

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
Alloro	Insaporisce sughi e intingoli. Ottimo con pesce e selvaggina Si usa nella cottura dei legumi	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 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
Cerfoglio	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	Rinfrescante, tonificante generale, distensiva del sistema nervoso,

Erbe aromatiche		
Erbe aromatiche	Usi in cucina	Virtù
	a frutta. Si usa a crudo in insalate o con zucchine stufate. Ottima come infuso rinfrescante e distensivo	antispastica e antisettica
Origano	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
Prezzemolo	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
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

Le spezie		
Spezie	Usi in cucina	Virtù
Anice	Ottimo per aromatizzare pani e dolci. Usato per preparare infusi digestivi e antigonfiore	Carminativo, antispasmodico, stimolante generale e digestivo
Coriandolo	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
Cannella	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
Curcuma	Insaporisce piatti a base di patate, riso e uova. Usata per piatti esotici	Tonificante del fegato, depura il sangue
Cumino	Per carne tipo l'agnello, con verdure pane e dolci.	Digestivo
Chiodi di Garofano	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.
Ginepro	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
Noce Moscata	Insaporisce salse (tipo besciamella), patate, zucca. Composti di ricotta e spinaci e ripieni in genere. Vin brulé e dolci	Antisettico, stimolante del sistema nervoso.

Le spezie		
Spezie	Usi in cucina	Virtù
Peperoncino	Da usare soprattutto a fine cottura o crudo con carne, salse, paste e minestre	Stimolante gastrico, digestivo, antif fermentativo. È ricco di vitamina C
Zafferano	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
Zenzero	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>