



La ricerca di sensazioni forti, che stimoli maggiormente la sensualità del partner desiderato, la ricerca di quel qualcosa che aumenti le proprie prestazioni, tali da farti sentire appagato con te stesso, desiderato dal partner e invidiato dagli amici, porta a sentirsi quasi un novello Don Giovanni dell'opera teatrale o di un moderno Casanova.

La letteratura ci ha riempito pagine e pagine di storie di amanti, gelosie, storie a lieto fine o tragedie in cui già ai tempi scolastici ci siamo immedesimati e di cui possiamo citare la passione tra i personaggi. Come non ricordare Romeo e Giulietta di shakespeariana memoria, Ginevra e Lancillotto (Cavalieri della tavola rotonda), Tristano e Isotta (di Wagner) Otello e Desdemona (The tragedy of Othello, the Moor of Venice), Tancredi e Clorinda (Gerusalemme liberata), Dante e Beatrice (Divina Commedia), Arianna e Teseo (Creta - mitologia greca), Orfeo e Euridice (Metamorfosi di Ovidio), Renzo e Lucia (Promessi Sposi), Ulisse e Penelope (l'Odissea di Omero), Tosca e Cavaradossi (Tosca), Tamino e Pamina - Papageo e Papagena (Flauto magico), Aci e Galatea (mito greco), Eco e Narciso (Metamorfosi di Ovidio), Ettore e Andromaca (Iliade), Elena e Paride (Iliade), Arianna e Teseo (mitologia greca), Amore e Psiche (Le metamorfosi di Apuleio), Violetta e Rodolfo (La traviata), Cyrano e Rossana (Cyrano de Bergerac di Rostand) e ancora Aragorn e Arwen (il Signore degli Anelli), Paolo e Francesca (Divina Commedia) e non dalla letteratura, Cleopatra, Cesare e Antonio, ma anche Napoleone e Giuseppina, e di risorgimento memoria Garibaldi Giuseppe e Anita ma Oscar Wilde con Lord Alfred Bruce Douglas che gli dedico una struggente poesia.

E allora la storia narrata e quella della filmografia ci portano ad incontri di seduzione che hanno spesso come complice una tavola imbandita, ed un invito a cena ancor oggi è spesso utilizzato come metodo d'approccio. La cena ed il suo ambiente cercato o creato funge come elemento di sublimazione del desiderio, in cui la parola deve essere accompagnata dall'ambiente.

E qui un pasto afrodisiaco può farla da padrone. Certi ingredienti posseggono un potere innegabilmente sexy come lo Champagne, di cui io non sono estimatore particolare, ma la fama ed il prestigio di questo vino viene spesso associato all'azione inibitoria ed eccitante dell'alcol, quel qualcosa che serve per dare un tocco di romanticismo e sensualità alla serata, ma oltre ciò ci serve un minimo di decoro, un poco d'immaginazione e di creatività garantendo solo allora risultato se vi è reciprocità.

Allora vi elenco una serie di prodotti naturali che la storia, la tradizione e le varie culture ritengono utili allo scopo, in quanto afrodisiaci. Tra le spezie più usate in cucina ed funzionali al nostro scopo troviamo:

- cannella (aiuto alla virilità): i medici Greci e Romani pur avendo classificato questa spezia come calda e secca, non le attribuirono particolari effetti afrodisiaci, come invece fecero i medici della Scuola Salernitana che sulla cannella scrissero: "Accendit Venerem cum vaccae lacte recenti... auget semper amorem, alleviat mentem." - Eccita il coito con il latte fresco di vacca... aumenta sempre gli stimoli dell'amore, rafforza l'intelletto). Le proprietà afrodisiache della cannella vennero evidenziate dai medici fino a tutto il Cinquecento;

- coriandolo (per l'ebbrezza dei sensi): secondo gli antichi egizi, la pianta era afrodisiaca se messa a macerare nel vino, rafforzando l'effetto inebriante della bevanda. I semi essiccati procurano degli effetti euforici, specialmente nelle donne;

