

ERBE E SPEZIE

Le erbe e le spezie sono aromi essenziali per esaltare il sapore delle preparazioni o per conferire loro un profumo ricco di sfumature, permettendo un minor consumo di sale e grassi. Oltre a questo apportano anche principi nutritivi, vitamine e sali minerali. Anche utilizzate per la preparazione di infusi e tisane, a partire dal più comune the o camomilla, per arrivare a quelle meno note, di cui cercheremo di spiegarvi le principali proprietà officinali.

Vaniglia

Zenzero

Basilico

Camomilla

Cannella

Chiodi di garofano

Curcuma

Curry

Erba cipollina Maggiorana

Menta

Noce moscata

Origano

Pepe

Peperoncino

Prezzemolo

Rosmarino

Salvia

Semi di finocchio selvatico

Tè

Timo



BASILICO

Caratteristiche

Il **basilico** è una pianta erbacea della famiglia delle Labiate, utilizzata in cucina come erba aromatica di cui si consumano le foglie. È molto dolce e profumato e si presta ad un utilizzo molto vario.

Ne esistono oltre 40 varietà, fra le quali ricordiamo:

genovese: la varietà più famosa, ottimo da utilizzare con il pesto;

comune: varietà verde compatta;

napoletano: dal gusto molto delicato e leggermente mentolato.

La pianta di basilico ha fusti di media dimensione, eretti, da cui dipartono le foglie. I fiori sono bianchi, compaiono alla fine dell'estate e vanno recisi, se vogliamo che la pianta mantenga la sua aromaticità. Possono essere consumati assieme alle foglie.

Stagione marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto, settembre.

Mese migliore giugno, luglio, agosto.

Proprietà nutritive Il basilico contiene vitamina A e C, potassio, calcio e fosforo. Ha spiccate proprietà antinfiammatorie e digestive.

Parte edibile 100 %

Calorie 39 Kcal per 100 g di prodotto

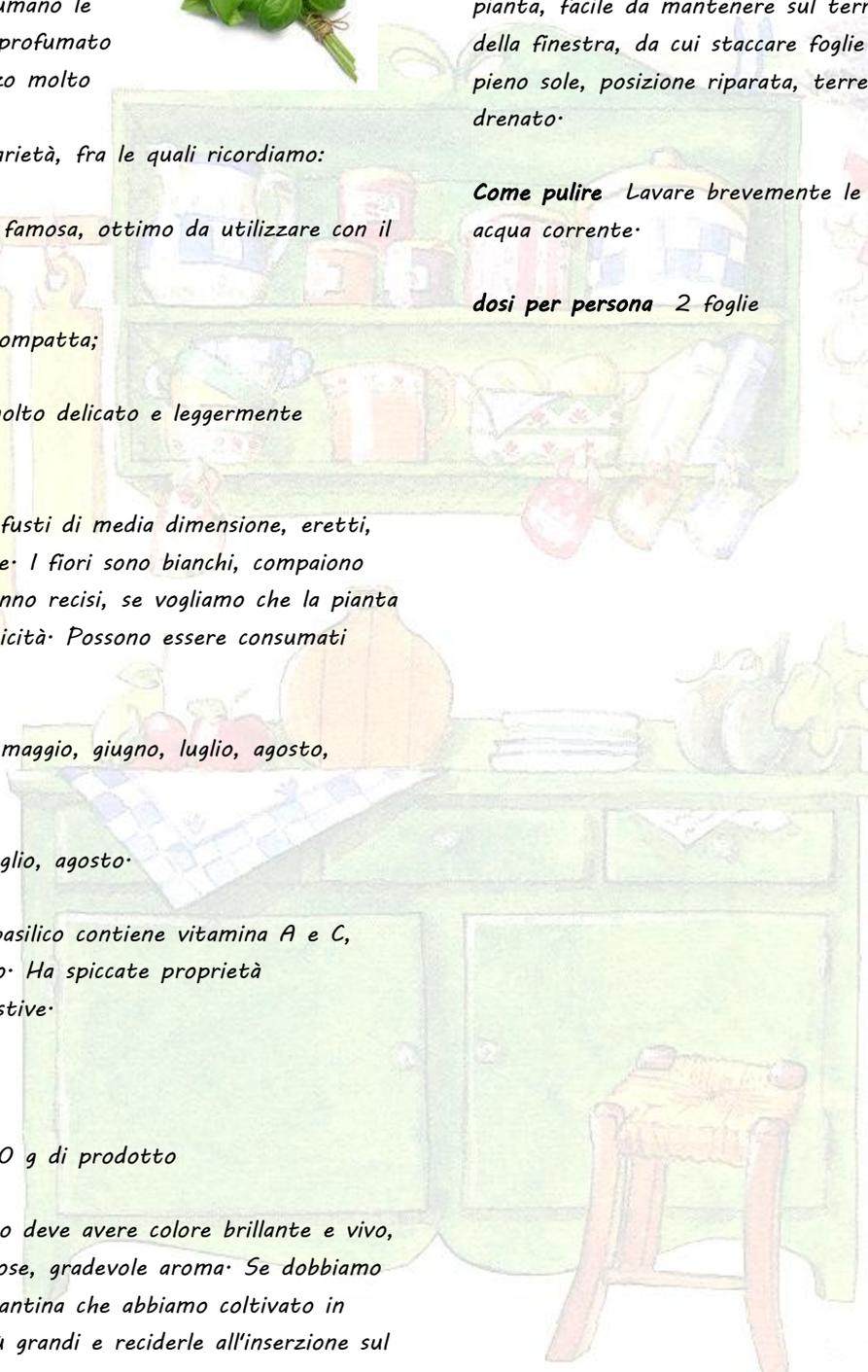
Come scegliere Il basilico deve avere colore brillante e vivo, foglie consistenti e carnose, gradevole aroma. Se dobbiamo cogliere le foglie dalla piantina che abbiamo coltivato in casa, preferire quelle più grandi e reciderle all'inserzione sul fusto.



