



Il profumo delle erbe



• Prezzemolo.

Esistono due varietà di prezzemolo, quello a foglia riccia, coltivato soprattutto in Gran Bretagna, Nuova Zelanda, Stati Uniti e Australia e quello a foglia liscia, o prezzemolo comune, largamente diffuso in Italia.



• Aneto.

Dall'aroma unico, l'aneto è un'erba aromatica che possiede semi e foglie impiegati in cucina. I primi sono ricchi di sali minerali e sono utili nelle diete povere di sale e aromattizzano piatti dolci e salati; sono usati soprattutto in Scandinavia. Originario della Sardegna, il prezzemolo è noto fin dall'antichità anche se sembra che fosse utilizzato, non tanto in cucina quanto per onorare le tombe dei defunti. È solo nel Medioevo che l'uso di questa erba diventa abituale in cucina; da qui il motto "essere come il prezzemolo" proprio per indicare qualcosa o qualcuno che si trova dappertutto. Le foglie immature di colore verde sono invece adatte per profumare preparazioni a base di pollame, verdure e pesce. Si può sostituire l'aneto con finocchietto selvatico.



• Erba cipollina.

L'*Allium schoenoprasum* è una pianta originaria delle zone europee umide, che cresce più facilmente oltre i 600 m d'altezza. Considerata uno stimolante dell'appetito, l'erba cipollina sembra sia stata usata come condimento fin dai tempi dei Romani, ma è solo dal Medioevo che si iniziò a coltivarla. Il profumo delicato delle foglie di questa erba perenne, ricordano la cipolla.



• Rosmarino.

Ros marinus significa rugiada marina, forse proprio perché i litorali marini costituiscono il miglior habitat per questa pianta di certo conosciuta dai romani anche se non risulta che fosse utilizzato per condire i cibi. Si usava invece per aromatizzare il vino e in farmacia. È un'erba molto utilizzata per profumare varie piatti e pietanze: arrostiti, intingoli, piatti a base di patate, torte rustiche. Innumerevoli gli usi in cucina: per insaporire vinaigrette, formaggi freschi o burro, nelle frittate, sulle patate, per aromatizzare minestre, sughi e torte salate. Va tagliata con le forbici da cucina. Si usa nei pâté di fegato, con l'agnello, il manzo, il coniglio, l'anatra e l'oca. Ottimo anche spolverizzato su pane e focacce.



• Maggiorana.

Le foglie piccole, verdi e lucenti della maggiorana possiedono un sapore dolce e speziato e vengono comunemente utilizzate per profumare insalate, salse, carni, formaggi e liquori. Come infuso aromatico facilita la digestione, allevia raffreddori e mal di testa. Le foglie sono inoltre adatte per profumare i sacchetti per la biancheria.



• Dragoncello.

È una pianta originaria della Russia che possiede fiori di colore verdastro e foglie strette, il cui sapore agrodolce ha una sfumatura di anice. Essenziale nella cucina francese, aromatizza i cibi salati ed è una componente delle Fines herbes. L'infuso di foglie stimola l'appetito. Se dovete tritare le foglie, fatelo con un coltello.



• Salvia.

La salvia è una specie sempreverde aromatica. Le foglie color grigioverde possiedono un sapore intenso che tende ad aumentare quando sono essiccate. Si adopera per aromatizzare i cibi. La foglia sfregata sui denti li rende bianchi.



Il profumo delle erbe

Ortofrutta

- **Timo**



Il timo è un piccolo arbusto, con steli legnosi e foglie piccole appuntite assai aromatiche, con graziosi fiori lilla estivi. In cucina facilita la digestione di cibi ricchi di grassi e fa parte del bouquet garni oltre a essere un'erba componente del liquore prodotto dai Benedettini. È ideale per la cottura lenta degli stufati e delle minestre. Il timo limonino è delizioso con la frutta fresca.

- **Menta**



Esistono infinite varietà di mente, quelle più conosciute e di uso più comune sono la menta piperita, la menta romana, la mentuccia. Questa pianta nei secoli ha sempre accolto favori: l'Antico Testamento ci tramanda che veniva usata per profumare le mense, mentre Carlo Magno emise feroci editti per contenerne lo spreco, tanto era diffuso il suo consumo. Viene utilizzata per aromatizzare salse, verdure, dolci, bibite.