

## *Lo speziario, l' erbario e le combinazioni di aromi*

*Conoscere erbe e spezie significa possedere i segreti che aggiungono sapore e profumo a molti piatti. Alcuni aromi sono assai diffusi nella cucina nostrana e sono loro avvezzi i palati di ogni buongustaio italiano, altri sono originali di paesi lontani e donano quel tocco che tanto incuriosisce gli amanti della cucina etnica, altri ancora si coltivano e si lavorano anche nella penisola ma molti ne ignorano l'esistenza...*

*Di seguito le schede di erbe, spezie e mix di aromi utili per destreggiarsi nel vario e profumatissimo universo di piante, radici, semi e delle loro combinazioni più intriganti!*



### *Alloro o lauro*



*Il termine Laurus comprende numerose specie, ma quella più conosciuta e più apprezzata è il nobilis; quest'ultimo proviene dall'Asia Minore e venne introdotto in Europa meridionale dove si diffuse spontaneamente soprattutto nelle macchie della zona mediterranea.*

*E' una pianta sempreverde e perenne, le cui dimensioni variano dall'arbusto al grande albero con foglie ovali e spesse dal bordo ondulato, di colore verde scuro*

*lucido superiormente e opaco sulla parte inferiore con sapore amarognolo e odore pungente e speziato.*

*Le foglie si possono trovare secche in erboristeria e fresche nei negozi di fruttivendolo. Foglie e bacche possono essere conservate essiccate in barattoli a chiusura ermetica. E' preferibile raccogliere le foglie più giovani in quanto più ricche di principi attivi.*

*Utilizzato nei piatti di carne e pesce, insaporisce intingoli, sughi, brasati, arrostiti e lessi. Indispensabile nella profumazione di selvaggina e pietanze marinate, si usa anche nella cottura dei legumi e le sue foglie non mancano mai nei mazzetti aromatici utilizzati per zuppe e minestre oltre che nei patè, nei ripieni e nelle conserve in genere. Ottimo per aromatizzare aceto e salamoia e ideale da aggiungere*

*all'acqua per cuocere le castagne lesse o bollire il polpo. Non bisogna eccedere nell'uso e bisogna premurarsi di togliere le foglie dalla pietanza prima di servire.*

### ***Aneto***



*Ha foglie sottili, come piccole piume e un gusto che ricorda quello del finocchio. Secondo la tradizione nordica si utilizza per marinare il salmone crudo o affumicato.*

### ***Anice stellato***



*Molto decorativo, è il frutto essiccato di una pianta originaria della Cina. Ha forma di stella e ogni braccio racchiude un semino ovale, lucido e profumatissimo, a metà tra l'anice (di cui è parente) e la liquirizia. Il gusto è così particolare da caratterizzare il famoso misto, chiamato "5 spezie", della tradizione cinese. Rosolato nel condimento di pollo, pesce e verdure, o lasciato in infusione nel brodo di una zuppa o nel latte di una crema dolce, dona una nota molto particolare ai piatti della cucina orientale.*

### **Bacche di ginepro**

*Le bacche di ginepro, piccole e sferiche, di colore azzurro-nerastro, sono utilizzate per la preparazione del gin e, in cucina, soprattutto con la selvaggina, cui si adattano particolarmente per il profumo resinoso, ma delicato. Prima di usarle, vanno leggermente schiacciate perché sprigionino al massimo il loro aroma.*

### **Basilico**



*Il basilico genovese ha foglie grandi e lisce, e un profumo intenso da "sublimare" nel pesto. Il napoletano ha foglie più accartocciate, un vago sentore di menta ed è irrinunciabile nella "pummarola", sulla pizza, nell'insalata di pomodori. Conserva i rametti con le radichette in un vasetto d'acqua. Le foglie non vanno tritare, ma spezzettate con le mani per non ossiderle.*

### **Borragine**

*Pianta erbacea annuale, originaria dell'Asia Minore, introdotta in Europa dai Romani, cresce spontanea in terreni incolti e sassosi, ma può essere coltivata anche in vaso all'aperto.*

*Il cespuglio ha un fusto di consistenza carnosa ed è ricoperto di peli ispidi. Le foglie, anch'esse ricoperte di peluria, sono appuntite ed hanno un colore grigio-verde. L'aroma è delicato, simile a quello del cetriolo.*

*Le parti che vengono consumate sono i fiori e le foglie che andrebbero raccolti rispettivamente in estate, appena dischiusi e in primavera.*

*Andrebbe preferibilmente consumata fresca, può comunque essere essiccata e, mentre i fiori vanno conservati in barattoli di vetro al riparo dalla luce, le foglie andrebbero tenute in scatole di cartone o sacchetti di tela. Le foglie possono essere consumate sia crude che cotte, ma, prima di essere utilizzate a crudo, vanno lavate accuratamente, asciugate e tritate perché perdano la peluria che le ricopre. Le foglioline più tenere sono ideali aggiunte a insalate, a formaggi freschi o yogurt. Cotte possono invece essere lessate e consumate come gli spinaci, quindi anche come ingrediente nei ripieni delle torte salate o dei ravioli, oppure ancora aggiunte a zuppe di verdura. Sono ottime anche saltate in padella: durante la cottura non va aggiunta acqua, ma solo un goccio d'olio e uno spicchio d'aglio.*