Come conservare Conservare il basilico reciso in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio delicato che si mantiene 1-2 giorni circa. Se i gambi lo permettono, metterli a bagno in un vaso da fiori, dove si manterrà fresco più a lungo. Ideale la coltivazione della pianta, facile da mantenere sul terrazzo o sul davanzale della finestra, da cui staccare foglie all'occorrenza. Richiede pieno sole, posizione riparata, terreno ben concimato e drenato.

Come pulire Lavare brevemente le foglie di basilico sotto acqua corrente.

dosi per persona 2 foglie



CAMOMILLA

Caratteristiche

La **camomilla** è una pianta erbacea della famiglia delle Compositae, utilizzata in erboristeria e fitoterapia come antinfiammatorio, antibatterico e blando sedativo. È nota commercialmente come camomilla comune (dalla *Matricaria recutita*) e camomilla romana (dall'*Anthemis nobilis*): la prima spontanea e maggiormente diffusa, la seconda derivata solo da coltivazioni e di importazione.



Stagione maggio, giugno, luglio, agosto.

Mese migliore agosto.

Proprietà nutritive La camomilla ha spiccate proprietà spasmolitiche, antinfiammatorie ed antibatteriche. Il decotto dai fiori è indicato per il trattamento esterno di infiammazioni, acne, congiuntivite, pelle irritata e ferite, mal di gola e gengiviti. Se assunto come infuso serve a mitigare i disturbi gastrointestinali. La classica tisana si usa come blando sedativo per combattere insonnia e stati d'ansia.

Parte edibile 30 %

Calorie N. d.

