



**Dioscorea o Ignose: una radice preziosa nelle medicine
e nelle cucine di tutto il mondo**



Tesi di:

Marina Manieristi

Relatrice: Lena Tritto

A.A. 2015-2016

Corso di Alimentazione Energetica Cinese

Le Dioscoree

Dioscorea è denominazione di antico conio, in omaggio al medico greco Pedanios Dioscoride. Nell'ambito del genere, senza dubbio ricchissimo di specie, alcuni ne separano una parte creando due nuove entità: **Tamus** e **Testudinaria**, stabilendo in 600-650 il numero delle specie ad esso ascritte. Altri autori separano da esso solo il genere Testudinaria, definendo pari a circa 200 il numero delle specie di Dioscorea. Si tratta di piante per la massima parte erbacee, volubili e lianose, che possono raggiungere altezze di 3 metri e che presentano una porzione perenne, più o meno rigonfiata, sotterranea, ed una porzione aerea (il fusto) annuale o di breve durata.

In molte specie questi tuberi contengono un alcaloide velenoso, la **dioscorina**; in altre tale sostanza è presente in modeste quantità, sino ad essere del tutto assente a piena maturità. In un terzo gruppo di specie la dioscorina non scompare del tutto con la maturità ma è presente in dosi minime.

L'area di diffusione è tipicamente intertropicale.

Non è conosciuto il paese di origine, anche se gli scavi archeologici indicano che è stata coltivata perfino 10.000 anni fa in Africa e in Asia orientale. In Sud America, invece, il tubero è stato introdotto in un periodo successivo.

Nell'America tropicale si utilizzano i tuberi di Dioscorea Lutea come sostituto del caffè.

Nell'America Boreale, dai paesi settentrionali a quelli del Texas e della Florida, troviamo la Dioscorea Villosa, che contiene una resina acre e un composto affine a una saponina.

La Dioscorea Trifida, specie di larga coltivazione in tutta l'America è usata come prodotto atto all'estrazione del cortisone.

In Messico troviamo la Dioscorea Composita, detta Barbasco e la Dioscorea Fluribunda o Alanbrillo.

La radice, o rizoma, di Barbasco contiene la **diosgenina** utilizzata per la produzione di ormoni di tipo steroidale, come il cortisone e il progesterone.

Gli **ignami messicani** sono ricchi di saponine glucosidi dalle quali derivano saponine steroidali e principalmente diosgenina ($C_{27}H_{42}O_3$). Queste proprietà furono scoperte da un farmacista giapponese nel 1936 e convertite in progesterone nel 1940.

Una specie del genere Dioscorea si trova allo stato spontaneo in Europa, solamente nei Pirenei: si tratta della Dioscorea Pirenaica.

Altrimenti la famiglia è unicamente rappresentata nella flora spontanea europea dalle sole due specie Tamus Cummunis e Tamus Cretica.

Negli altri continenti, quali Asia, Australia e Africa, il numero delle Dioscoree è assai notevole.

In Giappone troviamo la Dioscorea Japonica e in India la Dioscorea Trifida, conosciuta anche come Indian Yam.

In Cina, e più precisamente nella farmacopea cinese, vengono da sempre impiegate 3 specie di Dioscorea:

- Dioscorea Opposita detta Shan Yao
- Dioscorea Hypoglauca detta Finbixie
- Dioscorea Septemloba detta Minbixie

La Diosgenina è un'importante sapogenina usata in sintesi per produrre ormoni steroidali. Il 2% di diosgenina è quanto si può ottenere dalla Dioscorea Opposita. Il rizoma di questa pianta, chiamato Shan Yao in Cinese, lo troviamo in numerosi decotti e pillole indicati dalla farmacopea cinese.



La Dioscorea Villosa

Utilizzata già dalle popolazioni dei Maya e degli Aztechi a scopi terapeutici, la Dioscorea Villosa chiamata Wild Yam dagli anglosassoni è comunemente conosciuta come Igname selvatico. Il termine che deriva dal portoghese *inhame* e che a sua volta deriva dal wolof (lingua senegalese solo parlata) *nyam*, tradisce in parte la sua origine Africana. E' anche indigena del Nord America, dove la troviamo nella zona compresa tra Canada, New England e Wisconsin, attualmente è coltivata soprattutto in America Centrale. Si tratta di una pianta erbacea rampicante, il cui fusto s'ingrossa alla base in un rizoma tuberoso che può raggiungere i 12 metri di altezza. Le foglie ovali e ricoperte di peluria, da cui il nome Villosa, sono alternate. Il colore del tubero va dal bianco al giallo e al rosso. L'aspetto è simile alla patata dolce o Batata con la quale spesso viene confusa.

Fa un fiore giallo verdastro a grappolo, mentre il frutto è una capsula. La parte utilizzata in fitoterapia è il rizoma raccolto in autunno. I principi attivi sono composti dalle saponine, alcaloidi, ossalato di calcio, resina e tannini. La Dioscorea Villosa è molto ricca di dioscina, precursore della diosgenina dal potente effetto antispasmodico e antinfiammatorio.

La diosgenina è un precursore in sintesi del progesterone. Se l'Igname ha effetti steroidali sul corpo umano, non è perché contiene ormoni steroidali, ma perché i precursori steroidali hanno effetti simili. Il corpo non li riconosce o li scambia per i propri ormoni e li usa in maniera simile.

La diosgenina antagonizza l'azione degli estrogeni e si è mostrata in grado di normalizzare il rapporto estrogeni-progesterone.

Questo processo è ancora poco chiaro, sembra infatti che il corpo umano non possenga gli enzimi necessari per operare questa trasformazione.

Non esistono, infatti, sperimentazioni chimiche sufficienti che lo dimostrino. L'igname è una sorgente di precursori steroidei che non possono essere convertiti a livello endogeno in progesterone. Nonostante alla diosgenina sia stata attribuita la definizione di "progesterone naturale", essa non ha alcun effetto progestinico. Il corpo umano non converte la diosgenina in estrogeno o altro steroide. Eppure, dopo questa premessa, alcuni autori indicano l'igname quale rimedio per la dismenorrea specificando che trattasi di un effetto non dimostrato. La tradizione popolare testimonia, però, che la pianta da sempre è utilizzata nella cura di sindromi di origine ormonale. Le donne Meskwaki (popolo nativo americano noto come Fox) si servivano della radice di questa pianta per alleviare i dolori del parto. Altre popolazioni del nord America utilizzavano l'igname per curare la dismenorrea, la nausea gravidica, polluzioni notturne, nevralgie con eccitazione erotica, mentre in Cina la Dioscorea Oppostifolia, ricca anch'essa di diosgenina, è nota per essere utilizzata contro la spermatorrea.



Medicina popolare nel mondo

1) La Dioscorea Messicana o Barbasco viene indicata per curare sciatica, artrite, gotta e febbre reumatica.

Cataplasmi venivano impiegati contro la scabbia e i geloni. Impiegato anche in caso di febbri intermittenti, coliche, diarrea cronica, ferite interne, ritenzione idrica e calcoli.

Ricetta utile in caso di ritenzione urinaria e calcoli:

Cuocere in infusione in una tazza un pezzo di Barbasco e bere.

Per combattere febbri intermittenti, brividi e febbre, assumere tra i pasti un cucchiaino di vino bianco miscelato in parti uguali al succo di radice di Barbasco.

In caso di coliche e diarrea cronica consumare a digiuno per 3 settimane consecutive un cucchiaino di vino bianco così preparato:

Ricetta:

Far macerare per 12 ore un pezzo di radice di Barbasco e 3 foglie di consolida in mezza bottiglia di vino bianco di buona qualità

I cataplasmi sono consigliati nella cura della scabbia, della tigna e per i geloni.

2) Nella medicina tradizionale africana l'igname viene utilizzato sotto forma di purea come antispasmodico e antiinfiammatorio e viene somministrato contro i dolori mestruali e del parto.

Il succo della foglia è usato per trattare morsi di serpente e punture di scorpione.¹

3) Anche gli Aztechi e i Maya utilizzavano l'Igname come antinfiammatorio e analgesico.