*I fiori possono anch'essi essere aggiunti alle insalate oppure, una volta cristallizzati o canditi servono come decorazione per le torte.*

## **Cannella**



*Le così dette “stecche”, sono, in realtà, la corteccia essiccata ed arrotolata di una pianta tropicale sempreverde, simile all'alloro. Le maggiori coltivazioni sono quelle dello Sri Lanka, dell'India Orientale, delle Antille e del Madagascar. L'aroma della cannella è delicato ma deciso, caldo e fragrante. In commercio è distribuita sia in stecche che in polvere.*

*La cannella macinata non va conservata per più di due anni e, sotto qualunque forma venga acquistata, va conservata in barattoli a chiusura ermetica, lontano dalla luce e dall'umidità.*

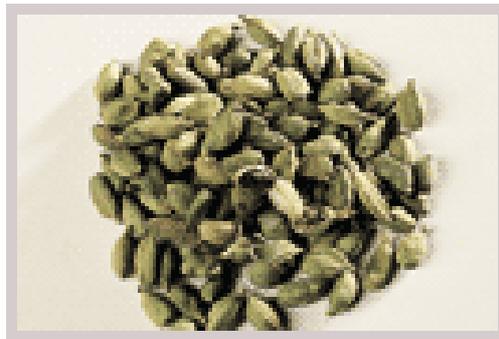
*È un ingrediente fondamentale della pasticceria tradizionale, mentre, nella cucina indiana e mediorientale entra in piatti a base di carne, e riso. E' presente nella maggior parte delle miscele di spezie.*

*Se si utilizzano le stecche intere è importante ricordarsi di toglierle prima di servire una pietanza in tavola. E' sconsigliabile aggiungere cannella macinata ai liquidi in ebollizione poiché perderebbe il proprio aroma.*

## **Carvi**

*E' una pianta erbacea simile al finocchietto con frutti aromatici raccolti ad ombrello sulle estremità dei gambi, di colore scuro, quasi nero e a forma di mezzaluna. Spesso è conosciuta come "cumino dei prati". Cresce spontaneo nelle regioni dal clima temperato dell'Europa centrale e orientale. Oggi è coltivato anche in India e nell'America settentrionale. Il carvi ha un aroma forte e dolciastro che ricorda quello dell'anice. Diffusissimo nella cucina austriaca e tedesca, è ingrediente fondamentale del gulasch e, sia intero che macinato, viene utilizzato per insaporire il pane e i dolci. Ottimo con la carne di maiale e nelle ricette di alcune verdure tra cui i crauti, si abbina anche a formaggi dal sapore forte.*

## **Cardamomo**



*Il cardamomo è un piccolo seme ovale (verde o bianco) tipico della cucina indiana, dove è servito anche a fine pranzo, da masticare insieme al caffè. Ottimo nei piatti agrodolci, ma anche in creme e torte, ha un gusto caratteristico e intenso, dolce e penetrante. Si acquista in semi nei negozi di prodotti etnici e in alcuni supermercati, tra i prodotti del commercio equo e solidale. Prima di usarli, vanno pestati usando mortaio e pestello, oppure messi tra due fogli di carta da cucina e frantumati col batticarne. Si abbina a carni dal gusto deciso, come il maiale o l'anatra. Ottimo nei piatti agrodolci, è indicato anche in creme e torte, in particolare quelle aromatizzate al caffè.*

## *Cerfoglio e dragoncello*



*Poco usati da noi, sono comunissimi nella cucina francese e fanno parte delle cosiddette "fines herbes". Il primo assomiglia, per gusto e forma, al prezzemolo. Il secondo, chiamato anche estragon, ha foglie molto allungate, leggermente piccanti. Da provare alla moda d'Oltralpe, tritati finemente e mescolati alla maionese o a un panetto di burro morbido, col pesce e la carne alla griglia.*

## *Chili*

*Il chili è un peperoncino piccante. Si acquista secco e macinato nei negozi di prodotti etnici e nei super più forniti. Si può sostituire con il normale peperoncino in polvere o con paprika piccante.*

## *Chiodi di garofano*



*I chiodi di garofano, boccioli essiccati di una pianta esotica, si presentano come granelli bruni, con un piccolo gambo, e ricordano la forma di un chiodo. L'aroma,*

*caratteristico e pungente, si sposa bene alla cipolla in bolliti e brasati e per le marinate di carni rosse e selvaggina.*

### ***Cicorino***



*Il cicorino, definito anche “da taglio”, è una varietà di cicoria dalle foglie tenere, verde scuro, gradevolmente amarognola, che si usa ridurre a striscioline sottili ed è deliziosa, tra l'altro, in abbinamento alle uova sode e alle salse a base di acciughe.*

### ***Coriandolo***



*È una varietà di spezie dal gusto fresco, agrumato e delicatamente pungente. Si trova secco (nei supermercati forniti e nei negozi di prodotti esotici), macinato o in grani, oppure fresco (dagli ortolani più forniti, assomiglia al prezzemolo ed è molto usato nella cucina sudamericana).*