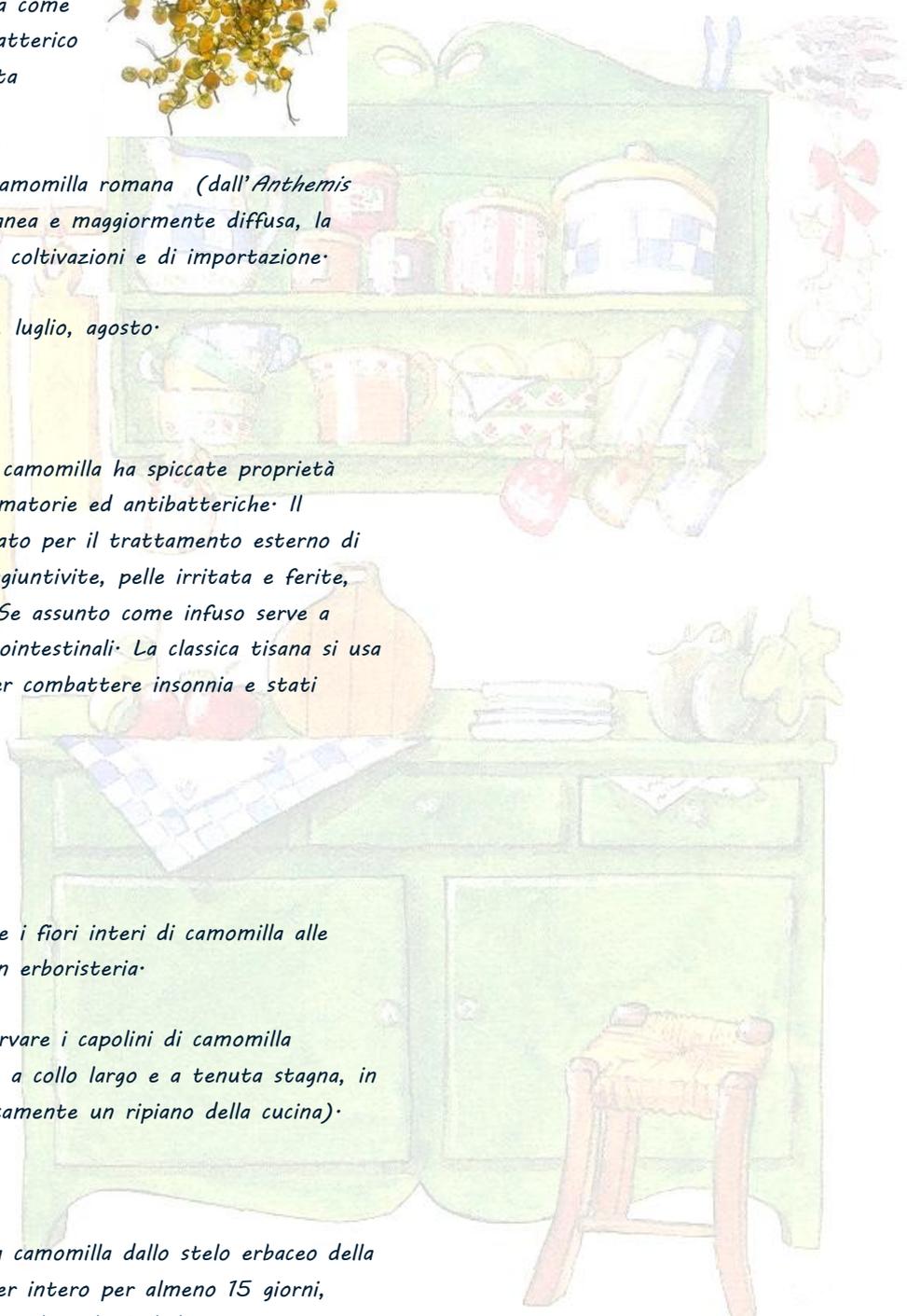
Come scegliere Preferire i fiori interi di camomilla alle bustine, da acquistarsi in erboristeria.

Come conservare Conservare i capolini di camomilla essiccati in un barattolo a collo largo e a tenuta stagna, in ambiente asciutto (tipicamente un ripiano della cucina).

Come pulire

Staccare il capolino della camomilla dallo stelo erbaceo della pianta, farlo essiccare per intero per almeno 15 giorni, oppure dopo la raccolta togliere le foglioline e successivamente frammentare la parte gialla dell'infiorescenza.

Dosi per persona 1 cucchiaino di fiori



CANNELLA

Caratteristiche

La **cannella**, chiamata anche **cinnamomo**, è una spezia antichissima. Viene citata nella Bibbia e sappiamo che veniva utilizzata nell'antico Egitto, ma anche greci e latini ne facevano largo uso.



La cannella è una spezia molto diffusa, utilizzata sia nei paesi orientali, sia in quelli occidentali. E' ricavata da due varietà diverse di piante:

Cinnamomum zeylanicum: è una pianta della famiglia delle Lauraceae (la stessa di alloro, avocado e canfora) originaria dello Sri Lanka da cui prende il nome di "cannella di Ceylon" (Ceylon è il nome che aveva lo Sri Lanka fino al 1972), "cannella regina" o "cannella vera". E' una qualità molto pregiata, dall'inconfondibile aroma dolciastro, pungente, che ricorda i chiodi di garofano.

Cinnamomum cassia: è una pianta della famiglia delle Fabaceae originaria della Cina da cui prende il nome di cannella cinese. E' meno pregiata ed il sapore è più aspro, ma è più economica.

