



Fave di Cacao

Le fave di cacao sono l'espressione più pura e ricca di nutrienti del "Theobroma Cacao" ovvero la pianta da cui si ricava il CIOCCOLATO!

Sono i semi del cacao, la parte che è più ricca di sali minerali e vitamine da cui si estrae il burro di cacao e si realizza il cacao in polvere.



IN CUCINA

Il cacao crudo è in grado di stimolare il metabolismo del corpo aiutando a dimagrire.

Si possono sgranocchiare come frutta secca e sono un ottimo snack di metà mattina.

Possono essere gustate sia tostate che crude, il loro sapore è delicato ed intenso, sono molto utilizzate come naturali energizzanti ma possono anche essere impiegate in ambito culinario come ingrediente aggiuntivo nella preparazione di numerosi piatti.

SALUTE

- 3 benefici
- 1. **ANTIDEPRESSIVE**
- 2. **ANTIOSSIDANTI**: ottimo per proteggerci da tumori, invecchiamento cellulare, malattie come l'Alzheimer.
- 3. **MIGLIORANO LA CONCENTRAZIONE**



Il Baobab

Gusto dolce e acidulo. L'aroma della polpa di baobab si avvicina a quella di un agrume e al caramello. La polpa di quest'albero viene essiccata e ridotta in polvere.

SALUTE

Contiene la **vitamina C** fino a 6 volte più dell'arancia, **calcio** tre volte più del latte.

Inoltre è anche ricca di **magnesio, fosforo, ferro, potassio, zinco e aminoacidi.**

Contiene molte fibre che facilitano il transito intestinale ed è efficace per ridurre i problemi portati dal colesterolo. Alimento ideale per chi fa sport.

Si può prendere 10 grammi di polpa di baobab al giorno o diluiti in un bicchiere d'acqua o aggiunti allo yogurt naturale. Utilizzata soprattutto nei dessert, ma si può aggiungere anche nel gelato, nelle creme, in ogni tipo di dolci e nelle crêpes.

IN CUCINA



Curcuma

È chiamata lo **Zafferano delle Indie**, cresce rigogliosa e spontanea nelle foreste delle zone interne a clima caldo umido, è alta circa un metro e produce dei fiori molto colorati.

Una delle proprietà più sorprendenti è l'effetto antitumorale: contrasta l'insorgere della leucemia e di ben otto tipi di tumore che colpiscono colon, prostata, bocca, fegato, pelle, reni e mammella. Ha proprietà antinfiammatorie grazie alla curcumina ed ha proprietà energizzanti. Previene il diabete di tipo 2 e protegge l'organismo dalle infezioni; aiuta a stimolare le cellule del sistema immunitario e le proteine del cervello che aiutano a contrastare l'insorgere del morbo di Alzheimer.

SALUTE

Si utilizza per il suo potere colorante nel riso, nella pasta, nelle patate, per la preparazione di creme, della maionese.

Il suo gusto non è troppo piccante, ma piuttosto dolce e si sposa bene con il pesce, la cacciagione e i crostacei.

IN CUCINA



Pepe Selvatico

Pepe molto raro, cresce selvaggio nelle foreste del Madagascar; è una pianta rampicante, le bacche vengono raccolte a mano a 15 metri di altezza e le più pregiate sono quelle più giovani.

IN CUCINA

Esplosione di gusto e aromi molto intensi, è poco piccante. Si abbina con molti piatti dalla carne alla frutta. Si può consumare in grani interi o macinato. È eccezionale sulle carni rosse ma interessante anche con alcuni ortaggi, asparagi e funghi su tutti. Esalta il sapore dei frutti rossi e del cioccolato.

SALUTE

Vera medicina per la salute, è usato per favorire il metabolismo, la digestione e usato anche per i massaggi del corpo.



La Lombava

Specie di agrume simile al lime con buccia increspata e irregolarmente bombata

IN CUCINA

Per ricette sia salate che dolci; si usa per aromatizzare la carne bianca del pesce o anche nella cioccolata. Può dare un tocco di freschezza a zuppe e salse o essere usata per la preparazione di ripieni, insalate o curry. Si può mettere anche nell'acqua di cottura del riso.

