### Pere al vino rosso e chiodi di garofano

#### Ingredienti per 4 persone

4 pere  
ml. 350 di vino rosso  
ml. 200 di acqua  
g. 200 di zucchero di canna  
1 scorza di limone  
3 **chiodi di garofano**  
1 stecca di **cannella**

#### Preparazione

Lavare le pere. Sbucciarle lasciandole intere e conservando il picciolo attaccato. Adagiarle in una padella in modo che stiano comodamente in uno strato. Versare il vino, le spezie, la scorza di limone e lo zucchero. Portare il tutto a bollire e far cuocere per circa 15 minuti. Controllare la cottura della frutta con uno stecchino. Le pere saranno pronte quando lo stecchino affonderà nella loro polpa senza fatica.

### Sol Kadhi

Tipica bevanda indiana rinfrescante e reidratante composta da: **Kokum**, **peperoncino**, **senape**, **foglie di curry**, **coriandolo**.



## Ottobre 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

.....

.....

.....

.....

# CALENDARIO LILT - 2019

## IL CALENDARIO DELLE SPEZIE



### Torta persiana

**Ingredienti per una torta del diametro di cm. 24**

ml. 250 di yogurt naturale  
g. 250 di zucchero di canna  
g. 150 di farina di mandorle  
g. 150 di semolino  
ml. 100 di latte di mandorle  
g. 60 di pistacchi tritati  
6 uova  
6 bacche di **cardamomo**  
1 cucchiaino di lievito per dolci  
1 pizzico di **zafferano**  
2 cucchiaini di acqua di rose  
scorza grattugiata di 1 limone

**per l'acqua di rose:**

g. 200 di acqua  
g. 50 di petali di rose edibili

**per lo sciroppo:**

succo e scorza grattugiata di 1 limone  
ml. 125 di acqua  
g. 125 di zucchero di canna  
2 cucchiaini di acqua di rose

**Per fare l'acqua di rose:**

mettere i petali di rosa lavati e sgocciolati in una casseruola di acciaio con l'acqua e far bollire dolcemente per 2 minuti. Lasciare in infusione per 1 ora. Conservare il liquido filtrato in frigorifero fino ad un tempo massimo di un mese. Mettere lo zafferano nel latte e scaldare sul fuoco basso. Amalgamare le uova alla farina di mandorle, il semolino e il lievito. Aggiungere i semi pestati delle bacche di cardamomo, la scorza di limone e i pistacchi tritati.

Incorporare l'acqua di rose, lasciandone 2 cucchiaini per lo sciroppo al latte di zafferano e amalgamare al composto di uova e farina. Rivestire la tortiera con carta da forno e versarci l'impasto ottenuto. Mettere nel forno già caldo a 180°C e cuocere per 45 minuti. Portare a ebollizione gli ingredienti per lo sciroppo e far bollire finché si sarà addensato. Togliere la torta dallo stampo e con un pennello distribuire lo sciroppo su tutta la superficie.

### Novembre 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

.....

.....

.....

.....

# CALENDARIO LILT - 2019

## IL CALENDARIO DELLE SPEZIE



### Torta Ginevra

Questa ricetta di proprietà dell'Archivio di Stato di Prato è stata messa a punto da Stefania Storai del club del Fornello, delegazione di Prato.

Le nozze di Ginevra, figlia naturale di Francesco di Marco Datini, sono allietate da un pranzo sontuoso. Il documento riporta qualità e quantità degli ingredienti utilizzati per confezionare la torta nuziale.

**Trascrizione originale del 24 novembre 1407:**  
**Mandamo a Prato a Franciescho di Marcho per le noze de la Ginevra:**

5 libbre di rancata  
5 libbre di cedrata  
3 libbre di picchi netti  
1 libbra di spezie dolci fini  
3 once di garofani pesti  
3 once di garofani sodi  
4 libbre di zucchero trito per la torta

### Ingredienti

g. 346 d'arancia candita  
g. 346 di cedro candito  
g. 277 di zucchero di canna  
g. 210 di pinoli  
2 cucchiaini d'acqua  
1 cucchiaio di miele  
1 cucchiaino di spezie fini (**noce moscata, chiodi di garofano, pepe, cannella**, tutto in polvere)

### Preparazione

In una casseruola con il fondo spesso sciogliere lo zucchero con l'acqua e il miele (raggiungere la temperatura di 160/170°). Tagliare a cubetti i canditi. Aggiungere i pinoli e i canditi un po' per volta in modo che lo zucchero non si indurisca. Togliere dal fuoco e mettere il composto ottenuto nella tortiera precedentemente rivestita di carta da forno. Pressare molto bene il composto nella tortiera e spolverizzare con le spezie. Passare in forno con il grill per pochi secondi, appena il tempo necessario perché il composto si compatti e assorba le spezie. La torta non deve cuocere ma solo prendere colore.

### Dicembre 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
						<b>1</b>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>30</b>	<b>31</b>					

.....

.....