La cannella non si ricava come molte altre spezie dalle foglie o dai fiori della pianta, ma dalla parte interna della corteccia dei rami più giovani, che danno la migliore qualità di spezia. La corteccia così ricavata viene fatta essiccare, assumendo il tipico aspetto arrotolato che siamo abituati a vedere.

Il suo utilizzo è molto vario. In occidente è più frequentemente utilizzata per le preparazioni dolci, mentre in oriente è utilizzata anche per aromatizzare le preparazioni salate, con particolare predilezione per le carni. In tutto il mondo la troviamo come aromatizzante per vini, liquori o tè.

Stagione Tutto l'anno

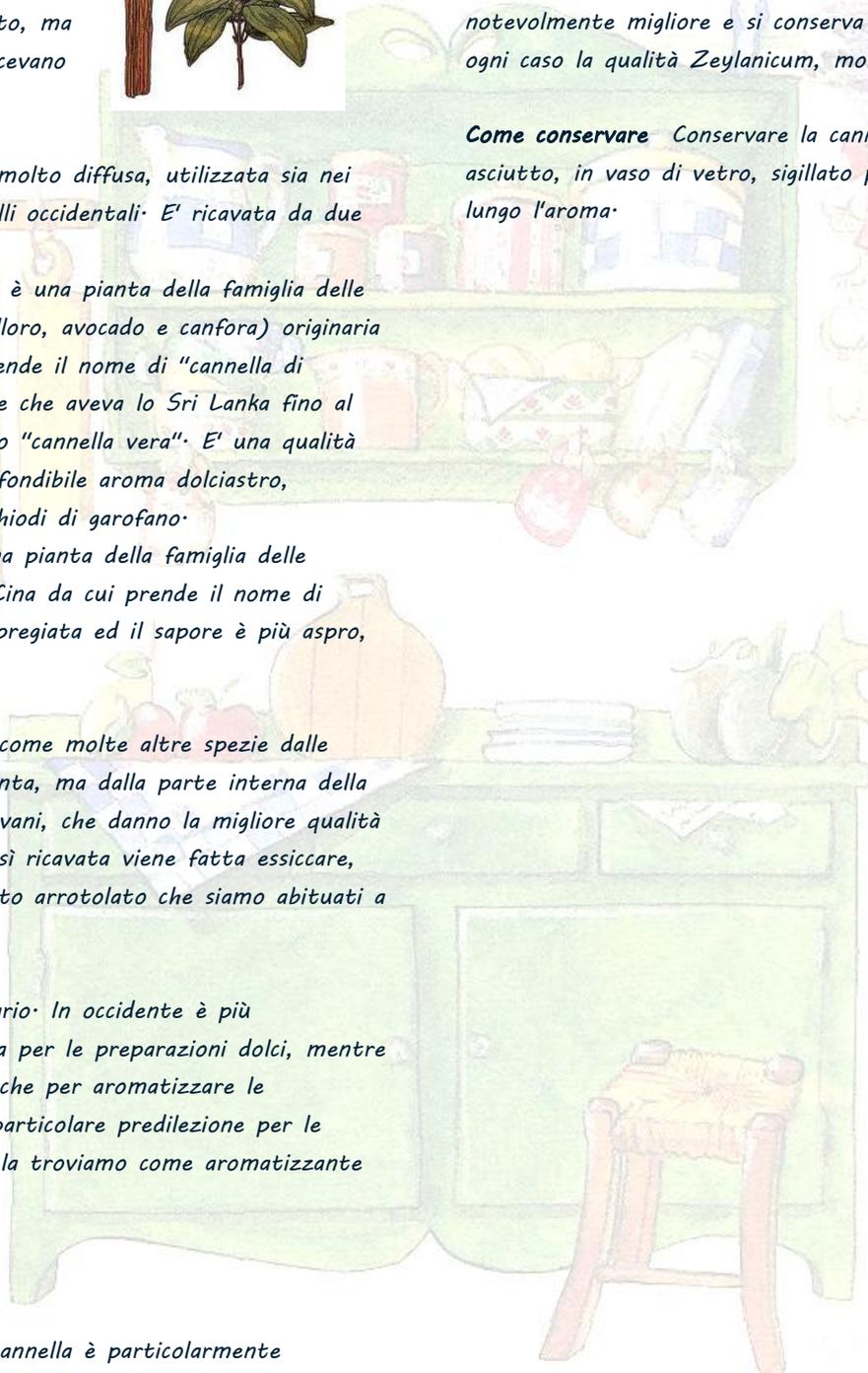
Proprietà nutritive La cannella è particolarmente aromatizzante ed ha funzioni digestive. Viene tradizionalmente utilizzata contro i sintomi da raffreddamento, come antibatterico e antispastico. Secondo recenti studi scientifici allevia i disturbi ipertensivi contribuendo a tenere sotto controllo i valori di colesterolo e trigliceridi.