SALUTE

Possiede proprietà antinfiammatorie, antisettiche e da sollievo per i dolori muscolari e aiuta chi soffre di insonnia.

Le Spezie DEL MADAGASCAR

I Profumi del Madagascar

Nasce dall'idea di *proporre, vendere e valorizzare* i prodotti della terra del Madagascar, in particolare la **Vaniglia** e le **Spezie**, con l'intenzione di far conoscere ad un pubblico sempre più numeroso i loro benefici per la salute umana e per la cucina italiana, prima nel mondo per qualità e ricchezza. A certificare il valore dei prodotti è la provenienza: l'agricoltura del Madagascar, infatti, è basata sui ritmi biologici della natura, non è invasiva e conserva ancora la dimensione umana del lavoro della terra.



LE SPEZIE

Le spezie sono delle *alleate preziose*, non solo in cucina per insaporire le nostre pietanze, ma *nella vita di ogni giorno*,

per la nostra salute e prevenzione delle malattie.

Alcune spezie sono ricche di *proprietà benefiche* in grado di rafforzare il nostro sistema immunitario e di regolare i nostri livelli di colesterolo e di zuccheri nel sangue; perciò perchè non arricchire i nostri piatti e quindi la nostra vita, con un tocco di queste spezie che ci arrivano dalla terra del Madagascar?

Abbiamo moltissime spezie:

- CURCUMA,
- BAOBAB,
- FAVE DI CACAO,
- COMBAVA,
- PEPE SELVATICO,
- ZAFFERANO,
- CUMINO,
- FIENO GRECO,
- SESAMO,
- CARDAMOMO,
- PEPE NERO,
- CAFFE VERDE,
- MACIS,
- PEPERONCINO,
- CORIANDOLO,
- CHIODI DI GAROFANO,
- ZENZERO,
- CURRY,
- ANICE STELLATO,
- PEPE BIANCO,
- MISTO 4 SPEZIE,
- CANNELLA,
- PEPE ROSA,
- NOCE MOSCATA,
- TRE PEPI

30026 Portogruaro VE
Via Mazzini, 27 - Tel. 0421 631507
TEL. 0421 63 15 07 | CELL. 389 78 56 900

WWW.PROFUMIDELMADAGASCAR.IT

IG IPROFUMIDELMADAGASCAR FB IPROFUMIDELMADAGASCAR

I PROFUMI DEL MADAGASCAR
di Ramanamisata Harivola Marie Rosa

Il Cumino

Il cumino è una spezia che si ricava dai semi del *Cuminum Cyminum*, pianta erbacea perenne originaria dell'Asia Minore.

SALUTE

Il cumino *abbonda di ferro* quindi fa bene all'organismo in generale, soprattutto al sistema immunitario e per la cura dell'anemia. Ha *proprietà digestive* perché stimola la secrezione del pancreas, aiuta in caso di dolori addominali, coliche e gonfiori. Attenua anche il meteorismo e stimola l'appetito. Possibile effetto *antitumorale*, come conseguenza della proprietà del cumino di purificare i radicali liberi e di disintossicare il fegato. Essendo ricco di antiossidanti, aiuta a contrastare il fenomeno dell'invecchiamento cellulare. Tiene a bada il colesterolo e il diabete, quindi è consigliato l'uso durante i pasti anche in forma preventiva per chi è a rischio. Contrasta l'osteoporosi e incentiva la produzione di latte nelle donne in stato di allattamento. Combatte l'alitosi: è sufficiente masticare i semi per qualche minuto per eliminare l'alito cattivo.

I suoi semi hanno molteplici utilizzi in cucina, grazie al loro inconfondibile sapore, intenso e lievemente piccante. Molto usato nella cucina indiana, questo ingrediente della cucina naturale entra nella composizione del curry.

IN CUCINA

Tizana di Cumino

8 gr di cumino in polvere o semi
8 gr di semi di finocchio
8 gr di menta.
Lasciare in infusione per 10 minuti e bere almeno due volte durante il giorno.

Cardamomo

Questa spezia ha un sapore molto intenso ed è piuttosto costosa, è profumatissima e rendere ogni alimento immediatamente più fragrante e gustoso.