### ***Crescione***



*Si tratta di una pianta erbacea perenne che cresce spontanea lungo i corsi d'acqua o gli stagni, di cui si utilizzano solo le foglie. Queste, di consistenza carnosa, aspetto liscio, colore verde scuro, si sviluppano a coppie lungo il fusto con una foglia terminale più grossa di forma quasi arrotondata.*

*Avendo la certezza di trovarsi nei pressi di un corso d'acqua limpido e soprattutto non inquinato, le foglie del crescione si possono raccogliere in estate, in piena fioritura.*

*In alternativa, i fruttivendoli meglio forniti sono solitamente in grado di procurarlo su ordinazione.*

*Va consumato fresco poiché l'essiccazione ne fa perdere quasi completamente le proprietà; di conseguenza i rametti di crescita possono essere conservati in frigorifero o in un contenitore ermetico per un periodo di tempo limitato. Ingrediente ideale per panini imbottiti, tartine ed antipasti è ottimo anche aggiunto ad insalate, minestre e pesce. Da provare inoltre con formaggi freschi, panna, burro, salse e maionese. Il sapore un po' piccante può risultare troppo forte se si eccede nell'utilizzo.*

## **Cumino**



*Originario del Turkestan, era già conosciuto nelle cucine del basso Mediterraneo in epoche molto antiche. E' il frutto (e non il seme come si crede erroneamente) di una piccola pianta erbacea: si presenta come piccoli granelli secchi, oblungi, di colore bruno scuro. Il suo profumo intenso e il suo aroma caratteristico sono tipici delle cucine arabe ma sono presenti anche nella cucina tex mex in diverse preparazioni*

*(come il chili). E' il frutto prodotto da una pianta erbacea e viene utilizzato moltissimo nella cucina araba e orientale. Si presenta sotto forma di granelli scuri rigati. Si raccolgono ancora acerbi e si fanno seccare prima dell'utilizzo, che può avvenire sia in grani che sotto forma di polvere. Ha un aroma delicato e fruttato.*

### ***Curcuma***



*Ricavato da una radice, come lo zenzero, conferisce ai cibi un colore giallo intenso, come lo zafferano, mentre il suo aroma amarognolo è più lieve. Attenzione a confonderlo con la curcuma: anche se costa meno e il colore è identico, il sapore certamente no. L'aroma delicato si abbina a carni bianche e pesce. È tra gli ingredienti del curry (che è un mix di spezie).*

### ***Dragoncello***



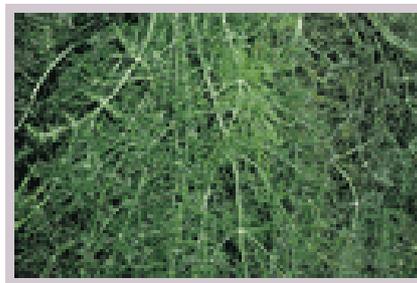
*Il dragoncello è un'erba molto usata nella cucina francese (si chiama estragon). Dal gusto delicatamente pungente, ha foglie lunghe e strette.*

### ***Erba cipollina***



*I suoi steli lunghi sprigionano un aroma di cipolla talmente tenue da non urtare neppure i palati più sensibili. Può essere usata per arricchire un'insalata, rifinire una minestra vellutata, guarnire i piatti o insaporire maionese e burro. Fa parte delle cosiddette "fines herbes" della cucina francese (insieme, tra le altre, a cerfoglio e dragoncello). Una raccomandazione: non va mai tritata (disperderebbe l'aroma delicato) ma tagliuzzata con le forbici direttamente sulla preparazione*

### ***Finocchietto***



*Ha foglie sottili, come piccole piume e un gusto che ricorda quello del finocchio (infatti, si sostituisce con le barbine del finocchio) ma più intenso, indispensabile in tante ricette mediterranee, come la pasta con le sarde siciliana.*

### ***Finocchietto selvatico***

*Il finocchietto selvatico è un'erba aromatica tipica della cucina mediterranea, in particolare di quella siciliana. Si può sostituire con le foglioline verdi di un finocchio, oppure con un cucchiaino scarso di semi di finocchio (quelli che si usano anche per preparare le tisane), che hanno però un aroma più intenso.*

### ***Lemon grass***

*E' detta anche Erba di Limone, un'erba aromatica rara in occidente, è invece molto usata in Asia ed ai Caraibi, con un po' di fortuna la si può trovare nei negozi etnici o nei supermercati cinesi e sudamericani, in caso contrario, può essere sostituita con scorza di limone grattugiata nella proporzione di un cucchiaino per ogni gambo previsto.*

### ***Maggiorana***



*La maggiorana è un arbusto perenne con piccole foglie verde pallido e fiori di colore bianco o rosato che raggiunge facilmente l'altezza di mezzo metro. Originaria dall'Africa settentrionale e dall'Asia occidentale oggi cresce spontanea ed è coltivata in tutto il bacino del Mediterraneo, in India, Arabia ed Egitto.*

*L'aroma dolce e profumato assomiglia a quello dell'origano e ricorda vagamente anche quello del timo.*

*La maggiorana è reperibile sia fresca che essiccata un po' ovunque, dalle erboristerie ai banchi di frutta e verdura dei supermercati.*