Parte edibile 100 %

Calorie 252 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere La cannella si trova in commercio sia intera, sia in polvere. Inutile dire che la qualità intera è notevolmente migliore e si conserva meglio. Preferire in ogni caso la qualità Zeylanicum, molto più buona.

Come conservare Conservare la cannella in luogo fresco e asciutto, in vaso di vetro, sigillato per mantenerne più a lungo l'aroma.



CHIODI DI GAROFANO

Caratteristiche

I **chiodi di garofano** sono boccioli colti ed essiccati al sole di una pianta esotica della famiglia delle Mirtacee, la "Eugenia caryophyllata", originaria dell'Indonesia, ma coltivata oggi in molte zone tropicali. I boccioli essiccati hanno colore bruno e consistenza legnosa. Vengono utilizzati sia interi, sia tritati. Il loro impiego è molto vario, vengono utilizzati come aromatizzanti per brodi, sughi, carni, verdure, dolci, creme, vini e liquori. L'aroma è piuttosto caratteristico e pungente, il sapore è dolciastro, con una punta di amarognolo.



Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive I chiodi di garofano hanno spiccata azione antisettica, antibatterica, digestiva e tonificante. Hanno blande capacità anestetiche se agiscono localmente.

Parte edibile 100 %

Calorie N. d.

Come scegliere I chiodi di garofano si trovano in commercio sia interi, sia in polvere. Inutile dire che la qualità intera è notevolmente migliore e si conserva meglio.

Come conservare Conservare i chiodi di garofano in luogo fresco e asciutto, in vaso di vetro, sigillato per mantenerne più a lungo l'aroma.

Dosi per persona 2 a testa

Note I chiodi di garofano sono un ottimo rimedio contro le farfalline: metterne una ciotolina all'interno della dispensa per tenerle lontane. Allo stesso modo allontanano i cattivi odori, soprattutto da borse e valigie chiuse da tempo.

CURCUMA

Caratteristiche

La **curcuma** è una spezia ricavata dalla "Curcuma longa", una pianta erbacea perenne della famiglia delle Zingiberacee tipica delle zone asiatiche. Ha un caratteristico colore ocra molto persistente, utilizzato anche come colorante.



La spezia si ricava dalle radici che vengono bollite e seccate in forno, per essere poi schiacciate fino ad assumere una granulometria molto fine, quasi impalpabile. Ha un sapore terroso, amarognolo e piccante. Costituisce l'ingrediente fondamentale del curry, ma in occidente il suo uso è spesso quello di colorante. E' ottima per preparare paste, zuppe, risotti, carne e pesce, ma anche verdure e legumi. Non è inusuale trovarla anche nei dolci.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive La curcuma è una spezia molto usata nella medicina Ayurvedica che gli associa molteplici proprietà medicinali. Viene impiegata come cicatrizzante, antinfiammatorio, antisettico e antibatterico, allevia i problemi di stomaco e di recente sono inoltre state attribuite al curcumino (il pigmento ocra) funzioni protettive nei confronti dei neuroni, che aiuterebbero a prevenire malattie quali l'Alzheimer e il Parkinson. (fonte: American Journal of Epidemiology).

Parte edibile 100 %

Calorie 0 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Raramente in commercio si trovano le radici fresche da utilizzare grattugiate. Molto più spesso si trova la polvere.

Come conservare Conservare la curcuma in polvere in luogo fresco e asciutto, in vaso di vetro, sigillato per mantenerne più a lungo l'aroma.