IN CUCINA

Sapore leggermente piccante e fruttato perfetto per aromatizzare diverse pietanze, poichè ravviva i primi piatti e gli arrostiti ma è perfetto anche per aromatizzare dolci, creme e torte al cioccolato. Il cardamomo è anche usato per aromatizzare liquori, amari e digestivi.

SALUTE

Un infuso a base di cardamomo è un vero toccasana contro il raffreddore e libera immediatamente le vie respiratorie combattendo al contempo la stanchezza. Il cardamomo è un rimedio naturale per la cura dei denti e le infiammazioni gengivali, per problemi di digestione e intestino irritabile. Un cucchiaino di semi per una tazza d'acqua, da assumere mezz'ora dopo i pasti, aiuta le funzioni digestive.

Il Fieno Greco

Il Fieno Greco appartiene alla famiglia delle "Fabaceae" e i semi si raccolgono in luglio - agosto, quando sono ben maturi: si tagliano le piante alla base, si riuniscono in mazzi e si fanno seccare al sole.

PRINCIPI ATTIVI: Trigonellina, lecitine, grassi, galattomannani.

SALUTE

Cataplasma:
Far cuocere qualche cucchiaino di farina di semi nell'acqua ottenendo una polentina. Applicare ben caldo, con una garza, più volte al giorno sulle parti interessate.

Ha proprietà dietetiche, nutritive, ricostituenti, stimolanti l'appetito e la secrezione latte, vermifughe.

Un trattamento a base di fieno greco giova senz'altro a soggetti debilitati, convalescenti di lunghe malattie infettive, affetti da disturbi nervosi aventi come denominatore comune magrezza eccessiva, perdita dell'appetito, debolezza.

Il Fieno greco è inoltre utile per aumentare la secrezione latte delle nutrici. Per uso esterno il Fieno greco è utilizzato in preparati nutrienti per l'epidermide.

La Polvere o i semi si possono assumere prima di colazione o durante lo spuntino di metà mattinata, come anche nel pomeriggio a merenda, bastano un cucchiaino mescolato al miele, o anche nello yogurt.

IN CUCINA

Tintura Vinosa:
5 grammi in 100 ml di vino bianco (a macero per 10 giorni); aggiungere qualche pezzetto di scorza di arancio. Un bicchierino prima dei pasti come ricostituente.

Decotto:
Sciogliere un cucchiaino e mezzo in 100 ml di acqua bollente e lasciare in infusione per 5 minuti bere tre - quattro tazzine al giorno.

Pili Pili Verde

il nome latino deriva da "Capsa", che significa SCATOLA, probabilmente per la loro capacità di sprigionare sapori imprevedibili nella bocca.

La vitamina C previene le infezioni, riduce gli indici di colesterolo nel sangue ed ostacola la sua formazione sulle arterie ritardando e prevenendo l'arteriosclerosi. La vitamina A e i suoi derivati, i retinoidi, svolgono un'importante ruolo nel metabolismo cellulare mantenendone l'integrità morfologica e funzionale; inoltre aumenta la resistenza alle infezioni batteriche ed è efficace per i problemi della vista.

La vitamina E è un antiossidante naturale, riduce il consumo di ossigeno nei muscoli di oltre il 40%, agisce a favore delle vie respiratorie. Il peperoncino risulta efficace nell'attivare il circolo venoso e capillare, svolge un'azione emodinamica, è un importante antiossidante e stimola la vitalità dei tessuti.

IN CUCINA

Il Peperoncino (*Sakay*) in genere accompagna i pasti, la sua piccantezza serve ad esaltare il sapore delle portate che si mangiano con il riso. Può passare direttamente dal giardino al piatto. In alcuni casi viene essiccato per essere conservato. I sapori più interessanti si sprigionano nelle miscele che si effettuano all'interno dei mortai quando si mettono insieme diversi tipi di peperoncini, e con l'aggiunta di ulteriori spezie (zenzero oppure pepe verde) può ancora migliorare le cose.

