

I chiodi di garofano

una spezia sempre presente

L'angolo della Salute
a cura del dr. Alessandro Bassetti

Alessandro Bassetti

Nato a Trento nel 1970, analista chimico di professione, ha sempre coltivato la sua passione per la ricerca soprattutto nell'ambito del naturale e delle medicine alternative. Si diletta nello studio di botanica, farmacognosia e fitoterapia. Autore di un libro best-seller nel 2001 sulle proprietà terapeutiche dell'aloë. Laureato a Padova nella facoltà di Farmacia come Tecnico Erborista opera ora nella diffusione delle conoscenze botaniche farmacognostiche.

Con il termine "chiodi di garofano" si indicano i fiori interi essiccati ancora chiusi (boccioli) dell'*Eugenia caryophyllata*.

È un albero sempreverde della famiglia delle Myrtaceae, originario degli arcipelaghi indonesiani (Filippine e Molucche), ma oggi coltivato in molte aree tropicali, dalla Malesia al Madagascar, dallo Sri Lanka all'America Latina. Può raggiungere anche i 20 m di altezza.

La prima raccolta dei boccioli fiorali avviene dopo 6-8 anni dalla piantagione dell'albero. Operazione effettuata a mano in tarda estate ed in inverno. Si ottengono circa 30 kg di prodotto essiccato all'anno; infatti, per poter essere usati come spezia, i boccioli così ottenuti devono essere prima fatti essiccare al sole assumendo così il tipico colore marron scuro di chiodo che gli dà appunto il nome.



Devono invece il loro nome botanico a Eugenio di Savoia, un principe del 1700 affascinato dalla fragranza dei suoi profumi e dal suo interesse nella diffusione e commercializzazione.

Al contrario di quanto si possa pensare non hanno nulla a che vedere con i fiori che chiamiamo garofani, i quali appartengono al genere *Dianthus*, e dei quali, invece, ne ricorda l'intensa profumazione.

Già noti al tempo dei Romani, non considerati né per l'uso terapeutico né come spezia, solo nel Medioevo i chiodi di garofano vennero presi in considerazione. Infatti, per la Scuola di Medicina Salernitana erano un vero e proprio toccasana per i problemi legati alla memoria e alla fatica mentale. Si pensava inoltre che proteggessero dalla peste e possedessero poteri afrodisiaci. Il largo impiego alimentare risale invece intorno al '700, quando la spezia venne utilizzata oltre che per conservare o aromatizzare carni e verdure, anche per confezionare dolci e creme.

I chiodi di garofano hanno un aroma dolce, caldo e persistente, speziato e pungente. All'osservazione devono avere un aspetto pieno, non raggrinzito e incidendo leggermente con l'unghia emettono dell'olio essenziale, che è quello che ne caratterizza il gusto. Generalmente vengono utilizzati interi, ma si possono trovare anche in polvere. Si conservano al riparo dalla luce e dall'umidità.

Riguardo alle proprietà terapeutiche, l'olio essenziale che si ottiene dai chiodi di garofano (per distillazione in corrente di vapore) viene usato molto in odontoiatria, per le sue proprietà anestetiche locali e antisettiche: è utile per calmare il mal di denti, per disinfettare il cavo orale e profumare l'alito. Il decotto è consigliato per fare sciacqui e gargarismi contro il mal di gola e allevia i mali di testa attraverso un'azione stomachica e tonica; inoltre un chiodo di garofano sbriciolato, messo in un dente cariato dolente, dà sollievo in attesa dell'intervento medico-dentistico. I chiodi di garofano possiedono pure un marcato effetto antivirale soprattutto contro l'herpes virus e contro quei patogeni orali responsabili della placca dentale.

Importante è la dose d'assunzione in base all'uso. Ci potrebbero essere problemi di irritazione dei tessuti in caso di assunzioni concentrate. Alcuni chiodi nei vari preparati sia come spezia che per decotti estemporanei casalinghi; nei colluttori, olio essenziale all'1-5%; in odontoiatria, l'o.e. tal quale non diluito.

L'uso alimentare dei chiodi di garofano è ampio: in pasticceria come spezie per dolci di frutta (strudel di mele), pan-dolci e panpepati, biscotti natalizi; per aromatizzare il vin brulé accanto alla cannella e alla scorza di limone, nelle preparazioni a base di carne a lunga cottura (come stufati e selvaggina), in alcune salse, nelle marinate e nelle conserve (si sposano bene con alcune verdure dolci, come cipolle e carote sott'olio o sott'aceto); sono anche uno degli ingredienti del curry e di alcuni infusi aromatici.

I chiodi di garofano trovano ampio spazio pure nella cosmesi e come deodorante naturale per ambienti. Non si sviluppano cattivi odori nei contenitori di vetro o plastica che, non usati per un po' di tempo, contengano alcuni Chiodi di garofano al loro interno. Stesso procedimento lo potremo attuare nei vecchi armadi che hanno spesso odore di muffa eliminando in questo modo gli odori sgradevoli.

Inserendoli in un sacchettino di stoffa, sono usati come alternativa naturale alla canfora e simili contro le tarme, per i vestiti nel guardaroba e dentro la credenza, tengono lontane le farfalline dei farinacei.