*Della Maggiorana si consumano le foglie e i fiori preferibilmente freschi o surgelati poiché, una volta essiccati, perdono gran parte del proprio aroma. Particolarmente dolce e fragrante, è l'accompagnamento ideale per svariate preparazioni; si trova infatti abbinata a carni, pesci, verdure, uova e conserve. Spesso viene aggiunta cruda a minestre e zuppe, profuma marinate, formaggi freschi, pizze e ripieni.*

### **Melissa**

*Diffusa in tutto il bacino del Mediterraneo, la melissa è una pianta erbacea perenne che può raggiungere l'altezza di un metro. Cresce spontanea nei giardini e nelle loro vicinanze e può essere coltivata in vaso. Il periodo migliore per la raccolta è tra giugno e settembre, mentre, fuori stagione, il tipico aroma si affievolisce. Le foglie, ovali, dentate e pelose, assomigliano a quelle della menta, ma emanano un gradevole profumo di limone. I fiori sono piuttosto piccoli, bianco-rosati, con le stesse proprietà delle foglie e andrebbero raccolti appena sbocciati. Deve essere essiccata all'ombra per un periodo limitato e poi conservata in recipienti di vetro; dopo un anno, però, perderà sia l'aroma, sia molte virtù. Grazie all'intenso sentore di limone, le foglie fresche di melissa insaporiscono piatti a base di pesce, zuppe, insalate, salse, marmellate, dolci e liquori. Essiccata è adatta per preparare bevande con menta e succo d'arancio e, mescolata ad altre erbe, aromatizza frittate e carni ripiene, soprattutto di pollo.*

### **Menta**



*Romana, piperita o mentuccia, è deliziosa nelle insalate, speciale con il pesce (da provare con l'impepata di cozze!), ottima per profumare l'aceto o il tè freddo. Si coltiva facilmente: è addirittura infestante. Perciò, per averne una piccola scorta, è meglio piantarla in un vaso solo per lei. Per evitare l'ossidazione è meglio spezzettarla con le mani e non tritarla.*

### ***Mentuccia***

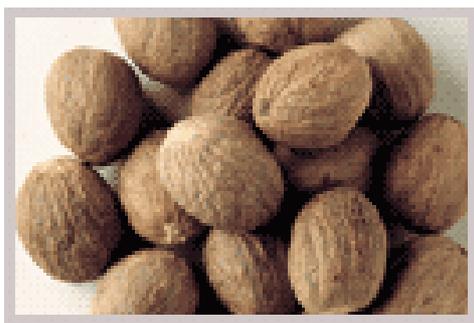
*La mentuccia, chiamata anche “nepetella”, cresce quasi esclusivamente in Italia Centrale, ha foglie piccole e aromatiche e ha un profumo diverso, più “erbaceo”, rispetto a quello della menta vera e propria. Non si deve confondere con la menta detta “romana”, molto profumata, con foglie lunghe e strette, di un verde più chiaro della “piperita”, la più comune tra le mente.*

### ***Mirto***



*Il mirto è una pianta tipica della macchia mediterranea, dalle caratteristiche foglioline ovali e lucide. Molto comune nella cucina sarda, usata specialmente per carni arrosto e allo spiedo, è impiegato anche nella preparazione dell'omonimo liquore.*

### ***Noce moscata e macis***



*La prima, molto comune, è un seme. Il secondo, più raro, è ricavato dal frutto che la racchiude. Entrambi hanno un aroma ricco e penetrante, più intenso nella noce moscata, che si acquista in vasetti che contengono 3-4 semi e una piccola grattugia (per grattugiarli al momento sulle preparazioni). Più delicato il macis, curioso frutto rivestito da un caratteristico retino rosso corallo. Si trova essiccato e macinato in polvere, pronto da spolverizzare sui piatti. Di noce moscata ne basta un “nonnulla” (come si scriveva nei vecchi libri di cucina) per profumare la besciamella (che senza non è la stessa cosa), e poi ripieni, polpette e verdure al burro, come gli spinaci. Il gusto fine del macis si abbina bene a pietanze delicate. Per esempio i crostacei, anche in saporite zuppette, le salse vellutate e le carni bianche, ma anche le verdure gratinate (come le patate).*

### **Origano**



*Diffusissima pianta aromatica dalle origini asiatiche, attualmente coltivata negli orti di tutta Italia e diffusa spontaneamente nei paesi soleggiati. Fiori e foglioline vengono raccolti in estate. L'origano si può usare anche fresco, ma, più comunemente viene essiccato all'ombra, sminuzzato e conservato in vasetti che lo preservino dall'umidità. Mantiene il suo profumo a lungo, ha grande affinità con molti vegetali (pomodori e melanzane in particolare) e con il pesce. Si ritiene che l'origano di produzione meridionale ed insulare sia di qualità superiore per via del clima. E' infine impiegato anche in liquoreria ed in farmacia.*