CURRY

Caratteristiche

Il **curry** è una miscela di spezie di origine indiana, chiamato anche "Masala", dalla composizione piuttosto variabile. In India la sua preparazione è un vero e proprio rito ed ogni famiglia possiede una ricetta propria e caratteristica. Ha colore ocre intenso ed una granulometria piuttosto fine, ma irregolare, poiché per la sua preparazione si pestano le spezie nel mortaio. Tipicamente può contenere curcuma (responsabile del tipico colore), cannella, cardamomo, chiodi di garofano, coriandolo, cumino, noce moscata, pepe, peperoncino, zafferano o zenzero. A seconda della composizione può essere più o meno piccante. Il curry viene utilizzato in svariate preparazioni: pasta, zuppe, risotti, carne e pesce, ma anche verdure e legumi. Non è inusuale trovarlo anche nei dolci.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive Le proprietà nutritive del curry variano ovviamente in funzione della sua composizione. In genere ha comunque proprietà digestive, disinfettanti, antinfiammatorie e antiossidanti. Di recente sono inoltre state attribuite al curcumino (il pigmento della curcuma che colora il curry di ocre) una funzione protettiva nei confronti dei neuroni, che aiuterebbe a prevenire malattie quali l'Alzheimer e il Parkinson (fonte: American Journal of Epidemiology).

Parte edibile 100 %

Calorie 0 Kcal per 100 g di prodotto

Come conservare Conservare il curry in luogo fresco e asciutto, in vaso di vetro, sigillato per mantenerne più a lungo l'aroma.



ERBA CIPOLLINA

Caratteristiche

L'**erba cipollina** è una pianta erbacea della famiglia delle Liliacee, utilizzata in cucina come erba aromatica di cui si consumano le foglie dalla caratteristica forma cilindrica, cave all'interno. Ha un aroma di cipolla molto delicato.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore maggio

Proprietà nutritive L'erba cipollina contiene vitamina C e fosforo. Ha spiccate proprietà depurative e diuretiche.

Parte edibile 100 %

Calorie 23 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere L'erba cipollina deve avere colore brillante e vivo, foglie consistenti e carnose, dritte e toniche, dal gradevole aroma.

Come conservare Conservare l'erba cipollina recisa in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio delicato che si mantiene 2-3 giorni circa.

Come pulire Lavare brevemente gli steli di erba cipollina sotto acqua corrente.

Dosi per persona 4 o 5 steli



MAGGIORANA

Caratteristiche

La **maggiorana** è una pianta arbustiva della famiglia delle Labiate, utilizzata in cucina come erba aromatica di cui si consumano le foglie ed i fiori, soprattutto essiccati. Ha piccoli fusti eretti di colore rosato, da cui dipartono numerose foglioline verdi, ovali e oblunghe, particolarmente aromatiche. I fiori sono bianchi o violetti e compaiono nel periodo estivo. L'aroma è molto simile a quello dell'origano, ma più dolce e speziato. Le foglie e i fiori possono essere consumati freschi, interi o tritati. In alternativa possono essere essiccati.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore marzo, aprile, maggio, giugno.

Proprietà nutritive La maggiorana è ricca di sali minerali ed ha proprietà digestive e depurative.

Parte edibile 100 %

Calorie 60 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Se acquistata fresca la maggiorana deve avere colore brillante e vivo, foglie consistenti, gradevole aroma. Se acquistata secca, solitamente è migliore quella da agricoltura biologica.

Come conservare La maggiorana secca si conserva in luogo fresco e asciutto, in vaso di vetro, sigillato per mantenerne più a lungo l'aroma. Quella fresca si conserva in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. Se i gambi lo permettono, metterli a bagno in un vaso da fiori, dove si manterrà fresca più a lungo. Ideale la coltivazione della pianta, facile da mantenere sul terrazzo o sul davanzale della finestra. Richiede pieno sole, posizione riparata, terreno secco, ben concimato e drenato.

Come pulire Lavare la maggiorana fresca brevemente sotto acqua corrente.



MENTA

Caratteristiche

La **menta** è una pianta erbacea della famiglia delle Lamiaceae, utilizzata in cucina come erba aromatica di cui si consumano le foglie. È molto dolce e profumata.

Ne esistono diverse varietà, fra le quali ricordiamo la piperita, la romana e la mentuccia.

Stagione giugno, luglio, agosto, settembre.

Mese migliore giugno.

Proprietà nutritive La menta è ricca di potassio, calcio e fosforo, vitamina A e C.

Parte edibile 100 %

Calorie 41 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere La menta deve avere colore brillante e vivo, foglie consistenti e carnose, gradevole aroma.

Come conservare Conservare le foglie di menta recisa in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio delicato che si mantiene 1-2 giorni circa. Se i gambi lo permettono, metterli a bagno in un vaso da fiori, dove si manterrà fresco più a lungo. Ideale la coltivazione della pianta, facile da mantenere sul terrazzo o sul davanzale della finestra, da cui staccare foglie all'occorrenza.

