

12 Dicembre 2016

Chiodi di garofano, la spezia di Natale dalle tante proprietà

Viaggio tra i poteri tonici, curativi e analgesici del bocciolo essiccato di *Eugenia caryophyllata*, ricco di gusto e dalle proprietà antiossidanti



Proprietà degli alimenti

Il **chiodo di garofano** è una spezia dal sapore natalizio e dalle proprietà sorprendenti. Questo piccolo bocciolo essiccato della pianta di ***Eugenia caryophyllata*** racchiude in sé veri e propri poteri curativi, tonici e analgesici. Il nome pare lo debba alla sua forma che ricorda proprio un piccolo fiore di garofano, ma la notorietà deriva dal suo gusto intenso e speziato, ideale per guarnire **le tavole d'inverno** o profumare infusi dalle proprietà antinfiammatorie e digestive.

Il chiodo di garofano occupa oggi un **posto d'onore nelle cucine** di differenti Paesi, ma la sua storia lo vede da sempre utilizzato come **spezia curativa**. Tra gli altri componenti, i chiodi di garofano contengono infatti flavonoidi, tannini, triterpeni e composti volatili tra cui l'eugenolo, componente base dell'olio essenziale e responsabile del potere **analgesico e antinfiammatorio** di questa spezia. Fin dall'antichità i chiodi di garofano erano utilizzati proprio per le proprietà analgesiche, trovando il maggior utilizzo nella cura del **male ai denti** (applicandoli direttamente sulla parte dolorante o tramite gargarismi) e per lenire le **infiammazioni cutanee** (utilizzandone l'infuso). Oggi questa spezia è molto utilizzata in innumerevoli ricette [1], non solo natalizie.

Tre spezie che non possono mancare nei dolci delle feste [2]

I chiodi di garofano hanno anche ottime **proprietà toniche**. Aiutano a vincere la spossatezza e il mal di testa, stimolando la circolazione sanguigna. Per lo stesso motivo, i chiodi di garofano sono considerati anche dei buoni **afrodisiaci**. La loro ricchezza di antiossidanti li rende ottimi alleati per contrastare l'invecchiamento della pelle e di tutto l'organismo. Sono in grado inoltre di ostacolare il processo di ossidazione dei grassi, preservando la **freschezza e la conservazione dei cibi**. Oltre ai dolci delle feste e a speziati infusi invernali o vini aromatizzati, in cucina è interessante utilizzare i chiodi di garofano anche

come accompagnamento a carni, formaggi stagionati e alcune verdure. Per farlo è sufficiente aggiungere pochi chiodi di garofano nel **condimento** per assaporare il tono intenso e godersi il magico effetto delle sue tante proprietà.

Potrebbe interessarti anche

Agrifoglio in cucina? Provate le foglie (e scartate le bacche) [3]

Tutti i benefici della soia [4]

Restare in forma con la barbabietola rossa [5]

Links

[1] http://www.cucchiaio.it/ricette/spezie-e-aromi_chiodi-di-garofano~1/

[2] <https://www.territori.coop.it/benessere/tre-spezie-che-non-possono-mancare-nei-dolci-delle-feste>

[3] <https://www.territori.coop.it/benessere/agrifoglio-cucina-provate-le-foglie-e-scartate-le-bacche>

[4] <https://www.territori.coop.it/benessere/tutti-i-benefici-della-soia>

[5] <https://www.territori.coop.it/benessere/restare-forma-con-la-barbabietola-rossa>