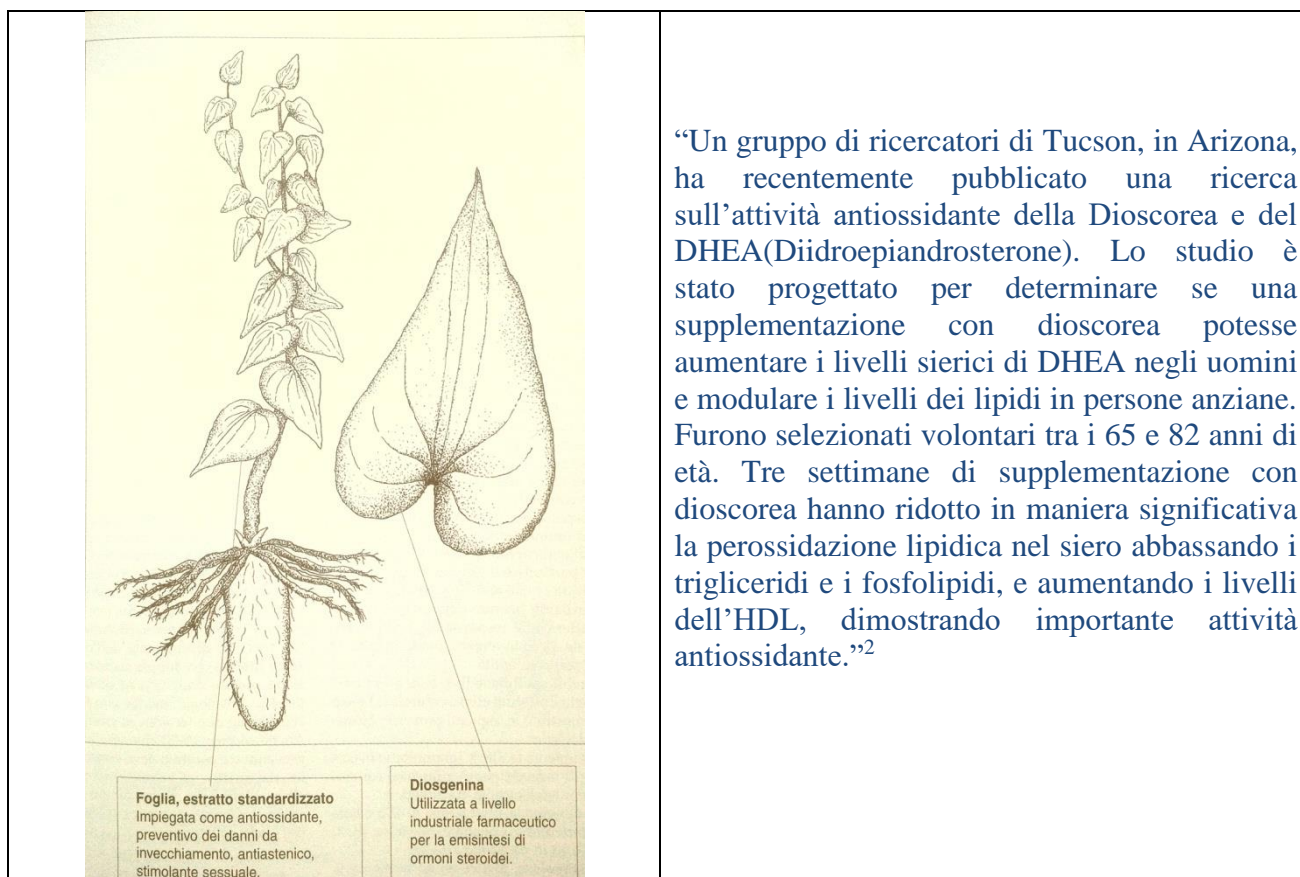
4) Nel Nord America è tradizionalmente impiegata per attenuare coliche intestinali e reumatismi. Nell'America Centrale è da sempre utilizzata per attenuare i dolori mestruali, ovarici e le doglie. Più a nord la Dioscorea Villosa è conosciuta anche come "rheumatism root".

5) Anche in India una specie conosciuta come Dioscorea Hispida, viene impiegata contro i reumatismi. Ricerche recenti hanno dimostrato che effettivamente l'Igname e la diosgenina, in particolare, posseggono un'ottima azione antinfiammatoria.

¹ Tratto da: www.pianteinnovative.it

L'IGNAME QUALE FONTE DI PROGESTERONE

Farmacologi clinici hanno tuttavia dimostrato un certo interesse nei confronti della *Dioscorea Villosa* per le possibili ripercussioni che la pianta può avere sull'assetto ormonale dell'uomo adulto ed anziano. E' stata infatti proposta come fonte naturale di ormoni steroidei ed in particolare del Dhea, il cosiddetto "ormone della gioventù", che diminuisce con l'avanzare dell'età.



“Un gruppo di ricercatori di Tucson, in Arizona, ha recentemente pubblicato una ricerca sull'attività antiossidante della *Dioscorea* e del DHEA(Diidroepiandrosterone). Lo studio è stato progettato per determinare se una supplementazione con *dioscorea* potesse aumentare i livelli sierici di DHEA negli uomini e modulare i livelli dei lipidi in persone anziane. Furono selezionati volontari tra i 65 e 82 anni di età. Tre settimane di supplementazione con *dioscorea* hanno ridotto in maniera significativa la perossidazione lipidica nel siero abbassando i trigliceridi e i fosfolipidi, e aumentando i livelli dell'HDL, dimostrando importante attività antiossidante.”²

Il farmacista e botanico Russel Marker dell'Istituto Rockefeller si recò in Messico alla ricerca di diosgenina, una materia grassa presente in alcune piante e, dopo il 1944, grazie alle sue ricerche assidue, riuscì a produrre il progesterone e altri ormoni steroidei, a partire dalla diosgenina estratta dall'Igname. Ciò che permette questa conversione è un processo chimico e microbiologico. Il corpo umano, infatti, non possiede un sistema enzimatico che gli consente di convertire la diosgenina in progesterone e in DHEA.

C'è quindi differenza tra l'assunzione di Igname per i suoi componenti e l'assunzione di ormoni prodotti in laboratorio a partire dall'Igname.

Esistono tre categorie di Igname: commestibile, medicinale e tossico.

Con la varietà di Igname medicinale vengono prodotte capsule di ormoni tali e quali agli ormoni sessuali, il Dhea, il pregnenolone e i corticosteroidi.

² Tratto da: Firenzuoli, Fabio ; 100 erbe della salute (Le). Milano : Tecniche Nuove, stampa 2000 ; pag. 86

L'Igname contiene sostanze che si possono denominare fitormoni, che agiscono da modulatori del nostro funzionamento ormonale. Questo effetto è legato non al fatto che tali sostanze sono identiche agli ormoni, ma la loro azione è legata ai recettori delle nostre cellule. Ad esempio nel caso di un tasso di estrogeni troppo elevato, i fitormoni vanno ad occupare il luogo dei recettori e bloccano l'effetto degli estrogeni presenti nel corpo. Se al contrario gli estrogeni naturali sono troppo deboli, i fitoestrogeni agiscono con il loro effetto estrogenico.

L'Igname, pertanto, come altre piante contenenti fitormoni, partecipa alla regolazione ormonale e agisce sulle nostre ghiandole sessuali e surrenali.

Pare però, che non sia necessariamente la diosgenina ad esercitare gli effetti biologici nell'organismo. Le piante in generale contengono migliaia di componenti e i benefici che si traggono dall'assunzione di Igname possono derivare da questa sinergia.

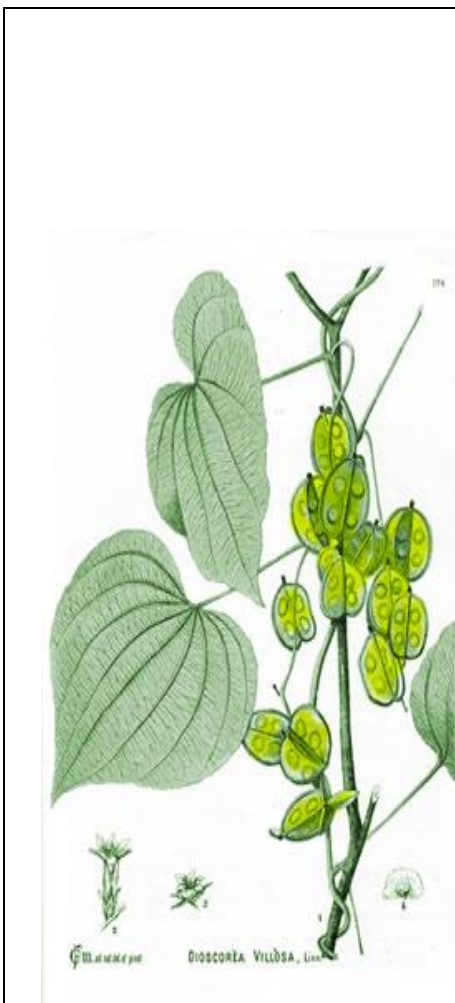
In generale l'Igname possiede un effetto diuretico, antalgico, regolatore del ciclo mestruale, contraccettivo (secondo alcune teorie), antispasmodico, antinfiammatorio, è un aiuto per le donne in menopausa, soprattutto per contrastare il fenomeno delle caldane, stimola il funzionamento delle surrenali ed è un tonico per il fegato.

Marker estrasse materia grassa da piante quali l'Igname o la soia e seguì le tappe di trasformazione enzimatica richieste per creare le diverse molecole di progesterone. La particolarità consiste nel fatto che la struttura molecolare di questo progesterone estratto dalla diosgenina (la quale ha una struttura molecolare simile al colesterolo) delle piante è identico al progesterone prodotto dal corpo umano. Si parla quindi di "progesterone naturale" non perché proviene dall'Igname, una pianta, ma perché è identico al progesterone prodotto dal corpo umano.

Come già accennato, recenti studi hanno evidenziato che i composti attivi dell'Igname, saponina e diosgenina, non possono essere convertiti in progesterone perché il corpo umano non possiede gli enzimi che ne permettono la conversione. Tuttavia, ciò non significa che la diosgenina non apporti alcun beneficio e ciò è ampiamente dimostrato e confermato dall'ampio uso che è stato fatto dell'Igname da molteplici popolazioni nel mondo. Qualcosa di più di una semplice "tradizione popolare" ha spinto popolazioni diverse e lontane, in America in Asia all'utilizzo dei vari tipi di Dioscorea. Inoltre, oggi, lo studio della catalogazione effettuata dalla Medicina Cinese, ci dimostra quali effetti e meccanismi rendono questa radice tanto preziosa.



