

Impiego Culinario di Spezie ed Erbe Aromatiche

Nostra selezione diretta, ogni singolo lotto è controllato con analisi per garantire i requisiti igienico sanitari e qualitativi.



Quasi tutte le Spezie ed Erbe Aromatiche oltre a migliorare il sapore dei cibi li rendono più digeribili. In generale è consigliabile aumentare il consumo di spezie ed aromi e ridurre le dosi di sale. Le piante utilizzate come spezie ed aromi sono quasi sempre impiegate anche come piante medicinali ma tali proprietà non sono di norma riscontrabili nell'uso culinario per le modeste quantità utilizzate e per le modalità di preparazione proprie dell'impiego alimentare.

Questa breve guida è riferita alla cucina vegetariana ed ha carattere informativo generale, va tenuto presente che non tutte le spezie sono adatte a tutte le persone, ognuno ha le proprie sensibilità e tollerabilità. In generale non eccedere nelle dosi.

Bios® **INFORMAZIONI
AI CONSUMATORI**

Erboristeria BIOS - Verano Brianza (MI) Piazza Madonnina 6/10
Tel 0362 904 760 - Fax 0362 906 089 - Mail info@e-bios.it - web www.e-bios.it

AGLIO a fette (*Allium sativum*)

Di lunga conservazione, facilmente dosabile e pronto all'uso nella quantità necessaria senza dovere mondare e affettare l'aglio fresco. Nelle preparazioni in cui è presente acqua si aggiungono tal quale e si reidrata durante la cottura; utilizzando fette intere è possibile rimuoverle prima di servire. Per altre preparazioni è possibile frantumare e polverizzare le fette secche e spolverarle nella quantità desiderata.

ALLORO (*Laurus nobilis*)

Detto anche Lauro. Le foglie essiccate perdono il sapore amaro che hanno da fresche. Va usato con parsimonia e deve sempre rimosso dopo la cottura perché non deve essere ingerito; la foglia intera rende agevole la rimozione. Può essere utilizzato in qualunque piatto, secondo il proprio gusto; particolarmente indicato nella cottura dei legumi, nelle zuppe e nelle conserve sott'olio.

ANETO SEMI (*Anethum graveolens*)

Ricorda l'aroma del Finocchio ma è più caldo e speziato. I semi possono essere utilizzati tal quali o polverizzati in mortaio. Indicato nei sughi, per condire pasta o riso, con le verdure, con formaggi freschi e con le uova.

BASILICO (*Ocimum basilicum*)

Le foglie essiccate hanno un sapore più caldo e speziato rispetto alle fresche. Può essere utilizzato in qualunque piatto, secondo il proprio gusto, in particolare ovunque ci sia il pomodoro, anche in associazione con l'Origano.

CANNELLA (*Cinnamomum zeylanicum*)

Tradizionalmente trova impiego nella preparazione di dolci, dove risulta eccellente abbinata alle mele. Può essere impiegata anche nella preparazione di piatti in cui sono mescolati il dolce ed il salato. Non utilizzare nei liquidi in ebollizione perché perde l'aroma.

CARDAMOMO (*Elettaria cardamomum*)

Tra le spezie più costose occupa il terzo posto dopo Zafferano e Vaniglia. Si utilizzano i frutti che si presentano come capsule che contengono i semi, piccoli e scuri, che sono la spezia vera e propria, quando liberati dalla capsula perdono molto rapidamente il proprio aroma per questo viene commercializzato l'intero frutto essiccato. Al momento dell'uso i semi devono venire liberati e utilizzati sciogliendoli o macinandoli. Aroma intenso, fragrante e caratteristico, esotico. Gradevolissimo il caffè d'orzo (o di cereali) al Cardamomo: aggiungere un pizzico di semi all'orzo macinato, al momento della preparazione.

CERFOGLIO (*Anthriscus cerefolium*)

Pianta di origine asiatica dalle foglie slanciate che ricordano le felci. Ha una fragranza fresca che ricorda il Prezzemolo, un gusto delicato che si abbina a zuppe, insalate, salse e piatti freddi. Si usa preferibilmente fresco ma anche essiccato conserva il suo aroma caratteristico.

CORIANDOLO (*Coriandrum sativum*)

Aroma delicato e caldo, con sentore di nocciola e sottofondo di agrumi, con appena una punta pizzicante. Molto indicato per insaporire piatti a base di patate, carciofi e funghi, broccoli.