Macis

SALUTE

La spezia viene utilizzata per il trattamento delle malattie del sistema nervoso. Alcuni composti come la *miristicina* e l'*elimicina* hanno proprietà stimolanti sul cervello che aiutano a combattere lo stress e la stanchezza mentale; è un ottimo rimedio contro ansia e depressione; Contiene eugenolo, sostanza utilizzata in odontoiatria per calmare il mal di denti; ha proprietà antinfiammatorie che si sono rivelate efficaci nel trattamento dell'artrite e dei reumatismi. Il suo olio essenziale ha proprietà sedative e, utilizzato per i massaggi, apporta benefici ai dolori muscolari ed articolari. Grazie alla presenza di fibre la spezia facilita la digestione e viene anche impiegata per ridurre la formazione di gas intestinali.

Il Macis si utilizza come spezia delicata perchè il suo aroma è meno aggressivo di quello della noce moscata ed è venduto in pezzi secchi e friabili, o anche in polvere. Lo si macina facilmente ed è bene farlo all'ultimo momento.

È uno degli ingredienti della besciamella e dei soufflés; si aggiunge anche alle carni di vitello e di maiale, ai piatti a base di uova o formaggio, al pure di patate, alle paste e ai sughi di carne. Ovunque serve ad aromatizzare il vino caldo e i punch. In Madagascar è molto usato per il riso, nelle salse e nelle marinare oltre che nella preparazione di macedonie, di frutta fresca o con salse al peperoncino che guarniscono il riso.

IN CUCINA

Zafferano

È chiamata lo *Zafferano delle Indie*, cresce rigogliosa e spontanea nelle foreste delle zone interne a clima caldo umido, e alta circa un metro e produce dei fiori molto colorati.

Una delle proprietà più sorprendenti è l'effetto antitumorale: contrasta l'insorgere della leucemia e di ben otto tipi di tumore che colpiscono colon, prostata, bocca, fegato, pelle, reni e mammella. Ha proprietà antinfiammatorie grazie alla curcumina ed ha proprietà energizzanti. Previene il diabete di tipo 2 e protegge l'organismo dalle infezioni; aiuta a stimolare le cellule del sistema immunitario e le proteine del cervello che aiutano a contrastare l'insorgere del morbo di Alzheimer.

SALUTE

Si utilizza per il suo potere colorante nel riso, nella pasta, nelle patate, per la preparazione di creme, della maionese. Il suo gusto non è troppo piccante, ma piuttosto dolce e si sposa bene con il pesce, la cacciagione e i crostacei.

IN CUCINA

Caffè Verde

Miscela delle varietà più classiche di caffè tra le più coltivate, non torrefatto, ossia crudo e proprio per questo motivo non possiede il colore marrone tipico del caffè, ma è verde come i semi al naturale. Inoltre la quantità di caffeina contenuta è minore rispetto al caffè tostato.

SALUTE

Nel caffè verde la caffeina non è libera, bensì legata all'acido clorogenico (potente antiossidante) con cui forma il clorogenato, da questa caratteristica chimica ne deriva un assorbimento molto più lento da parte delle mucose e un tempo di permanenza nel flusso ematico molto più lungo. Un'altra differenza è la quantità di polifenoli contenuta nei semi crudi che risulta maggiore rispetto a quella contenuta nel caffè torrefatto, in quanto il processo di tostatura ne provoca una diminuzione, soprattutto dell'acido tannico e dell'acido ferulico. Lo stesso discorso vale anche per le vitamine (in prevalenza vitamine del gruppo B) e i sali minerali, che risultano presenti in maggiori quantità nel caffè verde. Il caffè verde non lavorato ha un valore di pH intorno a 5 mentre il pH del caffè tostato oscilla tra 3 e 3,5, di conseguenza il valore del caffè verde è molto più vicino alla neutralità (che equivale a 7), e da ciò ne deriva un minore effetto lesivo sulla mucosa gastrica. Grazie a questo alimento gli zuccheri e i grassi che ingeriamo verrebbero trasformati più velocemente in energia per i muscoli e i depositi adiposi di grasso bruciati più rapidamente grazie all'azione degli antiossidanti (tra cui l'acido clorogenico) di cui il caffè verde è ricco.

IN CUCINA

Il caffè verde acquistato sotto forma di semi verdi crudi non tostati di qualità arabica vanno consumati nel modo seguente:
• pestare in un mortaio i semi verdi
• Lasciare in infusione per qualche minuto
• Filtrare la bevanda e versarla in una tazza