LA DIOSCOREA IN BOTANICA



DIOSCOREACEE (lat. sc. *Dioscoreaceae*). - Famiglia di piante Monocotiledoni, della serie Liliiflore, caratterizzata dai fiori generalmente diclini (in poche specie e generi della tribù *Stenomerideae* monoclini) actinomorfi, piccoli, disposti in grappoli, con 6 stami, talora i 3 interni ridotti a staminodî; ovario infero triloculare o uniloculare con placente centrali o parietali, generalmente con soli 2 ovuli anatropi per loggia. Sono erbe per lo più scandenti o convolute, spesso con rizomi tuberosi ricchi di amido, foglie sparse o opposte, talora sagittate o cordate con venatura costituita da nervi primari longitudinali paralleli e da nervi secondari spesso reticolati.

Nella nostra flora vi è solo il genere *Tamus* Linn.; con due specie, una delle Isole Canarie e la nostra *T. communis* L.; sono erbe convolute con foglie cordiformi, lucide e rizoma tuberoso allungato carnoso, caratterizzate dalle bacche succose coccinee a maturità. Assai più importante è il genere *Dioscorea* L. (dedicato a Dioscoride) caratterizzato dalle capsule deiscenti, comprendente circa 800 specie, generalmente dei paesi caldi: molte sono largamente utilizzate nell'alimentazione dei tuberi amilacei come p. es. *D. bulbifera* L., *D. batatas* Decaisne, *D. alata* L., *D. esculento* L. asiatiche; dell'Africa: *D. abyssinica* Hochst, *D. dumetorum* (Kunth.) Pax, *D. Schimperiana* Hochst, crescenti anche in Eritrea. Queste specie sono coltivate nelle regioni equatoriali in numerose forme e varietà, e costituiscono un articolo importante per l'alimentazione.

(da www.treccani.it)

CLASSIFICAZIONE DIOSCOREA VILLOSA L. sspp

Dominio: Eukaryota (Con cellule dotate di nucleo)

Regno: Plantae

Sottoregno: Tracheobionta (Piante vascolari)

Superdivisione: Spermatophyta (Piante con semi)

Divisione: Angiospermae o Magnoliophyta (Piante con fiori)

Classe: Liliopsida (Monocotiledoni)

Sottoclasse: Liliidae

Ordine: Liliales

Famiglia: Dioscoreaceae

NOMI POPOLARI E INTERNAZIONALI

Atlantic yam, Inhame da America

SINONIMI DEL NOME BOTANICO

Dioscorea opposita Thunb.

DESCRIZIONE BOTANICA

Erba perenne con fiori bianchi e rizoma. alta fino a 3 metri

COLORI DEI FIORI (perlopiù petali e corolla)

Bianco-verde, giallo verde, giallognolo, verdastro, verde chiaro.

DROGA UTILIZZATA

foglie / radici e tuberi

PRINCIPI ATTIVI

saponine steroidee, diosgenina, precursori di ormoni steroidei, dioscorea, dhea (diidroepiandrosterone) e alcaloidi derivati dall'acido nicotinico.

TOSSICITÀ

nessuna

CONTROINDICAZIONI

non utilizzare in gravidanza

INTERAZIONI O INCOMPATIBILITÀ

terapie ormonali

PRINCIPI NUTRIZIONALI DELL'IGNAME NELLA DIETETICA OCCIDENTALE

L'Igname è un'eccellente fonte di vitamine del gruppo B. E' ricco infatti di piridossina, tiamina, riboflavina, acido folico, acido pantotenico e niacina. Contiene, inoltre, un'elevata quantità di antiossidanti quali Vitamina A e vitamina C. Troviamo anche di minerali quali calcio, potassio, ferro, manganese e fosforo. Il contenuto in aminoacidi è invece di modesta entità.

ATTENZIONE: gli Ignami non devono essere consumati crudi.

COMPONENTI PRINCIPALI PER 100 GR DI PRODOTTO

CARBOIDRATI	27,88 GR
PROTEINE	1,53 GR
GRASSI	0,17 GR
FIBRE	4,10 GR
ACQUA	69,63 GR
KCAL	118

Acqua	81,44 gr.
Lidipi totali	0,1 gr.
Grassi saturi	0,022 gr.
Acidi grassi mon.	0,004 gr.
Acidi grassi polinsaturi tot.	0,045 gr.
Proteine	1,34 gr.
Ferro	da 0,44 a 0,54 mg
Fosforo	da 34 mg a 55 mg
Potassio	da 418 a 800 mg
Calcio	da 17 a 26 mg
Magnesio	21 mg
Selenio	0,7 mcg
Zinco	0,24 mg
Sodio	9 mg
Rame	0,11 mg
Manganese	0,242 mg
Tiamina B1	da 0,102 mg a 0,112 mg
Riboflavina B2	da 0,019 a 0,032 mg
Niacina B3 o PP	0,552 mg
Acido pantotenico o B5	0,314 mg a 0,433 mg
Piridossina B6	da 0,179 mg a 0,293 mg
Folati	da 14 mcg a 23 mg
Vit A	138 UI
Vit C	17 mg
Vit E	0,35 mg
Vit k	2,3 mcg

RUDOLF STEINER E LA DIOSCOREA BATATAS DECNE

Le qualità della Dioscorea non sfuggirono all'attenzione di Rudolf Steiner, il quale la definì "Radice di luce".

Il fondatore dell'Antroposofia e l'ispiratore dell'agricoltura biodinamica (vissuto a cavallo del XIX e XX secolo) sosteneva che la Dioscorea Batatas fosse in grado di immagazzinare al suo interno quello che nel sistema di pensiero da lui elaborato è definito Etere di Luce. Steiner, infatti, sostenne che l'organismo umano non solo è in grado di processare la luce, ma può esso stesso produrre luce.

In una conferenza del 1921 affermò che l'uomo è formato da quattro eteri: il calore-eterico, luce-eterica, chimico-eterico e vita-eterici. In seguito spiegò il meccanismo della luce eterica come segue:

"I processi Metabolici, in ultima analisi, risultano nel bruciare Carbonio in Biossido di Carbonio. Questo Biossido di Carbonio è in maggior parte espulso, con il respiro, dai polmoni ma nel processo l'evento fisico è accompagnato da un sottile evento eterico. Il Carbonio non è solamente bruciato in Biossido di Carbonio ma nel processo di bruciatura si forma Etere di Luce che sale nella testa e va ai sensi e al sistema nervoso permettendo all'essere umano di ricevere impulsi cosmici e altro. Questo Etere di Luce deve anche permeare continuamente dagli occhi così che possiamo

vedere e ricevere Etere di Luce dall'esterno. Perciò siamo debitori al Carbonio per la fornitura di Etere di Luce al nostro interno che ci abilita a entrare in contatto con L'Etere di Luce esterno.”³

Affinché questi processi avvengano a livello spirituale è però necessario il “supporto di un'adeguata alimentazione e un'adeguata attività spirituale in un ambiente adeguato”.

Secondo Steiner la **Dioscorea Batatas** è in grado di fornire dall'interno la luce all'organismo, per attuare appunto “il metabolismo della luce”.

“La Dioscorea Batatas Decne è botanicamente un sinonimo di Dioscoreapolystachia Turcz. e il suo rizoma in Medicina Tradizionale Cinese è considerato equivalente a quello di Dioscorea Opposita Thumb. (sinonimo di Dioscorea Oppositifolia L.) che costituisce la droga chiamata Shan Yao o Rhizoma Dioscoreae”⁴

La coltivazione in Germania della pianta è presente da diversi anni⁵, mentre in Italia sono iniziate di recente le prime esperienze di colture biodinamiche destinate all'alimentazione⁶.

L'utilizzo della radice in Germania si è adeguato agli usi e ai gusti della cucina tedesca: la Lichtwürzel viene utilizzata per la preparazione del tipico **Rösti**.

SHAN YAO

Nel testo monografico di farmacologia **Shennong Ben Cao Jing o Classico di materia medica di Shennong** vengono presentati semplici alimenti, i quali se assunti per lunghi periodi con regolarità hanno evidenti effetti terapeutici e costituiscono la dimostrazione dell'origine comune di alimenti e farmaci e la loro difficile distinzione. Tra questi la giuggiola, semi della lacrima di Giobbe, l'**igname**, il sargasso, il sesamo, l'uva, il miele, la noce, il giglio.

Shan Yao è coltivato in varie regioni della Cina: tradizionalmente il migliore (si crede abbia maggiori proprietà medicinali e più elevati valori nutrizionali) proviene dalla provincia di He Nan (Huaiqiung) e per questo viene spesso denominato Huai Shan Yao.

Le azioni esercitate sono simili per i diversi tipi di Igname, ma quelle del Shan Yao sono più intense.

Nome comune:

Dioscorea

Nome farmacologico:

Radix Dioscoreae Oppositae

Nome Botanico:

Dioscorea Opposita Thumb.

Famiglia:

Dioscoreaceae

Parte utilizzata:

Rizoma e radici

³ Tratto da: True Botanica : **The Nutritional Significance of Lightroot™, a Dioscorea Supplement** (traduzione di Stefano Avezù – Il Nevo, Mioglia (SV)

⁴ Tratto da Dioscorea Batatas Decne di Marco Angarano ; Natural 1 gennaio-febbraio 2013 ; p. 77-78

⁵ Ibid.

⁶ A Mioglia, in provincia di Savona, è presente una coltivazione biodinamica di Dioscorea Batatas secondo i principi biodinamici steineriani presso l'azienda Il Nevo di Stefano Avezù.