.....

.....

**LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI (LILT)  
SOSTIENE LA PREVENZIONE**

L'incidenza dei tumori maligni in Italia aumenta in modo marcato in entrambi i sessi a partire da 55 anni. Inoltre più del 60% dei 300.000 nuovi casi che si registrano ogni anno in Italia interessa i soggetti di età superiore a 65 anni. Negli individui di sesso maschile di età compresa fra i 70 e gli 84 anni il rischio più elevato riguarda i tumori alla prostata, polmone, colon-retto, vescica e stomaco. Nel sesso femminile le sedi più colpite sono il seno, il colon-retto, il polmone, il pancreas e lo stomaco (AIOM. *Tumori dell'anziano*, Ed. 2017). Il notevole incremento dei tumori maligni in età avanzata è da correlare all'accumulo nel tempo di numerosi fattori cancerogeni fra cui gli stili di vita non corretti, la diminuzione delle capacità di difesa dell'organismo e dei meccanismi di riparazione cellulare. In considerazione dell'aumento dell'attesa di vita e del prolungamento della vita media le nuove diagnosi di tumore maligno aumenteranno nei prossimi anni. Risulta quindi necessario sostenere la prevenzione primaria con una sana alimentazione basata sulla dieta mediterranea tradizionale arricchita dal consumo di numerose spezie con attività antinfiammatoria e antiossidante, la regolare attività fisica, la cessazione dell'abitudine al fumo ed un consumo moderato di alcol, evitando i superalcolici.

**LE SPEZIE PER LA SALUTE**

La moderna ricerca scientifica dimostra che le spezie per uso alimentare hanno effetti benefici sulla salute. Esse sono infatti ricche di composti antinfiammatori e antiossidanti che permettono di ridurre il rischio di malattie metaboliche, degenerative, cardiovascolari e tumorali. I fitocomposti presenti nelle spezie esercitano attività antinfiammatoria inibendo, a livello cellulare, fattori di trascrizione quali *Nuclear Factor kappaB*, enzimi infiammatori quali le ciclossigenasi COX-2, citochine pro-infiammatorie (*Tumor Necrosis Factor*, Interleuchine-1b, -6, -8). Inoltre proteggono dallo stress ossidativo generato dai radicali liberi, quali le specie ossido-reattive (ROS), con numerosi e complessi meccanismi. Possono infatti contrastare ed eliminare i radicali liberi o convertirli ad una condizione di minore tossicità. Inoltre hanno come target segnali molecolari che sono coinvolti nello sviluppo e nella crescita dei tumori. È luogo comune che le popolazioni che consumano spezie ogni giorno presentano una ridotta incidenza di alcune patologie tumorali. Questi alimenti devono quindi essere conosciuti ed entrare a far parte dell'alimentazione quotidiana che dovrebbe basarsi sui canoni della dieta mediterranea tradizionale arricchita da questi composti. In tal modo si realizza una dieta con azioni preventive ma anche curative quando siamo in presenza di affezioni croniche.

Le spezie, inoltre, introdotte nell'uso quotidiano permettono di ridurre l'utilizzo del sale che, se assunto in quantità elevate, favorisce non solo l'instaurarsi di ipertensione arteriosa, ma anche la predisposizione all'osteoporosi (per aumentata eliminazione urinaria di calcio) ed aumenta il rischio di insorgenza di tumori allo stomaco.

Studi recenti confermano che un consumo medio di sale al di sotto di 6 g. al giorno, corrispondente ad una assunzione di circa 2,4 g. di sodio, rappresenta un buon compromesso tra il soddisfacimento del gusto e la prevenzione dei rischi legati all'assunzione di sodio.

Ogni giorno l'adulto italiano ingerisce in media circa 10 g. di sale (cioè 4 g. di sodio), quindi molto più (quasi dieci volte) di quello fisiologicamente necessario.

Occorre quindi incentivare l'uso delle spezie (e delle erbe aromatiche) che, oltre a rendere gustose e colorate le nostre pietanze conferiscono loro anche proprietà salutari !



“Il Calendario delle Spezie - 2019” è tratto da:

“Benelli e Capecchi. Le Spezie per la salute. Ed.Partner-Graf, 2019” - [www.legatumoriprato.it](http://www.legatumoriprato.it) - [www.partnergraf.it](http://www.partnergraf.it)

**Hanno collaborato all’iniziativa editoriale:** la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) - Sezione di Prato, le Signore del Club del Fornello di Rivalta - Sezione di Prato, con il contributo del Prof. Bharat B. Aggarwal.

**Si ringraziano:** Elena Cecchi, Chiara Pastorini, Elisabetta Faggi, Martina Gianassi, Martina Antenucci, Costanza Fatighenti, Benedetta Marchesini, Gennaro Berardono.



[www.legatumoriprato.it](http://www.legatumoriprato.it)

**DONA IL 5x1000 ALLA LILT SEZIONE DI PRATO**  
**Codice Fiscale: 01685160978**