### **Paprika**

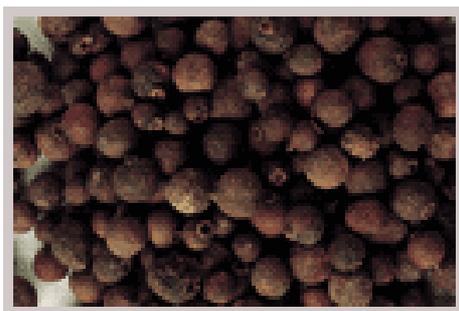
*La paprika è un condimento in polvere ricavato da una varietà di peperoni essiccati e macinati molto finemente. Tipica della cucina ungherese e austriaca, la paprika insaporisce umidi e spezzatini, ma anche salse e condimenti. Un abbinamento "moderno" e molto gradevole è con i formaggi freschi, come il caprino, da spalmare su crostini e bastoncini di verdura. Comunemente, si usa il tipo "dolce", aromatica ma non pungente. Quella definita "speciale" può essere invece anche molto piccante. Nel dubbio, il consiglio è di assaggiarne una punta prima di unirla ai piatti, per evitare di esagerare.*

### ***Pepe bianco***



*Si ricava, per essiccazione, dopo aver privato i granelli della buccia, che caratterizza invece il pepe verde, se il frutto è raccolto acerbo, e quello nero, raccolto maturo ed essiccato al sole. Per le ricette più delicate e a base di pesce è preferibile essendo tra i più aromatici ma tra i meno piccanti.*

### ***Pepe garofanato***



*Il pepe garofanato, chiamato anche pimento o pepe di Giamaica, è leggermente piccante e molto aromatico.*

### ***Pepe verde***

*Il pepe verde, piccante ma delicato, si acquista nei supermercati più forniti, conservato in salamoia (una soluzione di acqua e sale, come quella delle olive) e confezionato in vasetti. Prima di usarlo, va sgocciolato dal liquido, versandolo in un colino. Esiste anche secco, da macinare come il comune pepe in grani.*

### ***Pepe verde in salamoia***

*Il pepe verde in salamoia ha un gusto fresco e decisamente meno pungente del pepe nero o bianco secchi. Si usa intero (o, al massimo, leggermente pestato) per aromatizzare salse e carni (come il celebre filetto al pepe verde) ed è speciale con il pesce. E' venduto confezionato in vasetti (i grani sono immersi in una soluzione di acqua e sale, la salamoia, appunto).*

### ***Peperoncini freschi***



*Parenti stretti dei peperoni dolci, contengono però capsicina, la sostanza piccante che li caratterizza. I più comuni hanno forma conica, sono lunghi una decina di centimetri e di colore rosso o verde. I rossi sono sempre piccanti, mentre di verdi ne esiste una varietà dolce (ottimi fritti). I più piccoli, i “diavolilli” (lunghe un paio di cm) sono quelli più comunemente essiccati. I peperoncini tondi a ciliegia, meno piccanti dei conici, sono adatti anche a essere farciti e conservati sott'olio. A rondelle, quelli freschi sono ottimi nelle insalate di verdure, pasta, riso e nei piatti di carne, pesce e verdure saltati in padella, anche di ispirazione etnica. La classica “treccia” di peperoncini freschi o il mazzetto di diavolilli si conservano appesi in un luogo fresco e buio e lasciali seccare. Una volta secchi (spezzandoli, devono sbriciolarsi) si macinano nel mixer e si conservano in un vasetto con il tappo a vite. La classica “treccia” di peperoncini freschi o il mazzetto di diavolilli si conservano appesi in un luogo fresco e buio e lasciali seccare. Una volta secchi (spezzandoli, devono sbriciolarsi) si macinano nel mixer e si conservano in un vasetto con il tappo*

a vite. Difficile sapere con esattezza quanto pizzicano. Perciò, la regola (che vale anche per secchi, macinati, salse e paste) è quella di tenere la mano leggera. La capsicina è concentrata nei semi: meglio scartali se si desidera attenuare il gusto piccante.

### ***Peperoncini verdi dolci***

Il mondo dei peperoncini è incredibilmente ricco. Al mercato se ne trovano infatti di piccanti (verdi o rossi) e di dolci (di colore verde): questi ultimi, di forma conica un po' "arzigogolata", sono ottimi in tanti contorni e deliziosi fritti. Tipici della bella stagione, non vanno confusi con quelli "hot" (di forma più regolare e sempre screziati di rosso), ricchi di capsicina, la sostanza concentrata nei semi responsabile del gusto intenso. Vanno asciugati molto bene: nelle pieghe questi peperoncini possono infatti trattenere un po' d'acqua che, a contatto con il condimento caldo, produce schizzi.

### ***Peperoncini verdi piccanti***



I peperoncini verdi piccanti sono conici, lunghi 10-15 cm, screziati di rosso scuro. Non vanno confusi con quelli dolci, simili ma di colore uniforme e forma più irregolare.

### ***Peperoncino secco***



Il peperoncino si presta a essere conservato in tanti modi. Il più comune è l'essiccazione, dopo la quale il peperoncino può essere anche macinato più o meno finemente: nel primo caso, si ottiene una polvere molto sottile e uniforme, nel secondo si distinguono ancora i semi; macinato, si trova facilmente in vasetto, in

tutti i supermercati. Se è ottenuto da una varietà di peperoncino americano, si chiama "pepe di Cayenna". Il peperoncino secco intero, sbriciolato direttamente sul tegame insaporisce il sugo per la pasta, lo spezzatino o la ratatouille di verdure. Quello macinato, specie se fine, oltre ad avere tutti gli usi di quello intero, è perfetto da spolverizzare sopra gli impasti di polpette e ripieni, ai quali si amalgama bene.