Raccolta:

La raccolta avviene durante il periodo delle “gelate bianche”; della pianta si trattengono il rizoma e le radici più grandi.
per l’essiccazione.

La radice di Dioscorea Opposita può essere utilizzata fresca (Sheng Shan Yao) o trattata mediante tostatura (Chao Shan Yao)

**Natura:**

neutra

Sapore:

dolce

Meridiani destinatari:

Milza, Polmone, Rene

Azioni:

1. Tonifica qi di milza e stomaco. Nutre lo yin di stomaco.
2. Rinforza e sostiene polmone e rene. Nello specifico tonifica qi di polmone e ne nutre lo yin. Tonifica lo yin di polmone
3. Consolida il Jing e possiede effetto astringente

COME ALIMENTO:

4. Armonizzante, non appesantisce la digestione
5. Nutre i 5 organi, espleta un effetto tonico su tutto l’organismo

Controindicazioni: in presenza di qualsiasi pienezza ed eccesso. Cautela in caso di fuga dello yang di fegato e infezioni del tratto urinario dovuto a umidità/calore.

Tali accorgimenti sono necessari nel caso venga utilizzato l’estratto secco in formulazioni fitoterapiche. Usato come alimento ha un effetto più blando e può essere consumato senza problemi anche per lunghi periodi.⁷

L’insigne medico Sun Simiao (581-673) vissuto durante le dinastie Sui e Tang, epoche in cui la dietetica fece nuovi progressi, fu un convinto assertore della dietetica come terapia d’elezione. Considerando gli esperti di dietetica “medici insuperabili ed eccellenti”⁸ scrisse dell’importanza di curare con sostanze di sapore e natura moderata, quali gli alimenti, considerandolo il metodo migliore per “non rischiare di intossicare l’organismo del paziente, ma anzi per migliorare e guarire la funzionalità degli organi proteggendo l’energia dello stomaco”. Le proprietà dell’igname ci inducono a considerarlo un cibo che presenta tali caratteristiche.

⁷ Farmacologia Cinese di Massimo Muccioli e Lucio Pippa ; Qiu Tian San Marino 1992 – da: Ben Cao

Wallnhöfer, Karin ; Piatti medicati ; Dispense Scuola Tao, Bologna

⁸ La dietetica nella medicina tradizionale cinese di Emilio Minelli

PROPRIETA' DELL'IGNAME A CONFRONTO

- 1) Rinforza milza e stomaco aiutando la digestione. Secondo la dietetica occidentale il tubero fresco contiene infatti gli enzimi amilasi e polifenolossidasi, i quali, insieme altre sostanze, lo rendono capace di promuovere la digestione.
Per il suo contenuto proteico e di fibre, promuove l'abbassamento degli zuccheri nel sangue e può essere utilizzata in caso di diabete, che la medicina cinese cura andando a sostenere la milza.
- 2) Nutre il rene e il jing. E' infatti ricco di sostanze che aumentano gli spermatozoi e migliorano la qualità dello sperma. Nella medicina popolare veniva usato in casi di impotenza, emissioni notturne, perdite vaginali, minzione frequente.
Recentemente è stato identificato, da farmacologi clinici, come precursore naturale di ormoni steroidei e in particolare del DHEA, il cosiddetto "ormone della gioventù"⁹
- 3) Sostiene il polmone e calma la tosse. Infatti contiene saponine e mucillagini che hanno un effetto lubrificante e idratante. Tonificando il qi e nutrendo lo yin cura la tosse cronica con catarro dovuta ad un deficit di polmone.

USI NELLA FITOTERAPIA CINESE: ricette e formule

L'utilizzo della radice di Shan Yao in fitoterapia è documentato da numerose ricette classiche.

Nel suo libro di medicina Jin Kui Yao Lue o Prescrizioni fondamentali dello scrigno d'oro, Zhang Zongjing¹⁰ consiglia l'igname per curare il deficit di qi e sangue, mal di stomaco, artralgia, amenorrea, mestruazioni irregolari ed altri sintomi.

Poiché il sapore dolce e la natura neutra rivolgono la loro azione ai meridiani della milza, dei polmoni e del rene, in letteratura la radice di Yam viene consigliata principalmente nei seguenti casi:

- Deficit di milza con anoressia, astenia, sudorazioni e diarrea cronica
- Tosse, edema e asma causati da un deficit di polmone
- Leucorrea
- Pollachiuria ed enuresi
- Spermatoree ed eiaculazione precoce
- Diabete
- Foruncoli ed ascessi in formazione
- Disturbi della menopausa
- la radice è parte degli otto ingredienti dell'erboristeria cinese utili per trattare l'ipertiroidismo, la nefrite e diabete¹¹

Le formulazioni sono numerose, come le combinazioni con altre piante e fitoterapici. Di seguito alcuni esempi che potrebbero risultare utili in abbinamento ad una consulenza alimentare.

Formulazione in caso di LEUCORREA da accumulo di umidità per deficit di milza:

⁹ Le 100 erbe della salute – Fabio Firenzuoli; Tecniche Nuove; c 2000 ; pag. 86

¹⁰ il medico Zhang Zhongjin o Zhang Ji, vissuto nel 200 d.C., fu l'autore della prima compilazione medica scritta di suo pugno, dove illustra i principi del metodo Gaomo, nel libro che egli chiamò "Jin Kui Yao Lue - Trattato sopra le malattie febbrili e miste", libro ricostruito e ricompilato successivamente da Wan Shue che lo integrò con l'altro libro "Shang Han Bing Lun (tratto da: www.demetra.org)

¹¹ tratto da www.pianteinnovative.it

Composizione:

Shan Yao	Radix Dioscorea Oppositae
Dang Shen	Radix Codonopsis Pilosulae
Bai Zhu	Rhizoma Atractilodys Macrocephalae
Che Qian zhi	Semen Plantaginis

SHENG LING BAI ZHU SAN

La formula tonifica e riattiva la milza, armonizza lo stomaco e drena l'umidità, esercita azione astringente e antidiarroica. Inoltre ha effetti antisecretivi sul polmone e quindi ne riduce catarrhi e mucosità.

Composizione:

Bai zhu	Atractilodes macrocephala (rizoma)
Ren shen	Panax ginseng (radice)
Shan Yao	Dioscorea opposita (rizoma)
Bai Bian Dou	Dolichos lablab L. (seme)
Lian Zhi	Nelumbo nucifera (seme)
Fu Ling	Poria cocos (sclerozio)
Gan Cao	Glycyrrhiza uralensis (radice)
Yi Yi Ren	Coix lac. (seme)
Sha Ren	Amomum villosum (frutto)

Formulazione in caso di LEUCORREA da accumulo di umidità da deficit di rene:

Composizione:

Shan Yao
Shu Di Huang
Shan Zhu Yu
Tu Si Zi

Formulazione in caso di DIABETE:

YU YE TANG**Decotto di Fluido di Giada**

Si tratta di una ricetta correntemente utilizzata per curare le sindromi da sete consuntiva, quadro grossomodo analogo al diabete occidentale.

Composizione:

Shan Yao	Radix Dioscoreae Oppositae
Huang Qi	Radix Astragali Membranacei
Zhi Mu	Radix Anemarrhenae Asphodeloidis
Tian Hua Fen	Radix Trichosanthis Chirilowii
Ji Nei jin	Endothelium Cornei Gigeriae Galli
Ge Gen	Radix Puerariae
Wu wei zhi	Fructus Schisandrae Chinensis

ZHI BAI DI HUANG

Pillola delle sei sostanze con Rhemannia, Anemarrhena e Phellodendron

Azione: nutre lo yin del rene e purifica il calore

Indicazioni: sudorazione notturna, caldane, febbre serotina

Composizione:

Shu Di Huang	Radix Rehmanniae glutinosa Gaertn. Libosch.
Shan Zhu Yu	Cornus Officinalis Sieb. Et. Zucc. (frutto)
Mu Dan Pi	Paeonia Suffruticosa Andr. (corteccia delle radice)
Shan Yao	Rhizoma Dioscoreae Oppositae
Fu Ling	Poriae Cocos Schw. Wolf (sclerotio)
Ze Xie	Alisma Plantago aquatica L. (rizoma)
Zhi Mu	Anemarrhena Asphodeloides Bunge (rizoma)
Huang Bai	Phellodendron amurense Rupr. (corteccia)

L'IGNAME IN CUCINA



L'igname è uno degli alimenti più ampiamente consumati nel mondo, anche se il 95% della produzione si concentra in Africa: in Nigeria sfama circa 150 milioni di persone. Tuttavia costituisce un cibo base in molti Paesi, specialmente in Sud America e nelle Indie occidentali.

Nelle Antille verso la metà dell'800, popolazioni indiane prima, cinesi poi e infine giapponesi, furono fatte arrivare per sostituire gli schiavi di origine africana. Ognuna di queste popolazioni ha portato con sé, in queste isole, i prodotti delle proprie terre di origine. Fra questi l'igname è molto utilizzato insieme al riso, al pesce e ai molluschi.

Ma il maggior numero di coltivazioni di questo tubero a livello mondiale si trova in Africa, dove lo *yam*, grazie all'elevato contenuto di amido, è un alimento fondamentale. Tra le specie più significative e saporite troviamo la *Dioscorea Elephantipes* detta anche **pane degli Ottentotti** (nome con cui gli olandesi nel 17° secolo chiamavano una popolazione africana che occupava la regione del capo Buona Speranza), con un peso che raggiunge i 60 kg a tubero; il termine *Elephantipes* deriva probabilmente dal suo aspetto molto simile alla zampa di un elefante.