Come pulire Lavare brevemente le foglie di menta sotto acqua corrente.



NOCE MOSCATA

Caratteristiche

La **noce moscata** è un seme di un albero sempreverde della famiglia delle Myristicaceae, la "*Myristica fragrans*" di origine indonesiana, ma piuttosto diffusa in tutte le aree di clima tropicale. Questo seme si trova all'interno di un frutto della dimensione di un'albicocca, di colore giallastro. Dapprima morbido il seme diventa di consistenza legnosa. La noce moscata ha un sapore molto particolare, dolce e raffinato, e si usa grattugiata. L'utilizzo in cucina è piuttosto vasto ed appartiene a numerosi piatti tradizionali: tortellini, ravioli, purè, besciamella, ma anche dolci, budini e creme.



Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive La noce moscata ha varie proprietà, fra le quali spiccano quelle digestive e antisettiche.

Parte edibile 100 %

Calorie 395 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Per l'intensità di aroma e la migliore conservazione, è meglio l'acquisto delle noci moscate intere, da grattugiare all'occorrenza.

Come conservare Conservare la noce moscata in luogo fresco e asciutto, in vaso di vetro, sigillato per mantenerne più a lungo l'aroma.

ORIGANO

caratteristiche

L'**origano** è una pianta arbustiva della famiglia delle Labiate, utilizzata in cucina come erba aromatica di cui si consumano le foglie ed i fiori, soprattutto essiccati. Ha piccoli fusti eretti da cui dipartono numerose foglioline verdi, ovali e oblunghe, particolarmente aromatiche. I fiori sono rosa o violacei e compaiono nel periodo estivo. Le foglie e i fiori possono essere consumati freschi, interi o tritati. In alternativa possono essere essiccati.



Stagione Tutto l'anno

Mese migliore luglio.

Proprietà nutritive L'origano è ricco di sali minerali, ha proprietà toniche, antisettiche e digestive. Essendo tossico per pelle e mucose, non deve essere applicato sulla pelle o bevuto puro.

Parte edibile 100 %

Calorie 66 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Se acquistato fresco deve avere colore brillante e vivo, foglie consistenti, gradevole aroma. Se acquistato secco, solitamente è migliore quello da agricoltura biologica.

Come conservare L'origano secco si conserva in luogo fresco e asciutto, in vaso di vetro, sigillato per mantenerne più a lungo l'aroma. Quello fresco reciso si conserva in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. Se i gambi lo permettono, metterli a bagno in un vaso da fiori, dove si manterrà fresco più a lungo. Ideale la coltivazione della pianta, facile da mantenere sul terrazzo o sul davanzale della finestra.

Come pulire Lavare gli steli di origano fresco brevemente sotto acqua corrente.

PEPE

Caratteristiche

Il **pepe** è la bacca di una pianta perenne arborea di origine tropicale della famiglia delle Piperacee.

Universalmente noto come "il re delle spezie", nell'antichità era piuttosto prezioso, così tanto da divenire moneta di scambio.

La pianta è originaria del sud dell'India, ma attualmente è coltivata in tutti i paesi tropicali. Il frutto è una piccola bacca che a maturazione è di colore rosso. Il suo aroma è molto caratteristico e tipicamente piccante. Se ne riconoscono molte varietà, fra le quali ricordiamo:

pepe nero: è molto piccante, la bacca viene raccolta non ancora matura, trattata e quindi essiccata; è la varietà più utilizzata e diffusa;

pepe verde: è più aromatico, la bacca viene raccolta acerba e trattata prima dell'essiccazione, in modo da mantenere il colore verde del frutto; si può trovare anche in salamoia;

pepe bianco: meno piccante, più delicato. Si ottiene togliendo l'involucro esterno del pepe nero.

La piccantezza del pepe è data dalla piperina, contenuta in tutte le varietà di pepe, ma particolarmente nel pepe nero. In commercio esiste anche una varietà di pepe rosa. In realtà si tratta di una bacca di diversa specie, dal sapore molto simile a quella del pepe, ma appartenente ad un albero del genere Schinus.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive Il pepe è ricco di potassio, calcio e fosforo. Non bisogna però abusarne, soprattutto in caso di disturbi allo stomaco, poichè si tratta di una sostanza irritante.