## **Pimento**

L'albero sempreverde del pimento può raggiungere i 9 metri di altezza, cresce solo in climi tropicali e produce delle bacche scure simili al pepe, ma di dimensione maggiore.

E' coltivato solamente in Giamaica, in Messico e nelle Indie occidentali. È reperibile in drogherie ben fornite o negozi di prodotti alimentari etnici. Si può trovare sia in grani che macinato.

Viene maggiormente impiegato nella preparazione di insaccati e nelle ricette a base di manzo, vitello, prosciutto e maiale e nella conservazione delle aringhe. È utilizzato nella cucina dei paesi d'origine e dell'Europa settentrionale e orientale, aggiunto agli stufati ed alle minestre alle puree o nelle vellutate di verdura.

## **Prezzemolo**



Originario delle regioni del Mediterraneo orientale, si è poi largamente diffuso in tutta Europa. Pianta erbacea perenne con altezza compresa tra i 15 e i 60 cm ha foglie di un bel verde brillante, con margini profondamente dentati e forma leggermente triangolare. Esistono due varietà di prezzemolo: quello riccio, meno saporito e utilizzato soprattutto a scopi decorativi, diffuso principalmente in Gran Bretagna, Stati Uniti e Australia, e quello comune, con foglie più piatte ma più saporite e profumate.

Le foglie, che sono la parte maggiormente utilizzata andrebbero consumate fresche oppure congelate poiché, se essiccate, perdono quasi completamente il loro aroma. Il prezzemolo ha la peculiarità di esaltare il profumo delle altre erbe, quindi le sue foglie fanno sempre capolino nel bouquet garni e nelle fines herbes. E' preferibile usarlo fresco e appena colto e le sue foglie vanno aggiunte tritate negli ultimi istanti di cottura per evitare che l'aroma si disperda. Oltre ad insaporire legumi, insalate,

*pesce, carne, patate e frittate è anche l'ingrediente principale di alcune salse utilizzate come accompagnamento di bolliti sia di carne che di pesce.*

### ***Rosmarino***



*E' un arbusto sempreverde che può superare il metro e mezzo di altezza con fusto legnoso e molto ramificato; foglie aghiformi, il cui profumo ricorda quello delle pinete, e piccoli fiori azzurro-violetti.*

*Nasce spontaneo sui terreni rocciosi dei litorali marini affacciati al Mediterraneo. Può essere coltivato senza difficoltà nell'orto o in vaso pur perdendo in fragranza. Il suo impiego è molto diffuso nelle cucine dei paesi mediterranei, viene generalmente usato a rametti e abbinato alla salvia. Si utilizza per insaporire piatti di carne. Ottimo con le patate, alcuni tipi di pesce, o sbriciolato sopra la focaccia o dentro il pane. Messo a macerare per qualche mese nell'olio o nell'aceto, li aromatizza piacevolmente.*

### ***Rafano***



*Il rafano è una grossa radice, di colore marroncino, simile a una carota irregolare. Dal gusto piccante, si usa per preparare salse molto usate nel nord Europa, ma anche nell'Italia settentrionale, abbinata alla selvaggina e a carni saporite. Per pulirlo basta pelarne un pezzettino (solo quello che serve per la ricetta) e grattugiarlo. Si acquista dai fruttivendoli più forniti e in alcuni supermercati. Sempre in alcuni supermercati, più facilmente nei negozi di specialità alimentari, si trova anche la salsina pronta, solitamente in due versioni, più o meno piccante.*

## ***Salvia***



*Ha foglie carnose e vellutate, verdi, tendenti al grigio-argento. Bastano tre o quattro foglie di salvia per profumare il burro fuso per tortellini e tagliatelle, o per rosolare un filetto di vitello o un nodino di maiale. Un rametto nella legatura di un arrosto o nel ventre di un pesce intero (anche insieme ad altre erbe, come il rosmarino) dà subito un profumo inconfondibile alla preparazione. Le foglie di salvia più grandi, passate in pastella e fritte (anche farcite con filetti d'acciuga), sono ottime con l'aperitivo.*

## ***Santoreggia***

*E' una pianta erbacea perenne che raggiunge un'altezza di 30 cm con foglie piccole e strette molto profumate e fiorellini color malva. Ha sapore amarognolo ma aromatico.*

*La santoreggia è diffusa nel bacino del Mediterraneo e in tutte le zone temperate e sub-tropicali. Vanno raccolti i rami che devono essere essiccati in luogo asciutto e ombreggiato.*

*E' un ottimo condimento per le carni frollate e per la selvaggina; ben si abbina a pietanze a base di legumi soprattutto ceci, fave, lenticchie e fagioli.*