Dioscorea Elephantipes o Pane degli Ottentotti

L'igname giapponese chiamato Yamatoimo di forma e colore bianco viene usato solitamente grattugiato; l'igname asiatico o cinese che possiede piccoli tuberi aromatici i quali possono essere cotti o preparati come le patate. Infine l'igname d'acqua denominato anche "grande igname" è caratterizzato da una polpa bianca o giallognola.

I tuberi possono essere bolliti, cotti al forno, fritti, gratinati, ridotti in purè o aggiunti alle minestre, pestati e conditi con diverse salse; la pasta dura e compatta di questa patata la rende particolarmente adatta per gli stufati perché non si sfalda; abbinato a qualsiasi carne, dal manzo al capretto, dal pollo all'agnello, da cuocere in pentola oppure anche al forno, offre un ottimo piatto unico. Basta aggiungere l'igname a metà cottura dopo averlo tagliato cubetti e lasciato a bagno una decina di minuti in acqua fredda perché diventi più tenero.

Insieme ai pomodori verdi e alle cipolle, rappresenta la base della zuppa Creola.

La radice si conservano a lungo e può essere lasciata in terra e raccolta durante l'inverno. Talvolta viene anche tagliata a fette e fatta essiccare al sole, dopodiché viene macinata in farina che si utilizza per preparare un tipo di *foðfoð* (polenta) chiamato *alibò*.

Anche le foglie di alcune varietà vengono utilizzate nella preparazione di alcuni piatti. ¹²

A seconda della varietà, l'aspetto, le dimensioni, il colore e gli ingredienti del tubero cambiano. Sotto terra la patata può raggiungere una dimensione di 2 metri e un peso di circa 60kg. Il colore della polpa va dal bianco al rosa e giallo. La buccia è di solito marrone, squamosa e ruvida, e ricorda la patata dolce. Il sapore è leggermente dolce e molto simile alla patata e alla castagna.

In cucina occorre pelarlo e immergerlo in acqua e limone o in aceto per evitare l'ossidazione a contatto con l'aria.

Si consuma come la patata, anche se ha un tempo di cottura più rapido (da cinque a otto minuti, secondo lo spessore del taglio).

Importante: quasi tutte le varietà di patata sono velenose se mangiate crude (tranne la cinese *Dioscorea Opposita*). Ciò è dovuto al fatto che contiene la dioscorina, un alcaloide che può essere eliminato solo ad alte temperature.

RICETTE

Queste prima ricetta rappresenta un vero e proprio piatto medicato a dimostrazione di quanto l'alimentazione possa essere considerata terapeutica.

¹² Tratto dal libro: Le ricette di Sunugal. Scambio di sapori e saperi tra Italia e Senegal – Fondazione Cariplo, Sunugal (Associazione socio culturale riconosciuta), Comune di Milano

MINESTRA DI RISO ¹³

Preparazione : Si fanno bollire 45-60 gr. di Shan Yao insieme a 100 gr. di Riso per 40 minuti. Si assume a pranzo o a cena per qualche mese effettuando delle brevi sospensioni.



Azioni : Promuove le funzioni di Milza e Stomaco, Tonifica il QI, consolida lo yin ed è astringente sul jing.¹⁴

Controindicazioni : Eccesso di Calore e Umidità

Parte utilizzata : la Radice

Indicazioni : Diarrea e Stipsi cronica da deficit, Tosse cronica, Iporessia, Diabete, Astenia e Sudori

MAFE' ¹⁵

Piatto tipico dell'etnia Bambara (Mali), si tratta di uno spezzatino con verdure che si mangia accompagnato con riso. L'uso dell'igname è essenziale per la riuscita del piatto.

Ingredienti:

500 gr. di spezzatino di manzo, 2 cipolle, 2 carote, 2 patate, 1 igname, 50 gr. di concentrato di pomodoro, 100 gr. di burro di arachidi, 2 cucchiaini di olio di arachidi, 2 peperoncini piccanti, zucchero, pepe, sale.

Esecuzione: soffriggere una cipolla nell'olio di arachidi. Rosolare la carne a fuoco vivo fino a quando non diventa colorita. Aggiungere le verdure pelate e tagliate a tocchetti insieme alle spezie e al concentrato di pomodoro. Salare e aggiungere un litro di acqua. Incoperchiare e cuocere fino a che le verdure non risultino tenere. Aggiungere il burro di arachidi insieme ad una tazza d'acqua, proseguendo la cottura a pentola scoperta, mescolando per un quarto d'ora circa. Regolare di sale e aggiungere il pepe. Nel caso il piatto fosse troppo acido, aggiungere una presa di zucchero.

Azioni: Questa ricetta tonifica il qui e lo muove, nutre il sangue e rafforza il rene. Sostiene milza e polmone. Carne di manzo e peperoncino hanno un'azione riscaldante.

¹³ TRATTA DA: Dietetica cinese (con elementi di macrobiotica ed un confronto con altre dietetiche tradizionali orientali) - Autore: Carlo di Stanislao

¹⁴ Ibidem

¹⁵ Tratta da: digilander.libero.it/bluelake/Africa/Cucina/cucina_Mali.htm



STUFATO DI IGNAME CON PLANTANS¹⁶

Ingredienti (dosi per 6 persone):

- 1 igname di media grandezza
- 4 carote
- 3 platani
- 2 cipolle
- 1 cucchiaino di curry
- olio di semi di arachidi, sale

Esecuzione:

Lavare l'igname, sbucciarlo e tagliarlo a cubetti. Mondare e lavare le carote, riducendone tre a rondelle e una a julienne.

Sbucciare le cipolle, tritarle finemente e farle rosolare in una padella con un cucchiaio di olio.

Aggiungere il curry, le carote a rondelle e l'igname e fare soffriggere il tutto per 5 minuti.

Bagnare con mezzo bicchiere di acqua e proseguire la cottura a fuoco dolce per altri 10 minuti.

Sbucciare i plantani, spuntarli e tagliarli a rondelle non troppo sottili; friggerli in abbondante olio, prelevarli con una schiumarola e metterli su un foglio di carta assorbente da cucina per eliminarne l'unto.

Servire lo stufato di igname e carote al curry, con contorno di plantani fritti, in piatti individuali guarniti con i bastoncini di carota.

Azioni: si tratta di un ottimo tonico per milza e jao medio. Nutre il polmone proteggendolo. Muove qi e sangue.

SPALLA DI CAPRA FARCITA ¹⁷

L'epaule de chèvre farcie, spalla di capra farcita, è una ricetta tradizionale della cucina del Senegal che viene abitualmente servita accompagnata da patate dolci bollite o rondelle d'igname dorate nell'olio.



¹⁶ **Tratta da:** www.fruttaweb.com

¹⁷ **Tratta da:** www.buonissimo.org

Ingredienti:

750 gr. di spalla di capra disossata
1 bicchiere brodo vegetale
1 pomodoro
4 cucchiaini di olio di arachidi

Per la farcia

100 gr. di pane
1/2 bicchiere latte
25 gr. di fegato di agnello
un mazzetto di prezzemolo
1 spicchio di aglio
2 scalogni

Esecuzione:

Incominciare a preparare la farcia lasciando il pane in ammollo nel latte. Tritare il fegato crudo, il prezzemolo, lo spicchio di aglio e gli scalogni; sbattere le uova.

Sgocciolare il pane dal latte in eccesso e schiacciarlo con la forchetta. Mescolare il tutto aggiustandolo di sale e pepe.

Inserire la farcia appena preparata nell'incisione della spalla, quindi chiudere con uno spago da cucina.

Far riscaldare l'olio in una pentola di terracotta e dorare la spalla da tutti i lati. Bagnare con il brodo vegetale.

Aggiungere i pomodori pelati, privati dei semi e tagliati a metà. Salare, pepare, coprire e lasciar cuocere a fuoco lento girando la carne di tanto in tanto. A cottura ultimata, tagliare la carne a pezzi e servire.

Azioni: Sia il piatto principale, sia il contorno di igname tonificano il rene e la milza. Nel complesso, riscalda il jiao medio e inferiore, tonificando qi e yang. Nutre il sangue, soprattutto di fegato

ATÀ E TÈVI ¹⁸**Ingredienti tèvi**

1,5 kg di tubero igname
100 gr di tonno naturale
1 cipolla piccola

4 uova
sale e pepe q.b
olio per friggere
olio evo q.b

¹⁸ *Tratto da: www.paginaq.it*

Ingredienti atà

200 gr di fagioli dall'occhio nero secchi

200 ml di acqua

1 scalogno e 1 spicchio d'aglio

1 cucchiaino di bicarbonato

sale e pepe q.b

olio per friggere

Procedimento tèvi (igname)

Sbucciare il tubero e tagliarlo a bastoncini che andranno poi sciacquati e asciugati con un panno per rimuovere l'umidità. Quindi salarli..

Scaldare l'olio in una padella e iniziare a friggere i bastoncini in due o tre volte.

Scolarli su una carta assorbente e servirli con la salsa di uova strapazzate.

Procedimento atà (polpette di fagioli)

La sera prima immergere i fagioli in acqua fredda (ammollo tutta la notte).

Il giorno dopo: scolare, lavare e strofinare i fagioli con le mani per rimuovere la pellicola che li ricopre. Ripetete l'operazione più volte fino a che non ne saranno privi.

Asciugare i fagioli e schiacciarli grossolanamente.

