

## Erbe aromatiche e spezie: usi e virtù

Le erbe aromatiche e le spezie sono una componente preziosa in cucina.

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

Ma non sono solo buone, sono anche salutari.

Sono, infatti, 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 di queste va utilizzata fresca, aggiunta 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.

Molte erbe e spezie sono largamente utilizzate in cucina da chiunque e ben conosciute: rosmarino, salvia, alloro, prezzemolo, basilico tra le prime; chiodi di garofano, peperoncino, zafferano, cannella tra le seconde.

Ma ve ne sono veramente molte e tutte salutari e di ottimo gusto che ci aiuteranno a dare un tocco in più ai nostri piatti ed una sferzata al nostro organismo.

Per questo è utile conoscerle ed imparare ad aggiungerle alle nostre preparazioni.

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



Erbe aromatiche		
Erbe aromatiche	Usi in cucina	Virtù
<b>Alloro</b>	Insaporisce sughi e intingoli. Ottimo con pesce e selvaggina Si usa nella cottura dei legumi	Stimolante generale, antisettico e digestivo
<b>Aneto</b>	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)
<b>Basilico</b>	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
<b>Borragine</b>	Il suo gusto è simile al cetriolo. Si usa con erbe bollite e al burro, burro aromatico, formaggio morbido, zuppe di verdura.	Ricco di potassio, calcio. Diuretico, tonificante del sistema nervoso
<b>Cerfoglio</b>	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
<b>Erba cipollina</b>	Di gusto simile alla cipolla, aromatizza formaggi freschi, patate, zuppe, piatti a base di uova	Depurativa e diuretica, ha le stesse proprietà della cipolla
<b>Maggiorana</b>	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
<b>Melissa</b>	Insaporisce insalate e zuppe. Componente di infusi e tisane dal potere calmante e distensivo	Stimola la digestione, è calmante e sedativa, antispasmodica
<b>Menta</b>	Dal gusto fresco, viene spesso usata nella preparazione di gelati, semifreddi in abbinamento	Rinfrescante, tonificante generale, distensiva del sistema nervoso,

<b>Erbe aromatiche</b>		
<b>Erbe aromatiche</b>	<b>Usi in cucina</b>	<b>Virtù</b>
	a frutta. Si usa a crudo in insalate o con zucchine stufate. Ottima come infuso rinfrescante e distensivo	antispastica e antisettica
<b>Origano</b>	Si usa secco 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
<b>Prezzemolo</b>	Insaporisce 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
<b>Rosmarino</b>	Eccellente con carni, selvaggina, piatti grigliati, pesce e patate arrosto	Stimolante del fegato, antisettico, digestivo, indicato per stati di affaticamento
<b>Salvia</b>	Si usa spesso in abbinamento al rosmarino, e quindi, per gli stessi usi.	Stimolante generale, digestiva, diuretica, antisettica, protettrice del fegato. Calma crisi asmatiche
<b>Santoreggia</b>	Principalmente usata per piatti a base di uova e verdura.	Antisettica, digestiva, stimolante fisico e psichico
<b>Timo</b>	Aromatizza verdure e pesce cotti, legumi, patate in padella, carne e cacciagione. Ottima la tisana digestiva	Digestivo, antisettico, stimolante generale e balsamico

<b>Le spezie</b>		
<b>Spezie</b>	<b>Usi in cucina</b>	<b>Virtù</b>
<b>Anice</b>	Ottimo per aromatizzare pani e dolci. Usato per preparare infusi digestivi e antigonfiore	Carminativo, antispasmodico, stimolante generale e digestivo
<b>Coriandolo</b>	Le foglie fresche sono usate per insaporire minestre, stufati, fritti, verdure, insalate, pesce, pollame, yogurt, condimenti e salse al pomodoro. I semi per piatti a base di carne o di pollame, verdure, chutney (tipiche preparazioni indiane) È uno dei componenti essenziali del curry.	Carminativo, stimolante generale
<b>Cannella</b>	Molto usata nella preparazioni di dolci, con frutta cotta ma anche con alcune carni tipo l'agnello.	Ottimo digestivo, stimolante della funzione respiratoria e circolatoria. Stimola il sistema immunitario
<b>Curcuma</b>	Insaporisce piatti a base di patate, riso e uova. Usata per piatti esotici	Tonificante del fegato, depura il sangue
<b>Cumino</b>	Per carne tipo l'agnello, con verdure pane e dolci.	Digestivo
<b>Chiodi di Garofano</b>	Su frutta cotta, carni, minestre. Da usare con moderazione perché molto aromatico	Potente afrodisiaco naturale, è efficace per combattere la fatica mentale, come pure la perdita di memoria. Antisettico, digestivo e tonificante.
<b>Ginepro</b>	Per stufati, minestre e selvaggina. Da usare con moderazione perché molto aromatico. Si usano le bacche schiacciate che però vanno poi eliminate e non mangiate	Tonico generale, antisettico e diuretico
<b>Noce Moscata</b>	Insaporisce salse (tipo besciamella), patate, zucca. Composti di ricotta e spinaci e ripieni in genere. Vin brulé e dolci	Antisettico, stimolante del sistema nervoso.

<b>Le spezie</b>		
<b>Spezie</b>	<b>Usi in cucina</b>	<b>Virtù</b>
<b>Peperoncino</b>	Da usare soprattutto a fine cottura o crudo con carne, salse, paste e minestre	Stimolante gastrico, digestivo, antifermentativo. È ricco di vitamina C
<b>Zafferano</b>	Per insaporire risotti, pasta, salse ma anche carni soprattutto bianche e pesce	Ricco di vitamina A, B1 e B2. Combatte la dispepsia , è digestivo e sedativo
<b>Zenzero</b>	Su carne, cacciagione, pesce e crostacei. Si usa per alcuni dolci secchi (tipo biscotti), salse (tipo curry)	Carminativo, stimolante, tonico generale ed antisettico

fonte : <http://www.puntocr.it>