

L'uso delle erbe aromatiche in cucina

L'aggiunta di aromi nell'alimentazione è un uso molto comune e importante per esaltare il gusto e il gradimento dei cibi e renderli più digeribili. Tutte le erbe aromatiche, sono anche medicinali ed è quindi necessario tenere presente tale caratteristica.

Nel 812, Carlo Magno, primo imperatore del Sacro Romano Impero, con un editto obbligò a coltivare l'erbe "salutari" che erano contenute in un elenco, in numero di 74.

La virtù degli aromi, oltre quella d'insaporire i cibi, è quella di aiutare la digestione, con un aumento nella produzione di saliva, con il favorire la produzione di succhi gastrici, con l'impedire fermentazioni intestinali.

Nella conservazione dei cibi, l'uso di particolari spezie, ha lo scopo, non solo di un'esigenza gustativa, ma anche d'impedire il proliferare della flora batterica; così il pepe nel salame, i chiodi di garofano e la cannella per non far irrancidire le mele e altre spezie come noce moscata, rafano, curcuma, zenzero, rosmarino, aglio, salvia, timo, maggiorana, senape che hanno proprietà antibatteriche. L'olio di senape era un tempo usato, nella conservazione del vino per impedire lo sviluppo di muffe.

Ogni cucina propone le sue erbe aromatiche e quella italiana ne presenta un'ampia scelta.

ANETO *Anethum graveolens* (Fam. Ombrellifere)

stimola l'appetito - favorisce la digestione - antifermentativo.

Somigliante al Finocchio, è adatto nelle marinate, nella salsa per i pesci e polverizzato nelle insalate.

ANICE *Pimpinella anisum* (Fam. Ombrellifere)

stimola l'appetito - favorisce la digestione - antifermentativo.

Si usano i semi per aromatizzare gli arrosti e i dolci.

BASILICO *Ocimum basilicum* (Fam. Lamiaceae)

digestivo antispasmodico - si conserva con il 40% di sale e olio extra vergine di oliva.

si abbina con minestre - mozzarelle - carni - sughi - insalate - pomodori.

E' bene aggiungerlo alla fine cottura in modo da non far evaporare gli oli essenziali ed ottenere un gusto migliore.

BORRAGINE *Borrago officinalis* (Fam. Borraginaceae)

ricco di potassio e calcio, tonico del sistema nervoso, diuretico, depuratore del sangue e sudorifero.

adatto a preparare ripieni e frittelle.

CANNELLA *Cinnamomum zeylanicum* (Fam. Lauraceae)

aromatizzante - agisce contro la stanchezza - stimolante la circolazione, la digestione e il sistema immunitario.

E' adatta per dolci ma anche per carni tipo l'agnello.

CAPPERO *Capparis spinosa* (Fam. Capparidaceae)

stimola l'appetito - si conserva sotto sale o aceto.

si abbina con carne - pesci lessati - salse - frittate - pizze.

CORIANDOLO *Coriandrum sativum* (Fam. Apiaceae)

stomachico - carminativo - stimolante - antifermentativo.

si abbina con cavoli, crauti, legumi, pesce, agnello maiale, nelle mele al forno.

DRAGONCELLO *Artemisia dracunculus* (Fam. Compositae)

stomachico - digestivo.

si usa per insaporire insalate, salse e per aromatizzare l'aceto (gr.150 di foglie fresche a macero per 30 giorni in aceto di vino). Può insaporire minestre, piatti a base di pesce, carne, pollo.

Si usa secco negli arrosti e sulle carni alla griglia.

ERBA CIPOLLINA *Allium schoenoprasum* (Fam. Liliaceae)

depurativo e diuretico - adatto per chi non tollera l'aglio.

si abbina con insalate - minestre - sughi e patate lesse.

FINOCCHIO *Foeniculum officinalis* (Fam Apiaceae)

stimola l'appetito - favorisce la digestione - antifermentativo.

si abbina con pasta con le sarde - porchetta e tutte le carni grasse.

GINEPRO *Juniperus communis* (Fam Cupressaceae)

aromatico - digestivo - tonico - disinfettante di stomaco e vescica - diuretico - antireumatico.

si abbina con selvaggina - porchetta - cacciagione - arrostiti - lessi - spiedini.

Le bacche devono essere schiacciate ed usate con moderazione essendo molto aromatico, ma non vanno mangiate.

ISSOPO *Hyssopus officinalis* (Fam Lamiaceae)

stimola l'appetito.

si abbina con minestre - ragù - insalate.

LAURO o ALLORO *Laurus nobilis* (Fam Lauraceae)

aromatizzante, aperitivo, antispasmodico.

si abbina con sughi - brodi di carne e pesce - conserve in olio e aceto - marinate.