In una ciotola riunire fagioli, aglio, scalogno, sale, pepe, il bicarbonato, un filo di olio e poca acqua.

Infine frullare il tutto fino a rendere il composto cremoso.

A questo punto far riposare l'impasto per un' ora. Trascorso questo tempo, scaldare l'olio e friggere le polpette con l'aiuto di un cucchiaio.

Procedimento per la salsa con le uova strapazzate

In una padella far soffriggere la cipolla tagliata finemente, quando inizierà ad imbiondire aggiungere un goccio d'acqua e cuocere per 2 minuti a fuoco lento.

A questo punto aggiungere il tonno e cominciare a rompere le uova unendole una alla volta .

Con un mestolo di legno strapazzare le uova, le quali andranno poi salate e pepate.

Azioni: Con questa ricetta abbiamo un piatto ricco e completo che va a nutrire i 5 organi, il sangue, ma con igname e fagioli neri rafforza soprattutto il rene. Riscalda e muove qi e sangue.

OKONOMIAYAKI (ricetta giapponese) ¹⁹

Si tratta di una specie di omelette in stile giapponese, nel cui impasto, a base di uova e farina, alla quale possono essere aggiunti carne, pesce, cavolo cinese e altre verdure.

Viene cotto su una piastra rovente o in padella. In Giappone esistono molti ristoranti specializzati nella preparazione di questo piatto.



¹⁹ <http://www.nanoda.com/okonomiyaki-ricetta-giapponese/>

Ingredienti:

120 gr. di pancetta di maiale a fette
80 gr. di seppie pulite
4 foglie di cavolo
120 gr. di igname
20 gr. di cipollotto tagliato sottile
4 uova
110 gr. di farina
100 ml di brodo di alga
Un pizzico di sale
1 cucchiaio di olio di semi
6 cucchiaini di salsa per okonomiyaki
4 cucchiaini di maionese
12 gr. di scaglie di tonnetto essiccato (katsuobushi)
2 cucchiaini di alga nori in polvere
2 cucchiaini di zenzero rosso grattugiato

Esecuzione:

Sminuzzare le foglie di cavolo, dopo aver tagliato la radice, sminuzzare il cipollotto. Incidere entrambi i lati della seppia con taglietti distanti 4 mm, creando un motivo a griglia, poi tagliarla a rettangolini larghi 1 cm e lunghi 3 cm. Pelare l'igname con il pelapatate e grattugiarlo sul piatto.

Mettere in un recipiente la farina, aggiungere l'uovo, il brodo e il sale, quindi l'igname grattugiato e mescolare bene con la frusta. Aggiungere all'impasto le foglie di cavolo, il cipollotto e mescolare.

Versare nella padella l'olio di semi e scaldare a fuoco medio, prendere con il mestolo una porzione di impasto e versarlo nella padella, dandogli una forma circolare. Disporre la carne di maiale sull'impasto, adagiare la seppia sulla carne di maiale, cercando di distribuire il tutto in modo equilibrato.

Quando i bordi dell'impasto inizieranno a rapprendersi, girare con una paletta da omelette e continuare a cuocere (infilare la paletta sotto l'okonomiyaki e girarlo con un movimento deciso, prima che il lato superiore si rapprenda del tutto). Quando l'impasto si sarà dorato, girarlo nuovamente.

Infilzare il centro dell'okonomiyaki con uno stuzzicadenti. Se l'impasto non rimane attaccato, è cotto.

Spennellare la salsa sulla superficie dell'okonomiyaki, spalmare la maionese sopra la salsa e infine cospargere di scaglie di tonno essiccato, alga nori in polvere, zenzero rosso e servire.

Azioni: Questa omelette nutre il sangue di fegato. La combinazione di igname e seppia va a nutrire lo yin e il jing di rene. La sua azione umidificante è compensata dall'alga Nori che mobilizza e trasforma l'umidità.

FUFU'²⁰

Si tratta di una polenta spesso servita come un grosso gnocco irrorato di salsa, la cui ricetta cambia un po' da paese a paese. E' diffuso dal Ghana al Benin, alla Costa D'Avorio. **Fufù** è il termine usato nei paesi francofoni, **Futù** in quelli anglofoni.

²⁰ Tratto dal libro: Le ricette di Sunugal. Scambio di sapori e saperi tra Italia e Senegal – Fondazione Cariplo, Sunugal (Associazione socio culturale riconosciuta), Comune di Milano

Ingredienti:

1 kg di Igname (e/o manioca e/o banane platano), acqua, sale.

Far cuocere l'igname nell'acqua salata e preparare un denso purè con il mortaio (o con lo schiacciapatate). Formare dei piccoli pani e disporli sopra un piatto di portata. Irrorare con una salsa a piacere, ad esempio un sughetto di cipolla, pomodoro e peperoncino.

Azioni: Il fufù di igname sfrutta appieno le caratteristiche di questo tubero: nutre i 5 organi e ha un effetto tonico su tutto l'organismo.

CROCCHETTE DI IGNAME²¹

In Perù le Croquetas de papas si preparano utilizzando le patate al posto dell'Igname.

Ingredienti:

1 kg di igname
200 gr. di carne trita
1 cipolla media
1 spicchio di aglio
80 gr. di olive verdi denocciolate
3 uova
1 lt di olio per friggere
1 tazzina di olio d'oliva
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
Sale, pepe, farina

Esecuzione:

Rassodare 2 uova. Tagliare finemente la cipolla e farla rosolare in una padella nell'olio d'oliva e insieme all'aglio. Aggiungere la carne, sale, pepe e far cuocere per 15 minuti. Quindi aggiungere il prezzemolo tritato.

Nel frattempo bollire per 20 minuti in abbondante acqua l'igname. Quando sarà cotto scolarlo, sbucciarlo e schiacciarlo con lo schiacciapatate.

A parte tagliare le uova rassodate a dadini e unirle a olive e carne trita.

Dividere il purè in 8 porzioni e appiattire ogni parte sul palmo della mano creando un cerchio. Farcire l'impasto con la carne e richiudere formando una crocchetta allungata. Passarla nell'uovo sbattuto e nella farina. Infine friggere le crocchette e servirle tiepide.

Azioni: Queste crocchette rappresentano un vero e proprio secondo. Tonificano il qi e la milza, nutrono il sangue, lo yin anche di polmone.

BUDINO DI IGNAME E CREMA AL COCCO²²**Ingredienti per il budino:**

600 gr. di Igname (ube)
250 ml di latte fresco
150 gr. di zucchero
Palline di macapuno²³ (facoltativo)

²¹ Tratto da: Le migliori ricette di PappaMONDO – sette menù completi da tutti i continenti. Terre di mezzo, pag. 25 – Nel libro viene riportata la ricetta peruviana.

²² Tratta da: Le autentiche ricette delle Filippine ; Reynaldo G. Alejandro ; Red Edizioni C 2007 ; pag. 105

²³ Si tratta di una varietà di frutti di cocco

Ingredienti per guarnire:

250 ml di latte di cocco denso
125 ml di acqua
125 ml di latte condensato dolce
125 ml di latte fresco
1 cucchiaio di farina di mais
4 cucchiaini di acqua

Esecuzione:

per preparare il budino, sciacquare e far bollire l'igname per 20 minuti, poi sbucciarlo e grattugiarlo; quindi amalgamarlo con il latte e lo zucchero in una casseruola dal fondo spesso. Far cuocere per 15 minuti a fuoco medio, avendo cura di mescolare per evitare che si attacchi al fondo, fino a quando il composto risulterà denso. Versare in una ciotola imburrata o in un piatto. Usando il dorso di un cucchiaio lisciare bene la superficie del budino e metterlo a raffreddare.

Preparare la guarnizione ponendo il latte di cocco in una casseruola a fuoco medio per 5 minuti, mescolando sempre per evitare che si attacchi. Aggiungere l'acqua, il latte condensato, il latte fresco e la farina di mais miscelata con 4 cucchiaini di acqua; continuare a cuocere per altri 10 minuti, fino a quando il composto risulterà cremoso. Lasciare raffreddare.

Prima di servire, guarnire il budino con il composto di latte e cocco e, se di gradimento, accompagnarlo con le palline di macapuno.

Azioni: Questo dolce nutre lo yin, il sangue e umidifica. L'azione umidificante è compensata, però, in parte dal latte di cocco che promuove la diuresi ed elimina i liquidi in eccesso. Rinfresca.

Igname e latte di cocco risultano utili in caso di diabete, anche se l'elevato contenuto di zucchero non rende adatta tale ricetta a chi è affetto da tale patologia.

Alternativa: sostituire lo zucchero con 100 gr. di sciroppo di acero e il latte condensato con pari quantità di panna. Mancando lo zucchero del latte condensato, si dolcifica la crema con sciroppo di acero.

E per finire, le indicazioni per la preparazione di una grappa, che appartiene alla famiglia dei liquori medicinali.

GRAPPA DI DIOSCOREA

Shan Yao, rhizoma Dioscoreae	200 gr.
Bai jiu, grappa bianca di riso	1000 ml

Preparazione:

tenere in immersione shan yao nella grappa per 20-30 giorni al buio in un recipiente chiuso ermeticamente. Alla scadenza del tempo di immersione, filtrare il contenuto del recipiente e conservare l'estratto alcolico così ottenuto in una bottiglia preferibilmente di vetro scuro.

Azioni:

Tonifica il qi di Milza-Pancreas e Stomaco, sostiene Polmone e Rene, consolida il Jing per il suo effetto astringente.

