

---

## Dalle Molucche la noce moscata

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

L'arcipelago delle Molucche, nell'Oceano Pacifico, è composto da un migliaio di splendide isole, conosciute come le "isole delle spezie" perché sono la terra d'origine delle più pregiate tra queste. Le spezie, in passato, erano apprezzate quasi al pari dell'oro, ed erano utilizzate per conservare ed aromatizzare le vivande e per curare diverse malattie. Da molti secoli indiani, cinesi, arabi e più recentemente gli europei hanno cominciato a frequentare queste isole, patria della noce moscata. Tra la fine del diciassettesimo secolo e l'inizio del diciottesimo secolo questa spezie ebbe una grande notorietà nel mondo occidentale. A proposito di essa, il famoso esperto di cucina francese Curnonsky scrisse che "chiunque l'abbia assaggiata per lungo tempo non desidera altre spezie...". La pianta che produce la noce moscata è un bellissimo albero tropicale sempreverde la cui chioma può superare i dieci metri d'altezza, che produce, ogni anno, un migliaio di frutti dalla forma di una piccola pesca di colore giallo verdastro. Quando diventano maturi, vengono raccolti a mano o sono staccati dalla pianta per mezzo di una canna di bambù. La polpa, emanante un intenso, inconfondibile profumo, racchiude un solo seme che costituisce la ben nota noce moscata, avvolta da una membrana rossastra (arillo): il cosiddetto macis, anch'esso apprezzato e commercializzato. I principi attivi che distinguono questa spezie - miristicina, oli, mucillagini e saponine - sono presenti sia nella noce moscata che nel macis. Oltre che per il suo raffinato aroma, la noce moscata è stata usata da millenni come medicinale e lo è tuttora in diversi paesi orientali. La tradizione popolare le attribuisce diverse proprietà: è considerata tonica, antisettica, analgesica, antireumatica, digestiva ed un rimedio efficace per combattere la nausea. La farmacopea britannica la ritiene utile contro la diarrea, la dispepsia e la flatulenza. A dosaggi non appropriati la noce moscata è tossica; pertanto, si consiglia di usarla solamente in cucina come aromatizzante per la preparazione di gustosi piatti. Si può acquistare in due versioni: intera o grattugiata. È preferibile sceglierla intera perché contiene oli essenziali che svaniscono rapidamente a contatto con l'aria, mentre, conservata in polvere, perde gran parte del suo aroma.