Da non confondere con il Lauceraso molto tossico.

LEVISTICO *Levisticum officinalis* (Fam Apiaceae)

carminativo, digestivo.

Il sapore ricorda quello del sedano.

Si abbina con minestrone - verdura - sughi - aromatizzante di formaggi.

MENTA *Mentha* (Fam Lamiaceae)

molte sono le varietà. Le più pregiate sono la piperita, l'acquatica, la spicata.

da non usare è il pulegium. Stimola la secrezione gastrica, digestiva, antitossica.

utile per la preparazione di bevande dissetanti.

ORIGANO *Origanum vulgare* (Fam Lamiaceae)

MAGGIORANA *Origanum majorana* (Fam Lamiaceae)

Più forte il primo, più pepata la seconda. Stimolanti la digestione, antispasmodici, antifermentativi, tonico-digestivi, favoriscono il sonno e combatte i disturbi gastro-intestinali.

si abbinano con tutte le carni e i pesci - formaggi freschi - pizze - fagioli lessati - melanzane - intingoli - ripieni - carni in umido.

MELISSA *Melissa officinalis* (Fam Lamiaceae)

Stimola la digestione.

si abbina con tutte le insalate - zuppe - marinate.

Adatta per preparare bevande con menta e succo d'arancio. Ha il profumo del limone.

NOCE MOSCATA *Myristica fragrans* (Fam Myristicaceae)

Stimola la digestione, blocca le fermentazioni intestinali.

si abbina con ricotta e spinaci, si usa nei ripieni di ravioli e tortellini, per aromatizzare dolci, per preparare punch e nel vin brulé.

PEPERONCINO *Capsicum annum* (fam. Solanaceae)

Stimolante gastrico, diuretico, antifermentativo intestinali, ricco di vitamina C.

Per il suo potere antifermentativo è adatto con tutte le carni specialmente nei mesi caldi. I peperoncini si presentano in moltissime varietà, tutte commestibili e piccanti.

ROSMARINO *Rosmarinus officinalis* (Fam Lamiaceae)

digestivo, stimola il fegato.

si abbina con crostacei - pesci - carni - arrostiti - sughi - pizze - carni alla griglia. Non si conserva in quanto l'olio essenziale sublima con facilità.

SALVIA *Salvia officinalis* (Fam Lamiaceae)

aromatica, eccita la secrezione gastrica, protegge il fegato, balsamica e stimolante.
si abbina con pesce - brodi - fegato - frittelle.

SANTOREGGIA *Satureia hortensis* e *Satureia montana* (Fam Lamiaceae)

digestivo - depurativo - balsamico - antisettico - stimolante

Aiuta la gestione della carne e degli alimenti contenenti fecola.

E' usata per condire fave, fagioli e lenticchie (le leguminose in genere) correggendone la caratteristica della loro "ventosità".

E' adatta per le carni di agnello, selvaggina e per la preparazioni di vari intingoli.

SCALOGNO *Allium ascalonicum* (Fam Liliaceae)

diuretico e depurativo. In cucina è preferibile alla cipolla.

si abbina con insalate - minestre - sughi e patate lesse.

TIMO *Thymus vulgaris* e *Thymus serpyllum* (Fam Lamiaceae)

digestivo - depurativo - balsamico - antisettico - stimolante

si abbina con carne, cacciagione e pesce.

ZAFFERANO *Crocus sativus* L. (Fam. Iridaceae)

combatte l'anoressia e la dispepsia.

contiene crocosio, acrocina che è l'unico carotenoide idrosolubile, è quindi una delle maggiori fonti di vitamina A, ha anche un alto contenuto in vitamine B1 e B2.

si abbina con zuppe vegetali e risotti.

ZENZERO *Zingiber officinalis* (Fam. Zingiberaceae)

stomachico - carminativo - stimolante - tonico - antisettico.

ha un alto contenuto in vitamina C.

si abbina con con carne e cacciagione e pesce, crostacei e per preparare dolci secchi.

Si usa per aromatizzare bevande (ginger), salse (curry).

Altre spezie da ricordare sono:

Aneto con proprietà diuretiche e depurative.

Curry miscela di varia composizione. Gli ingredienti fondamentali sono: peperoncino, coriandolo, cumino, senape, pepe, fieno greco, zenzero, curcuma.

Cumino agevola la digestione

Curcuma ha elevate proprietà antiossidanti, riduce quindi i radicali liberi.

Fieno greco diuretico, ricostituente, contiene vitamina B3.

Menta digestiva, stimolante, antifermentativa, antisettica.

Pepe diuretico, stimolante la produzione di succhi gastrici.

Sesamo diuretico, favorisce la digestione dei glucidi, contiene le vitamine B1, B2, B3, B6,