Indicazioni:

Sindromi da deficit di qi di Milza-Pancreas con anoressia, astenia, diarrea cronica, sudorazioni, tossi croniche e dispnea da deficit di Polmone, pollachiuria ed enuresi, spermatorrea ed eiaculazione precoce.²⁴

RICETTE CON LA RADICE DI LUCE STEINERIANA²⁵**Tagliatelle al limone e salvia****Ingredienti:**

250-300 g di tagliatelle fresche
½ Limone da agricoltura biodinamica
3 cucchiaini di parmigiano grattugiato
50-100 g di radice di luce
3-4 cucchiaini di panna acida o burro
Spezie: sale, pepe, qualche foglia di salvia

Preparazione:

Lessare "al dente" le tagliatelle in abbondante acqua salata. Scolare la pasta e mettere un po' d'acqua della pasta da parte. Lavare radice luce e tagliarla a fette, volendo è possibile cuocerla brevemente a fuoco lento. Saltare le tagliatelle brevemente nel burro, quindi unire la radice di luce. Aggiungere il succo del limone, salvia e panna acida e lasciare addensare la salsa a fuoco medio. Se la salsa dovesse risultare troppo spessa, è possibile diluirla leggermente con l'acqua di cottura messa da parte in precedenza. Servire in un piatto caldo, guarnendo con foglie di salvia e con una spolverata di parmigiano.

Azioni: tonifica il qi, nutre lo yin e il sangue. L'azione della salvia muove qi e sangue.

Igname fritto con zucca Hokkaido**Ingredienti:**

200 gr. di Igname
1 uovo
2 cucchiaini di olio
350 gr. di zucca Hokkaido
2 cipolle tritate
Spezie: sale, coriandolo macinato, pepe di cayenna

Preparazione:

Tagliare la radice di luce a rondelle spesse 3 cm. circa e cuocerla finché non risulti tenera. Tagliare la zucca a cubetti, affettare la cipolla e lessare entrambi per 15 minuti. Sbattere l'uovo con una presa di sale e un pizzico di pepe, immergervi le rondelle di igname e friggerle ambo i lati fino a quando non saranno dorate. Servire la radice di luce con le verdure morbide cospargendo il piatto con il coriandolo. Servire caldo.

Azioni: tonifica la milza, sostiene polmone e rene. Muove il qi. Cipolla, coriandolo e pepe di cayenna risolvono la stasi di cibo. E' un po' riscaldante.

²⁴ Tratta da: Dietetica Cinese di Lucio Sotte, Massimo Muccioli, Margherita Piastrelloni, Annunzio Matrà, Attilio Bernini, Emanuela Naticchi ; Casa Editrice Ambrosiana, prima edizione giugno 2011 ; pag. 629

²⁵ www.lichtyam.de/die-lichtwurzeln/rezepte-mit-lichtwurzeln/

Rösti di Radice Luce

Ingredienti:

800 gr di radice luce

2 cucchiaini di olio da cucina

Spezie: sale, curry, formaggio grattugiato piccante (ad esempio pecorino stagionato) per guarnire.

Preparazione: Grattugiare la radice di luce con una grattugia a fori grandi. Salare e condire con le spezie. Scaldare l'olio in una padella, quindi versare gli ingredienti livellandoli con una forchetta formando una sorta di frittatina e friggere con il coperchio per circa 10 minuti. Girare il Rösti, cospargere con un po' di formaggio e arrostitire per altri 10 min.

Azione: nutre i 5 organi. Crea liquidi, muove qi e sangue.

Pasticcio di banane e radice di luce ²⁶

Ingredienti:

400 gr. di radice di luce

4 fette di ananas

4 banane

3 cucchiaini di succo di ananas o d'arancia

2 cucchiaini di zucchero di canna

3 cucchiaini di burro

Preparazione:

Grattugiare la radice di luce cotta oppure affettarla a rondelle. Affettare con uno spessore di 5 mm circa l'ananas e le banane. Formare alcuni strati in una teglia imburrata, lasciando lo strato di

banane per ultimo. Irroriare con il succo di ananas e cospargere con lo zucchero e fiocchi di burro. Gratinare in forno preriscaldato a 150° fino a raggiungere un colore dorato.

Azioni: Nutre lo yin, rinfresca, disseta e crea liquidi.

CONCLUSIONI

L'ampio e diversificato uso che è stato fatto nel mondo e nei secoli dell'igname, a partire dalla cucina fino ad arrivare alla fitoterapia prima e all'odierna medicina poi, sono la dimostrazione di quanto diversi tipi di Dioscorea siano fonte di sostanze fondamentali per la salute dell'uomo.

Tali proprietà, confermate dalla ricerca scientifica erano ben note ai nostri antenati e lo sono tutt'ora a popolazioni caratterizzate ancora un'economia di sussistenza. Il suo grande apprezzamento è dimostrato dall'importanza attribuita a questo umile tubero, sul quale sono stati basati calendari e danze rituali.

La sua popolarità in oriente è tale, da ispirare il personaggio di un cartone animato.

²⁶ tratto da: "Kathrin Rueeggs Kartoffelkueche", Albert-Mueller-Verlags-AG

CURIOSITA'

SHAN YAO è IGP

Prodotto registrato il 11 / 05 / 2011

DESCRIZIONE

Il Lixian Ma Shan Yao IGP è il tubero, fresco o essiccato, della specie *Dioscorea batatas* Decne appartenente alla famiglia delle Dioscoreaceae, detto "igname". È ottenuto dalle varietà Bangyao, Ziyao, Xiaobaizui.

METODO DI PRODUZIONE

Gli ignami Lixian Ma Shan Yao IGP prodotti nella contea di Li (Lixian) nella provincia di Hebei sono piante rampicanti allevate secondo le tecniche di coltivazione tradizionale in un terreno sciolto sabbioso-limoso fluviale (chao). Per far sì che ogni igname disponga di luce e calore adeguati durante la crescita, i produttori locali utilizzano dei supporti ad "A", a tre o a quattro piedi. Per gli ignami essiccati, i tuberi freschi sono selezionati, pelati e affettati manualmente o meccanicamente, le fette sono poi fatte seccare all'aria o disidratate in un essiccatore.

ZONA DI PRODUZIONE

La zona di produzione del Lixian Ma Shan Yao IGP si estende su una superficie complessiva di 345 km² e comprende le località e le città di Qudi, Liushi, Baoxu, Nanzhuang, Liwu, Guodan and Baichi situate lungo il fiume Zhulong, nella contea di Li della provincia di Hebei.

Tratti da: www.qualivita.it

Racconti cinesi:

"Il mercante Fanli soggiornò nella città di Liushi e la bella Xishi assaggiò l'igname. La figlia debole e malaticcia del signor Bai, nel villaggio di Hu, si trasformò in una bella e vigorosa damigella dopo aver mangiato l'igname"

"L'imperatore Qianlong passò dalla contea di Li mentre era diretto a sud e il suo vassallo Ji Xiaolan scrisse una famosa poesia sull'igname".

Tratti da: www.qualivita.it

Presso alcune tribù africane la coltivazione dell'igname, sulla quale è basato il calendario, è ancora oggi rigorosamente riservata agli uomini. L'importante cerimonia, detta "Abullu", organizzata da un singolo individuo, prevede una partecipazione collettiva in cui si espongono gli ignami prodotti dal datore della festa, accatastati in ordine particolare e dipinti, in questa occasione vengono eseguiti particolari danze e canti, in quest'ultimi la melodia è obbligata, mentre le parole vengono improvvisate volta per volta, spesso sottolineando il legame tra la morte e la fertilità agraria.

Tratto da: www.taccuinistorici.it

[...] L'igname (fig. 180) (*dioscovea japonica*, *dioscorea batatas*), igname batata, è una pianta a radice tuberosa che soltanto da cinque anni si conosce in Europa. L'igname era coltivata con successo nella Cina già da gran tempo, e fu portata in Francia da Montigny, console francese a Chang-Hai.

La parte erbacea, ossia lo stelo di questa pianta, è annuale, e le radici sono vivaci, oblunghe come le rappresenta la fig. 180, alcune delle quali arrivano perfino alla lunghezza d'un metro, ed al peso di uno sino a due chilogrammi; in terra resiste ad un freddo anche maggiore di — 10°. Il tessuto interno carnoso e più bianco di quello del pomo di terra, ma alquanto più fibroso. La sua composizione è la seguente:

	Radici provenienti da	
	Museo Parigi	Algeria
Amido e mucilagine	13,10	16,76
Albumina ed altre materie azotate	2,40	2,54
Materie grasse	0,20	0,30
Cellulosa	0,40	1,45
Sali minerali	1,30	1,90
Acqua	82,60	77,05
	<hr/> 100,00	<hr/> 100,00

Dall'esposto prospetto si vede che l'igname contiene minor quantità d'amido del pomo di terra, ma una maggior proporzione di materia azotata e di acqua, per il che tanto per composizione quanto per la facoltà nutriente questi due tuberi non potrebbero affatto pareggiarsi. Dalla composizione che varia secondo la provenienza, vediamo che questa pianta ama i climi caldi, poichè le radici provenienti dall'Algeria contengono minor quantità d'acqua e maggior quantità di amido che non quelle raccolte al Museo in Parigi.

L'estensione che prendono le radici suppone il bisogno di un terreno soffice, profondo, argilloso-siliceo ed alquanto umido. Il lavoro deve per conseguenza essere assai profondo e dispendioso. Si pianta per occhi, ossia per radici fatte a pezzi e munite d'una gemma, ed anche per getti. Il raccolto, che si può fare anche dopo passato il tempo atto alla vegetazione, deve essere difficile.