- pepe di Cayenna (eccitante): stimola la circolazione sanguigna, contiene una grande quantità di vitamina C. Il pepe rosso o quello verde messicano, possiedono le stesse qualità. Queste spezie sono vaso dilatatori e possono facilitare l'erezione, ma non stimolano il desiderio;
- senape (tonificante e afrodisiaca): stimola l'azione delle ghiandole sessuali. Esistono tre qualità di senape: nera, bianca e gialla, proveniente dall'India;
- zafferano (stimolante): possiede proprietà stimolanti delle zone erogene. Alcuni studi hanno provato che ha effetti simili a quelli degli ormoni. Il suo eccessivo consumo provoca risa incontrollabili;
- noce moscata (eccitante): originaria dell'isola di Banda, Indonesia, è il seme di un frutto che ha una certa somiglianza con l'albicocca. Gode della reputazione di essere la migliore alleata dell'uomo. Questo seme noce contiene, anche se in dosi ridotte, un'anfetamina allucinogena, la metilenediossianfetamina, e per questo motivo veniva usata nell'antichità come droga a basso costo;
- chiodi di garofano: sono considerati uno dei più potenti afrodisiaci naturali. Efficaci per combattere la fatica mentale, come pure la perdita di memoria, considerati tanto afrodisiaci da essere anticamente proibiti nei conventi;
- cardamomo (eccitante sessuale): nelle antiche medicine tradizionali arabe e indiane si consigliava di masticarne i semi per purificare l'alito. In cucina facilita la digestione dei cibi grassi e dei latticini mentre in erboristeria viene fatto bollire nelle bevande calde durante la stagione invernale per curare le affezioni respiratorie. In occidente arriva con i Greci prima e i Romani poi e le sue qualità afrodisiache vennero decantate nell'Ottocento, tanto da essere incluso fra i migliori eccitanti sessuali. Secondo la tradizione popolare si credeva che i semi di cardamomo aiutassero a conquistare il cuore della persona desiderata se aggiunti in una pietanza o bevanda a lei destinata;
- peperoncino (ardore- energia e vigore, stimolante): spezia conosciuta ed apprezzata grazie anche alle sue presunte proprietà afrodisiache. Alcune sostanze contenute stimolano la vasodilatazione periferica aumentando l'afflusso di sangue agli organi genitali. Per questo motivo il peperoncino è con tutta probabilità l'alimento che più di ogni altro possiede delle reali basi scientifiche sui cui si fondano le sue proprietà afrodisiache ultimamente unite al dolce del cioccolato;
- anice: afrodisiaco molto popolare utilizzato come cibo afrodisiaco già dai Greci e dai Romani che gli attribuirono speciali poteri. Masticare i semi di anice dovrebbe quindi contribuire a rinvigorire i propri desideri sessuali;
- semi di finocchio (libido di lei e lui) o ancora meglio frutti di finocchio: sono dotati di proprietà digestive e carminative utili in alcuni momenti "cruciali". Inoltre purificano l'alito se masticati a fine pasto, e in ogni incontro d'amore questa è una cosa gradita!
- origano: in infusione sembra sia un buon agente eccitante;
- cumino: consigliato con pepe e miele dagli arabi ha inoltre molte proprietà benefiche e curative, carminativo e blando sedativo, figurava, non a torto, nella maggior parte delle ricette culinarie dei Romani;
- ginger (zenzero): è utilizzato in bevande destinate ad eccitare i sensi. Assunto in dosi ragionevoli, causa degli impeti salutari.

Ora che vi ho presentato questa carrellata di spezie ed erbe (ne esistono tante altre che non descrivo), tutte naturali e quindi senza nulla di sintetico, vi consiglio di non correre dal droghiere

o nel vostro supermercato a farne incetta, riempiendone la dispensa di casa. Se state pensando ad una cena romantica dovete, oltre che appagare lo stomaco e il palato anche creare l'atmosfera con candele profumate, musica di sottofondo, fiori.

Secolo dopo secolo, attraversando culture e tradizioni culinarie differenti molto attente a sfruttare ciò che la natura offriva loro, diversi sono i cibi giunti fino ai giorni nostri mantenendo la loro reputazione di nutrimenti afrodisiaci. Poco importa se secondo gli studiosi si tratta solo di fantasie, in fin dei conti ciò che conta è il fattore psicologico e perché toglierci anche la fantasia?