CUMINO (*Cuminum cyminum*)

Spezia dalla fragranza calda, intensa con una nota che ricorda le noci. E' una delle spezie più usate nel mondo. Si abbina a molti piatti, secondo il proprio gusto, spesso associato al Coriandolo. Si utilizza in modo analogo ai semi di finocchio.

CURCUMA (*Curcuma longa*)

Di profumo delicato e gusto amarognolo, è uno degli ingredienti base del Curry e viene impiegata per la preparazione di molti piatti esotici. La Curcuma è dotata di forte azione colorante, contiene dei pigmenti gialli che vengono estratti e utilizzati come colorante naturale: nell'uso fare attenzione a non sporcare indumenti, tovaglie, canovacci.

CURRY FORTE

E' una miscela di spezie caratteristica della cucina indiana, piccante e calda dona sapore pieno e aromatico. Da usare in piccole dosi. Può essere usato su qualunque piatto, secondo il proprio gusto, in particolare nelle preparazioni ricche di sapore come legumi stufati e risotti.

DRAGONCELLO (*Artemisia dracunculus*)

Ha un aroma delicato che ricorda l'Anice e la Menta. Si usa nelle insalate e per aromatizzare l'aceto. E' un ingrediente essenziale nella preparazione delle salse. Si usa preferibilmente fresco ma anche essiccato conserva il suo aroma.

ERBA CIPOLLINA (*Allium schoenoprasum*)

Condimento dal profumo che ricorda la cipolla ma più delicato e digeribile. Si presenta già tritata pronta da usare. Insaporisce salse, sughi, e minestre; eccellente nelle insalate. Da usare a piacere e con abbondanza.

(segue)

GAROFANO CHIODI (*Eugenia caryophyllata*)

Il loro impiego va dalla cucina alla pasticceria, adatti per aromatizzare zuppe, salse, dessert, frutta cotta, marinate o salamoie. E' noto l'uso di infilare chiodi di garofano nella cipolla per aromatizzare brodi e stufati di legumi.

GINEPRO (*Juniperus communis*)

Le bacche di Ginepro hanno un aroma molto forte, caldo e pungente. Si usano per aromatizzare piatti con sapore deciso come verza, crauti, broccoli e simili. Usare sempre in piccole quantità.

MAGGIORANA (*Origanum majorana*)

Pianta con fragranza simile a quella dell'Origano ma più delicata e dolce. Si può utilizzare su ogni piatto, secondo il proprio gusto ed è particolarmente adatta per dare sapore a piatti delicati come insalate e verdure lessate. Da usare a piacere e con abbondanza.

MENTA PIPERITA (*Mentha piperita*) e **MENTA DOLCE** (*Mentha viridis*)

Come il nome stesso suggerisce, la piperita ha un aroma più fresco e pungente mentre la dolce è più calda e non pizzica. Si usano su ogni piatto, a piacere. Particolarmente indicate nelle insalate che rendono molto rinfrescanti, nella preparazione dei legumi e nelle bibite estive.

NOCE MOSCATA (*Myristica fragrans*)

Da grattugiare al momento dell'uso. È indicata nella pietanze salate, patè, broccoli, spinaci e verdure a foglia verde in genere; per aromatizzare i timballi, i soufflé e le torte salate. Si usa anche per aromatizzare i vini e la frutta cotta. Usare in dosi molto piccole e non lasciare alla portata dei bambini, se ingerita in grandi quantità risulta dannosa.

ORIGANO (*Origanum vulgare*)

E' il re della cucina mediterranea. Si usa su qualunque piatto a piacere; consigliato ovunque ci sia il pomodoro.

PAPAVERO SEMI (*Papaver rhoeas*)

Semi dei papaveri dei prati, il comune rosolaccio. Ha sapore caldo fragrante come di nocciola. Sono l'ideale aroma per tutti i prodotti del forno dal pane alle torte salate stendoli sull'impasto prima di infornare, dalle lasagne alla frutta cotta e ai dolci, uniti agli altri ingredienti. Si possono anche usare nelle insalate e sulle verdure cotte.

PAPRIKA DOLCE (miscela di peperoni polverizzati)

Si usa come il Peperoncino ma è molto meno piccante ed invadente. E' indicata per tutte le preparazioni che devono assumere un sapore marcato come legumi, zuppe dense, sughi e verdure grigliate.

