

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



I chiodi di garofano

I chiodi di garofano si chiamano così perché hanno una forma che ricorda il garofano, ma non hanno nulla a che fare con questo fiore. Sono i boccioli dei fiori raccolti ed essiccati di un grande albero sempreverde che può superare i dieci metri di altezza. Questa pianta (*Eugenia caryophyllus*) è originaria delle isole dell'Indonesia. Le prime testimonianze dell'uso dei chiodi di garofano narrano che, nell'antichità in Cina, i cortigiani e gli ufficiali avevano l'obbligo di tenere in bocca un chiodo di garofano per profumare l'alito quando si rivolgevano all'imperatore. In bocca non solo è utile per profumare l'alito ma calma il dolore dei denti cariati. I chiodi di garofano sono ricchi di una particolare sostanza, l'eugenolo, che ha proprietà antisettiche e analgesiche, e contengono anche il cariofillene, che è un antinfiammatorio. L'eugenolo è presente nella composizione di molti prodotti odontoiatrici. Con due-tre chiodi di garofano si possono fare tisane insieme ad altre spezie (cannella, ecc.), che aiutano a vincere la stanchezza, il mal di testa e hanno proprietà digestive, antiossidanti, rinforzano il sistema immunitario e hanno la fama di combattere l'invecchiamento. Questa benefica spezie si deve però usare con una certa moderazione. ■