## ***Semi di cardamomo***



*I semi di cardamomo, dal gusto dolce e penetrante, rientrano tra gli ingredienti del curry (che è un mix di spezie), si possono utilizzare in cucina per aromatizzare diverse pietanze e, secondo un'usanza araba, per profumare liquori, tè e caffè. Verdi e ovali, li trovi nei negozi di prodotti etnici e in alcuni supermercati (tra i prodotti del commercio equosolidale). Prima di usarli, vanno pestati con mortaio e pestello, oppure tra due fogli di carta da cucina per frantumarli col batticarne.*

### ***Semi di papavero***



*Granellini neri e rotondi, i semi di papavero sono ricavati dai fiori vermigli che d'estate colorano i campi di grano. Hanno la particolarità di rimanere croccanti anche se aggiunti in cottura a salse e impasti, ai quali donano un delicato sentore di frutta secca. Sono ottimi sul pane e nelle insalate.*

### ***Sesamo***

*Originario dei climi caldi, soprattutto dell'Africa, il sesamo in Italia è coltivato solo in alcune zone della Sicilia (fa infatti la sua comparsa come guarnizione del pane siciliano). E' il seme di una pianta erbacea e si trova nella versione bianca e nera. Ha sapore delicato ed è piacevole al palato per la sua croccantezza. Si acquista nei negozi di erboristeria ben forniti. Una volta acquistato può essere conservato a lungo senza perdere le sue caratteristiche di aromaticità e sapore in un barattolo di vetro ben chiuso. E' molto usata nella cucina medio orientale, da cui proviene. Si utilizza soprattutto nei piatti a base di pesce o per dare sapore a pane, focacce e prodotti da forno in genere.*

### ***Semi di sesamo***

*Sono ingredienti tipici di molte cucine etniche (come quelle mediorientale e giapponese) e si acquistano nei negozi di specialità alimentari. Piccoli, ovali, saporiti e croccanti, sono da provare anche sull'insalata e sui carpacci di pesce e di carne.*

### ***Senape***



*La senape fa parte della famiglia delle spezie e si ottiene dai semi della pianta omonima, di cui si utilizzano due varietà: Brassica nigra, dai granelli scuri, piuttosto piccanti, e Sinapis alba, dai semi giallini, di gusto meno intenso. Si trova in granelli, in polvere (i granelli macinati) e in diverse qualità di pasta, più o meno fini. Anche se di senape si fa un largo uso nei paesi anglosassoni (è il classico accompagnamento del roast beef all'inglese), è la Francia il paese che, nei secoli, ha messo a punto le ricette più caratteristiche. La più famosa è la senape di Digione, cremosa e dorata, la classica da hot dog che esiste in due versioni: quella denominata “forte” ha sapore deciso e piccante; la “dolce” ha un gusto più morbido, rotondo e aromatico. Sempre dalla Francia, precisamente da Meaux, arriva anche la senape detta “all'antica”, caratterizzata dalla presenza dei granelli interi, sia neri che bianchi. Per non parlare delle numerose ricette aromatizzate, con l'aggiunta degli ingredienti più svariati, dalle erbe di Provenza al peperone. Resta agli inglesi il “primato” della senape in polvere, che viene anche trasformata in ottime paste. Per finire, è immancabile in una ricetta italianissima, quella della mostarda di frutta di Cremona (“moutarde” è il nome francese della senape), il cui gusto caratteristico è dato proprio dall'aggiunta di senape bianca.*

### **Tamarindo**

*E' una pianta della famiglia delle Leguminose con fiori color crema e profumatissimi. I baccelli contengono una polpa acidula ricca di vitamine e molto apprezzata dagli indiani. In caso sia difficile reperirle può essere convenientemente sostituita con succo di limone. La pectina contenuta nei semi può essere utilizzata come conservante naturale nella preparazione di marmellate. E' un ingrediente fondamentale di alcune salse come la Worcestershire.*

### **Tarassaco**



*Il tarassaco è un'erba selvatica molto comune nei nostri prati, chiamata anche dente di leone, insalata matta o soffione. Quest'ultimo nome deriva dal fiore del tarassaco che, inizialmente, ha una corolla di un bel giallo intenso ma poi forma, appunto, il soffione, la sfera piumosa che i bambini si divertono a soffiare via. Con foglie lunghe e frastagliate (ricordano un po' quelle della rucola, ma sono più larghe) questa insalata è simile alla cicoria selvatica, ottima semplicemente con olio e aceto, ma*

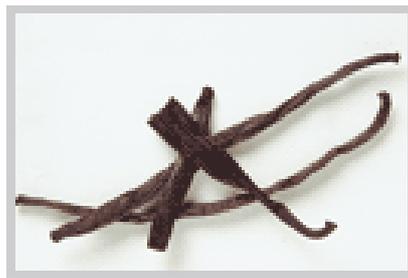
*anche in minestre e contorni. In primavera, oltre a coglierlo nei prati (ma lontano da strade trafficate!), puoi acquistare il tarassaco dagli ortolani specializzati in primizie e prodotti naturali.*

### ***Timo***



*Ha foglie piccole, ma dall'aroma molto intenso, che conserva bene anche essiccato. Ottimo con carni e pesci, specie in umido o arrosto, si sposa benissimo con il maiale ma anche con il salmone e gli sgombri.*