PEPE VERDE, BIANCO e NERO (*Piper nigrum*)

Queste tre varietà sono ottenute tutte dalla stessa pianta di cui si usano le bacche essiccate: il Verde dalle bacche ancora acerbe, il Bianco dalle bacche mature e decorticate, il Nero dalle bacche mature intere. Hanno aroma simile ma il sapore piccante è lieve nel Verde, medio nel Bianco e forte nel Nero. Il pepe va sempre macinato al momento e usato con moderazione.

PEPE ROSA (*Schinus molle*)

Detto falso pepe, non è ottenuto dalla pianta del Pepe ma è costituito dalle bacche di una pianta sudamericana, il Falso pepe peruviano. Ha un aroma simile al pepe verde ma ancor più delicato. E' apprezzato anche per il suo colore rosso vivo ed è utilizzato per la decorazioni dei piatti. Va sempre macinato al momento e usato con moderazione.

PEPERONCINO (*Capsicum annum*)

E' la spezia piccante per eccellenza. Si può usare su qualunque piatto, secondo il proprio gusto. Per attenuare il bruciore di dosi troppo elevate mangiare subito una banana o il pane. E' molto irritante anche per la pelle, le mucose e gli occhi quindi non va lasciato alla portata dei bambini ed è consigliabile pulire subito utensili e contenitori che ne sono venuti a contatto, specie se usato in polvere.

PREZZEMOLO (*Petroselinum ortense*)

Fragranza di impiego universale in cucina, va su tutto. Una sua particolarità è la proprietà di esaltare l'aroma di altre erbe e spezie. E' consigliabile l'uso a crudo perché con la cottura perde l'aroma, nei piatti caldi va sempre aggiunto a fine cottura. E' consigliabile usarlo tritato finemente, allo stato essiccato è leggermente meno fragrante ma è già pulito e frantumato, si usa direttamente così come si presenta.

ROSMARINO (*Rosmarinus officinalis*)

A differenza di molte altre erbe con la cottura non perde il suo aroma. E' indicato nella cottura del pane, nei sughi e nelle frittelle, nel castagnaccio e con le patate, nelle frittate. Eccellente con verdure fritte, specie patate e zucchine, per le focacce, per aromatizzare aceto ed olio.

SALVIA (*Salvia officinalis*)

Va usata in piccole dosi perché ha un aroma che tende a coprire quello dei piatti in cui è impiegata. E' consigliabile non cuocerla a lungo perché diventa amara. E' spesso associata al Rosmarino. Con olio o panna di soia è un completo condimento per le paste fresche ripiene.

SANTOREGGIA (*Santureja hortensis*)

Erba aromatica da usare in piccole dosi, ha una fragranza che ricorda Rosmarino e Origano insieme. Può essere usata in molte preparazioni ma è particolarmente indicata nella cottura dei legumi cui conferisce un sapore caldo e particolare.

SENAPE BIANCA (*Sinapis alba*)

Mescolata ai liquidi sviluppa una fragranza intensa e un sapore forte, in particolare se impastata con aceto. Ha la proprietà di insaporire in modo molto pronunciato tutte le vivande. Si può usare in tutte le preparazioni salate, per attenuare il sapore di preparazioni grasse e per dare sapore a piatti poco saporiti come le verdure lessate. L'uso di preparare salse con la senape risale al Medio Evo in cui veniva impastata con mosto di vino e chiamata "mosto ardente" da cui il nome mostarda che ancor oggi indica le salse e le conserve a base di senape.

TIMO (*Thymus vulgaris*)

Ha un sapore caldo e pungente quasi quanto il Pepe. E' indicato per piatti robusti e grassi, per salse e per aromatizzare aceto e olio.

VANIGLIA (*Vanilla planifolia*)

E' la spezia dolce per eccellenza, la più costosa dopo lo Zafferano. Si utilizzano i frutti (siliquie) chiamati bacelli. Prima dell'uso praticare un taglio lungo il bacello e aprirlo, la parte interna è la più ricca di aroma. Unire mezzo o un bacello intero agli ingredienti liquidi (latte, acqua, sciropo, ecc.) subito all'inizio della preparazione; può essere bollita. Lo stesso bacello può essere riutilizzato, entro pochi giorni, conservandolo in frigorifero.

ZENZERO (*Zingiber officinale*)

Zenzero fresco e secco hanno sapori completamente diversi, non usare il secco nelle ricette in cui è indicato di usarlo fresco. Lo zenzero secco ha una fragranza calda e moderatamente piccante. Si utilizza per insaporire legumi, cereali, minestre, patate e nell'impasto di biscotti, pizze e focacce.