Finora posso raccomandare soltanto che questa pianta venga sperimentata in vari modi; essa però dovrebbe fornire un vistoso prodotto onde compensare il grave dispendio pel lavoro del terreno e pel raccolto.

Tratto da: www.wichisource.com

Gaetano Cantoni – trattato completo di agricoltura vol. II 1855 Dell'Igname

La Nigeria Entriamo in cucina

Elubo

Igname essiccato e trasformato in polvere. Viene utilizzato per preparare l'amala (budino di farina di igname)

Tratto da: [www.cestim.it/argomenti/10schede_paesi.../La NIGERIA.ppt](http://www.cestim.it/argomenti/10schede_paesi.../La_NIGERIA.ppt)

LO YAM (igname)

In Nigeria la festa più importante legata all'agricoltura è quella dello «yam», un tubero che cresce nei terreni boschivi molto ricchi di humus e costituisce l'alimento base della popolazione. La festa dello Yam offre alla gente l'opportunità di ringraziare la dea della terra (*Ala*) per aver reso possibile il raccolto dell'anno. Noto come *Iri Ji Ohuru* o *Iwa-Ji* tra gli Igbo di Nigeria la celebrazione è caratterizzata dall'offerta di libagioni con vino della palma e dall'invocazione degli spiriti degli antenati e le divinità locali. Essa segna l'inizio del consumo dello yam nuovo e fresco. Tradizionalmente, è il più anziano della comunità o il re (*Igwe*) che apre la strada mangiando, per la prima volta, il nuovo yam. Danze e acrobazie eseguiti da diversi gruppi musicali e compagnie di maschere conferiscono alla festa un clima gioioso. Oggi la festa dello Yam è diventata un evento celebrato ogni anno in tutto il mondo, anche se con alcune modifiche dovute all'influenza del cristianesimo. Per esempio, a Modena, la comunità Igbo celebra ogni anno, la festa dello yam. Questa festa ci ricorda la necessità di custodire i doni munifici della natura, soprattutto quei prodotti della terra che hanno sostenuto la vita dell'uomo nel corso degli anni.

I Nomi dello Yam

Ji = lingua Igbo di Nigeria

Igname = lingua Italiana

Yam = lingua Inglese

Dioscorea = classificazione botanica.

Due tipi del genere dioscorea sono indigeni della Nigeria:

- 1) Dioscorea Rotundata (l'igname bianco);
- 2) Dioscorea Cayenensis (l'igname giallo).

Tratto da: [www. Agenda interculturale.modena.it /agenda2012](http://www.Agendainterculturale.modena.it/agenda2012)

In un [episodio](#) della [serie animata giapponese "Lamù"](#) (n.107, precario [quilibrio](#)^[3]), i tuberi di yam (nello specifico quelli di *Dioscorea japonica*) sono i *protagonisti* dello stesso, trasformati in una sorta di mostro fluido che attacca gli umani al calar del [sole](#).

Tratto da wikipedia

In conclusione, vorrei ringraziare tutti gli insegnanti di Scuola Tao che in questi anni mi hanno accompagnato nell'affascinante mondo della Medicina Tradizionale Cinese. Un grazie particolare va a Lena Tritto, la mia relatrice, e a tutte le insegnanti del corso di Alimentazione: Federica, Valeria e Karin.

BIBLIOGRAFIA

- Vago, Karen, Mise au point sur le Yam, Energie Santé, n. 49-2000, Vannes Cedex (France), p.56-57-58
- Laymann, Paul, Les bienfaits de la progesterone naturelle, Energie Santé n. 52-2001, Vannes Cedex (France), p. 59-0-61
- Rivas Heriberto Garcia, Plantas Curativas Mexicanas, Messico, Panorama Editorial, nuova ristampa, 2001, pag. 40-41
- Sahelian, Ray, Pregnenolone, Milano : Tecniche Nuove, C. 1998, pag. 14, 131
- Kieffer Daniel, Encyclopédie de Revitalisation naturelle, Vannes Cedex (France) : Edition Sully, C. 2003
- Morton Julia F., Major Medicinal Plants, Springfield, Illinois (USA) : Charles C. Thomas Publisher, 1977 ; pag. 75-76
- Nel mondo delle piante ; Milano : Ed. Motta, 1974 ; pag. da 860 a 863
- Millspaugh, Charles F., American Medicinal Plants ; New York : Dover Publications Inc., Edizione originale 1892 ; copia anastatica, 1974 ; pag. da 697 a 700.
- Tang W., Chinese Drugs of Plant Origin : Chemistry, Pharmacology and use in Traditional Moderne Medicine ; Berlin : Springer Verlag, 1992 ; pag. 495-463
- Lucio Sotte ; Fitoterapia Cinese. Como : Red Edizioni, 1^ Ed. 1997 ; pag. 498-505-509-518-519
- Vogel, Virgil J. ; Erboristeria e medicina naturale dei pellerossa. Rusconi, 1998 ; pag. 156
- Firenzuoli, Fabio ; 100 erbe della salute (Le). Milano : Tecniche Nuove, stampa 2000 ; pag. 86
- Madaus, Gerhard : Lehrbuch der biologischen Heilmittel : Band 6 : mit einem Vorwort von Dr. Rolf Madaus ; Mediamed Verlag, 1938 ; copia anastatica, 1987 ; pag. 1220-1222.
- Signoretto, L., Menopausa e l'osteoporosi (la) : risposta fitoterapica, Bussolengo, Ricchiuto Editore, I Quaderni di Natura-Scienza, supp. al n. 3/2003, pag. 33
- Herbal Remedis © 2003 – Medpharm Scientific Publishers ; pag. 1
- Guermonprez, Michel ; Matière Medicale Homeopathique. Paris : Doin Editeurs, 1985 ; pag. 276
- Diccionario integral de Plantas medicinales. Integral 2002 ; pag. 432
- Mowrey, Daniel B. Ph. D. ; Herbal Tonic Therapies. New York : wings Books, 1993 ; pag. 289
- Chewallier Andrew ; guida alle piante medicinali. Milano : Tecniche Nuove, 2001 ; pag. 50
- Ormonoterapia naturale : il progesterone, Altra Medicina (L'), gennaio 2000, n. 1, Edizione italiana di Alternative Medicine, Milano, Giesse, pag. 65
- Fug-Berman, Adriane Md ; 5-Minute Herb and Dietary Supplement Consult. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins, 2003 ; pag. 344

- Crellin, John K., A Reference Guide to Medical Plants : Herbal Medicine Past and Present. Durham : Duke University Press, 1990 ; pag. 460,461
- PDR for herbal Medicines, Montvale- New Jersey : Medical Economics Company, 2000 ; pag. 817
- Dioscorea Villosa contro l'anorgasmia ; Salute Naturale n. 28, Agosto 2001 ; Milano Edizioni Riza ; pag. 80
- Gaetano Cantoni – trattato completo di agricoltura vol. II 1855 ; Dell'Igname
- Farmacologia Cinese di Massimo Muccioli e Lucio Pippa ; Qiu Tian San Marino 1992 – da: Ben Cao
- True Botanica : **The Nutritional Significance of Lightroot™, a Dioscorea Supplement** (traduzione di Stefano Avezzù – Il Nevo, Mioglia (SV)
- Dioscorea Batatas Decne di Marco Angarano ; Natural 1 gennaio-febbraio 2013 ;
- Wallnhöfer, Karin ; Piatti medicati ; Dispense Scuola Tao, Bologna
- La dietetica nella medicina tradizionale cinese di Emilio Minelli
- Le ricette di Sunugal. Scambio di sapori e saperi tra Italia e Senegal – Fondazione Cariplo, Sunugal (Associazione socio culturale riconosciuta), Comune di Milano
- Le migliori ricette di PappaMONDO – sette menù completi da tutti i continenti. Terre di mezzo
- Lucio Sotte, Massimo Muccioli, Margherita Piastrelloni, Annunzio Matrà, Attilio Bernini, Emanuela Naticchi ; Dietetica Cinese di Casa Editrice Ambrosiana, prima edizione giugno 2011
- Le autentiche ricette delle Filippine ; Reynaldo G. Alejandro ; Red Edizioni C 2007 ;
- Di Stannislà Carlo, Dietetica cinese (con elementi di macrobiotica ed un confronto con altre dietetiche tradizionali orientali)
- Rueeggs, Kathrin ; Kartoffelküche ; Albert-Mueller-Verlags-AG

Dal Web:

- www.pianteinnovative.it
- www.chinesherbshealing.com
- www.fruttaweb.com
- www.buonissimo.org
- www.demetra.org
- digilander.libero.it/bluelake/Africa/Cucina/cucina_Mali.htm
- www.paginaq.it
- www.taccuinistorici.it
- www.qualivita.it
- [www.cestim.it/argomenti/10schede_paesi.../La NIGERIA.ppt](http://www.cestim.it/argomenti/10schede_paesi.../La_NIGERIA.ppt)
- <http://www.nanoda.com/okonomiyaki-ricetta-giapponese/>
- www.lichtyam.de/die-lichtwuerzel/rezepte-mit-lichtwuerzel/
- www.slowfood.com/presidi
- www.wichisource.com
- [www. Agenda interculturale.modena.it /agenda2012](http://www.Agenda interculturale.modena.it/agenda2012)