Il misticismo che lega la ricerca di maggior potenza sessuale o attrattiva è vecchia come il mondo ed è sempre meglio affidarci ad una bella cenetta a lume di candela, non sforzandoci a ricercare le basi scientifiche su cui si fonda il presunto potere afrodisiaco di certi cibi: io mi limito soltanto ad elencare una serie di alimenti a cui la tradizione popolare attribuisce proprietà afrodisiache, citando qua e là qualche antico scritto e lasciando libero il lettore di viaggiare con la propria immaginazione.

Certamente alcune antiche culture tribali affermano che tra gli elementi sensuali con effetti afrodisiaci si possano annoverare le corna di rinoceronte in polvere (Africa), lo sperma di cervo (nord Europa), piedi e pene essiccati di cocodrillo (Filippine). Lascio ad altri tali disgustose tradizioni e mi limito ad accettare quale coronamento della cenetta a lume di candela l'uso di oli essenziali, fiori ed essenze floreali e musica soffusa che aumenteranno sicuramente la nostra mistica cenetta.

I cibi afrodisiaci possono influenzare i sensi del Gusto, della Vista e dell'Odorato sia singolarmente o in combinazione fra loro, mentre il Tatto e non meno importante la Mente trovano complicità e gioco nell'immaginazione di un ambiente ben costruito che crea la misticità necessaria.

Se poi le portate che avete idea di preparare contengono ostriche, considerate sin dal tempo dei Romani una prelibatezza, sappiate che sono probabilmente l'afrodisiaco più conosciuto e che potete quasi aver dato completamente alla vostra cenetta. La fama dell'ostrica sembra essere dovuta più alla forma che richiama gli organi genitali (femminili) che ai suoi componenti e ovviamente deve essere consumata cruda.

Per il vostro lui il Caviale è un cibo ricco di zinco, elemento essenziale per la formazione dello sperma.

Non fate mancare sul tavolo piatti contenenti fichi, mandorle e avocado. I primi venivano utilizzati dagli antichi Greci per celebrare i raccolti durante un rito propiziatorio a sfondo sessuale, le seconde per forma e ricchezza in nutrienti che ne fanno un altro cibo dalle presunte proprietà afrodisiache e non ultimo l'Avocado che gli antichi Atzechi chiamavano la sua pianta "l'albero testicolo", a causa della forma del frutto.

Che ci crediate o no, esistono alcune prove scientifiche e alcuni ricercatori ammettono che differenti specie di erbe e di piante sono riconosciute in grado incrementare il desiderio sessuale; per questo dovete chiudere la vostra cenetta a lume di candela con un gelato alla Vaniglia. Infatti il frutto della *Vanilla planifolia*, pianta esotica che deve il suo particolare aroma alla vanillina contenuta nei frutti a forma di baccello, viene usato per aromatizzare caffè e cioccolata e possiede effetti euforici con il vantaggio di poter essere consumato a volontà. Combatte l'astenia sessuale agendo sul sistema nervoso centrale e, per mezzo del suo odore, agisce indirettamente come stimolante sessuale, ma come detto prima e ripetutamente non fate mai mancare il Cioccolato (cacao) che per gli Atzechi era il cibo degli dei. Il cioccolato, quello buono, è ricco di antiossidanti e sostanze eccitanti come la teobromina e la feniletilamina. A

letto il cioccolato è più efficace che lo champagne, parola di Casanova, e gli Aztechi spalmavano addirittura le zone intime di una crema di cioccolato e peperoncino.

Il desiderio sessuale ha due componenti fondamentali, una fisiologica legata a fattori metabolici ed una psichica, legata a stimoli emotivi. Quest'ultimo aspetto è fondamentale in quanto agisce potenziando i meccanismi fisiologici che danno origine al desiderio.

I cibi afrodisiaci agiscono con tutta probabilità su questa componente "mentale" contribuendo a scatenare fantasie e ad attivare circuiti vascolari in grado di migliorare l'intimità di coppia.

Dopo questa fatica prodotta per rendere più piacevole al lettore questa torrida estate lascio a voi le bollicine dello champagne per scegliere un buon dolcetto di Ovada. Attendo l'arrivo dell'autunno per prepararmi una cenetta mistica, afrodisiaca e quant'altro volete con due uova strapazzate o meglio due ovuli ricoperti di un profumato, gustoso, esaltante Tartufo delle colline del Monferrato.

La mia misticità si ferma qua, appaga il mio palato ed è la sublimazione dei miei sensi.

Fine II ed ultima parte.