

LE ERBE AROMATICHE

Le erbe aromatiche (insieme alle spezie) sono una componente preziosa in cucina.

Rendono i piatti più saporiti; conferiscono aroma e gusto consentendo di ridurre l'uso del sale il cui abuso porta spesso a patologie da non sottovalutare.

Sono ricche di vitamine e sali minerali. Stimolano i processi digestivi, sono antifermentative, antiinfiammatorie, limitano la proliferazione dei batteri e tonificano gli organi interni.

È importante ricordare che la maggior parte delle erbe aromatiche vanno utilizzate fresche, aggiunte a crudo o solo negli ultimi istanti di cottura.

Gli oli essenziali contenuti in esse, infatti, si disperdono con il calore annullando le loro benefiche proprietà.

Vediamo, nel dettaglio, gli usi in cucina e le virtù di alcune tra le erbe aromatiche più note.

Erbe aromatiche	Usi in cucina	Virtù
Alloro	Insaporisce salse e intingoli. Ottimo con pesce e selvaggina. Si usa nella cottura dei legumi. È preferibile utilizzarlo secco.	Stimolante generale, antisettico e digestivo.
Aneto	Simile al finocchio e al finocchietto selvatico ma più delicato. Ottimo con il pesce, spesso abbinato al salmone, ma anche con formaggi freschi ed omelette. Usato generalmente nelle marinade e per arricchire sughi per la pasta.	Stimolante generale, digestivo, carminativo (favorisce l'espulsione di gas nello stomaco e nell'intestino).
Basilico	Ottimo nei sughi e in tutte le preparazioni a base di pomodoro. Si usa nelle insalate spezzettate, in piatti di verdure e carne.	Stimolante, digestivo e antispasmodico.
Borragine	Il suo gusto ricorda quello del cetriolo. Si usa con verdure bollite e al burro, burro aromatico, formaggio morbido, zuppe di verdura.	Ricco di potassio, calcio. Diuretico, tonificante del sistema nervoso.
Cerfoglio	Molto usato per filetti di pesce e crostacei, pesce e molluschi bolliti, minestre cremose, piatti a base di uova, carni bianche, salse delicate al burro, formaggi freschi e insalate verdi.	Ricco di vitamina C, digestivo, diuretico, tonificante del fegato.
Erba cipollina	Di gusto simile alla cipolla, aromatizza formaggi freschi, patate, zuppe, piatti a base di uova.	Depurativa e diuretica, ha le stesse proprietà della cipolla.
Maggiorana	Molto versatile in cucina. Simile all'origano ma un poco più delicata. Si usa fresca su minestre, zuppe, verdure, formaggi freschi, uova e carne.	Stimolante, antispasmodica, digestiva, antifermentativa e antisettica.
Melissa	Insaporisce insalate e zuppe. Componente di infusi e tisane dal potere calmante e distensivo.	Stimola la digestione, è calmante e sedativa, antispasmodica.

Menta	Dal gusto fresco, viene spesso usata nella preparazione di gelati, semifreddi, in abbinamento alla frutta. Si usa a crudo in insalate o con zucchine stufate. Ottima come infuso rinfrescante e distensivo.	Rinfrescante, tonificante generale, distensiva del sistema nervoso, antispastica e antisettica.
Origano	Si usa secco o fresco su piatti a base di pomodoro, abbinata a verdure in padella e piatti a base di uova, ma anche con carne, patate e pesce.	Ha le stesse proprietà della maggiorana: Stimolante, antispasmodica, digestiva, antifermentativa e antisettica.
Prezzemolo	Insaporisce verdure e legumi, pesce, insalate di mare, patate. Molto versatile in cucina da usare rigorosamente a crudo perché ricco di vitamina C.	Ricco di vitamina C e A, ferro, calcio e fosforo.
Rosmarino	Eccellente con carni, selvaggina, piatti grigliati, pesce e patate arrosto.	Stimolante del fegato, antisettico, digestivo, indicato per stati di affaticamento.
Salvia	Si usa spesso in abbinamento al rosmarino, e quindi, per gli stessi usi.	Stimolante generale, digestiva, diuretica, antisettica, protettrice del fegato. Calma crisi asmatiche.
Santoreggia	Principalmente usata per piatti a base di uova e verdura.	Antisettica, digestiva, stimolante fisico e psichico
Timo	Aromatizza verdure e pesce cotti, legumi, patate in padella, carne e cacciagione. Ottima la tisana digestiva.	Digestivo, antisettico, stimolante generale e balsamico.