### ***Vaniglia***



*I baccelli di vaniglia (li acquisti in vasetti o buste, al supermercato) vengono generalmente fatti bollire in un liquido (latte, vino, sciroppo) per aromatizzarlo. Prima di usarli, vanno aperti incidendoli nel senso della lunghezza.*

### ***Zafferano***



*Non ci sono dubbi che l'utilizzo dello zafferano sia antichissimo: in un papiro egizio se ne sono trovate tracce risalenti addirittura a prima del 1500 a.C. E certo questo prodotto, ricavato da una varietà di fiori originaria dell'Asia minore, era apprezzato*

*dai Greci e dai Romani. Il primo paese mediterraneo a coltivarlo fu la Spagna, già nel X secolo. Oggi si produce in Francia come in Macedonia, persino in Russia e, naturalmente, in Italia. Il miglior zafferano nostrano viene soprattutto dall'Abruzzo, dalla piana di Navelli (in provincia dell'Aquila), ma anche da Sardegna, Toscana, Umbria. E tante sono le ricette tradizionali che lo impiegano. A cominciare dal celeberrimo risotto alla milanese, che proprio alla presenza di questo ingrediente deve la sua unicità e la sua fama. Dal Nord al Sud, lo ritroviamo come nota caratteristica di un altro piatto assai apprezzato, la pasta con le sarde siciliana. E un'incursione nel mondo dei dolci tipici ci fa imbattere, tra l'altro, nei pàrdulas, o casadinas: pasticcini sardi di pasta frolla con un ripieno di ricotta reso giallo e profumato da una punta di zafferano. Tra le più conosciute ricette dell'area mediterranea, ne citiamo due: la paella spagnola, il famoso piatto di riso carne, pesce, salsiccia piccante e verdure; la bouillabaisse provenzale, ricca zuppa di pesce, nata a Marsiglia e tipica della costa meridionale francese, accompagnata da crostini e salsa rouille (a base di peperoni). Anche se il colore che dona alle preparazioni è, come si sa, un bel giallo dorato intenso, lo zafferano ha una tinta ben più decisa: un rosso mattone scuro e brillante. Due le forme in cui puoi comunemente trovarlo: in stimmi (sottili filamenti) o in polvere. Il più pregiato è in stimmi, sottili filamenti rossi ricavati da una varietà di fiori (i crocus): per ottenere un chilo di zafferano occorre raccogliere, uno a uno, gli stimmi di mezzo milione di corolle! Ecco perché è così ricercato e caro. In entrambi i casi, è davvero minima la quantità necessaria a insaporire un piatto. Una bustina o un pizzico (quel che prendi tra pollice, indice e medio) di stimmi sono sufficienti per una ricetta per 4 persone, sia un risotto o una pasta. La differenza tra le due versioni è presto detta. Lo zafferano in polvere è meno intenso, ma più pratico da usare, perché si scioglie subito a contatto con gli alimenti. Attenzione solo a non unirlo a grassi ad alta temperatura (come, per esempio, un soffritto), perché brucia in un istante, diventando amaro. Lo zafferano in stimmi, invece, ha un aroma più intenso e si deve sciogliere in poco liquido (come brodo oppure acqua) molto caldo, prima di aggiungerlo e mescolarlo alle preparazioni, verso fine cottura. Quando ci si reca in vacanza in Medioriente o in Nordafrica, può succedere di gironzolare tra mercatini e suk ed essere attratti dalle bancarelle colorate e profumate delle spezie. Tra le quali figura, o pare figurare, anche lo zafferano. Attenzione, infatti, che spesso viene venduta per tale la curcuma, polvere dorata ma pochissimo aromatica (si usa quasi solo per il colore), che dello zafferano non è neppure lontana parente. Molti venditori, poi, propongono vasetti di stimmi di chissà quali fiori che, una volta aperti, non hanno assolutamente alcun aroma. Il consiglio è quindi di lasciar perdere, specie se il prezzo è molto basso. E se si compra qualcosa in vasetto, aprire e annusare proprio quello che si acquisterà.*

## **Zenzero**



*Utilizzato fin dal medioevo in Italia, questo rizoma è ai giorni nostri più conosciuto e usato come ingrediente fondamentale della cucina asiatica, sia da solo sia come componente per la preparazione del curry. Ha un sapore deciso, piccante, con un forte accento di limone. La parte commestibile è quella che cresce sottoterra e ha forma irregolare, come di una grossa radice nodosa di un colore beige brillante. La polpa è invece bianca e soda. Si acquista nei negozi di frutta e verdura ed è preferibile sceglierne uno turgido, brillante, evitando invece quelli secchi. Si utilizza eliminando la buccia beige e utilizzando direttamente la polpa, ben grattugiata, o il succo da essa ricavato. Si conserva per qualche settimana in frigorifero, coperto di pellicola trasparente. La polpa grattugiata e il succo vanno invece utilizzati entro poche ore. Può essere congelato. Esiste anche nella versione secca, in polvere, ma l'aroma è differente e una volta essiccato il rizoma perde gran parte delle sue caratteristiche. Si utilizza per aromatizzare numerosissime preparazioni, non solo salate. In pasticceria si preferisce usare la versione candita.*