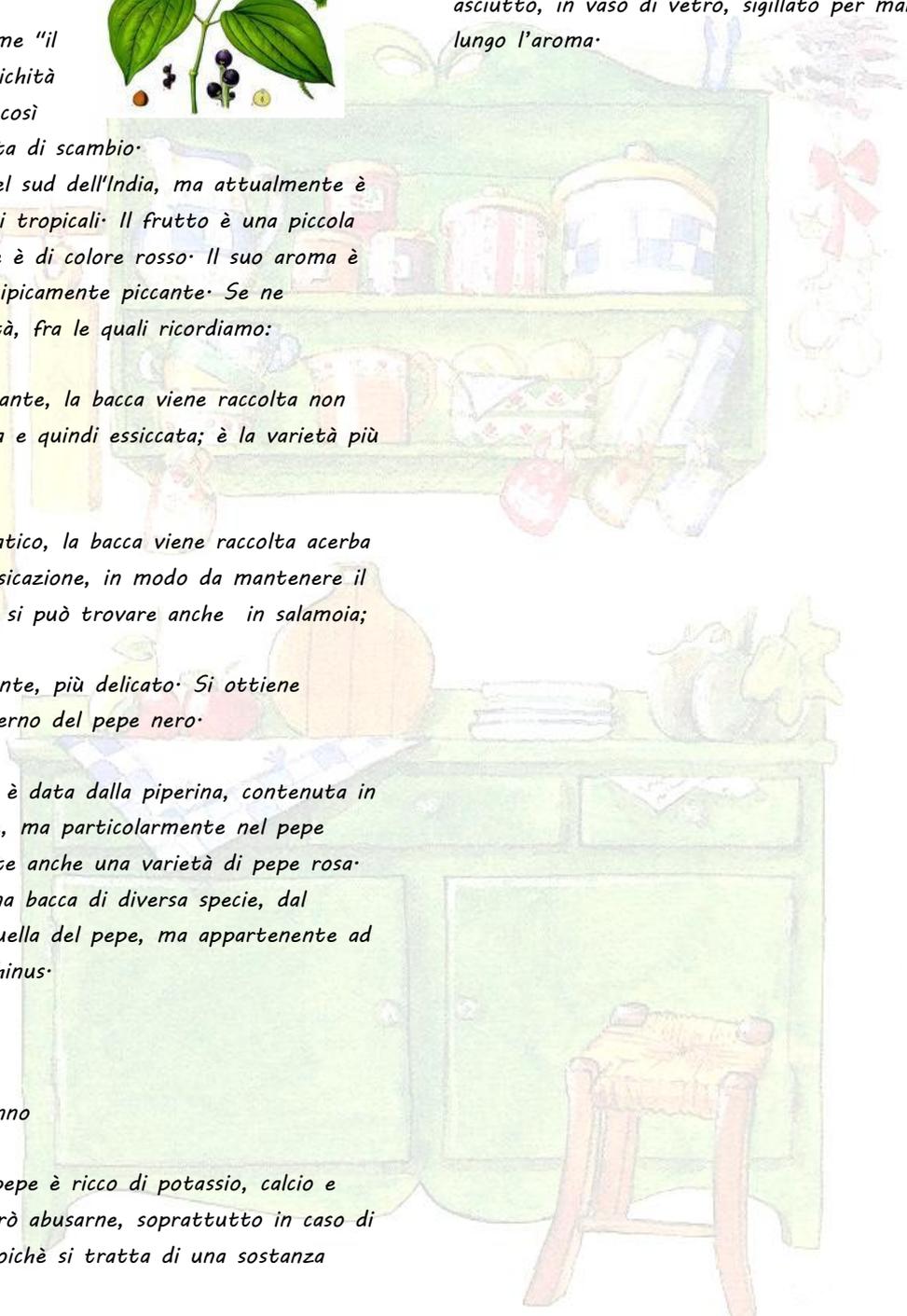
Parte edibile 100 %

Calorie 0 Kcal per 100 g di prodotto



Come scegliere Per l'intensità di aroma e la migliore conservazione, è meglio l'acquisto del pepe in grani da grattugiare all'occorrenza.

Come conservare Conservare il pepe in luogo fresco e asciutto, in vaso di vetro, sigillato per mantenerne più a lungo l'aroma.



PEPERONCINO

Caratteristiche

Il **peperoncino** è il frutto di una pianta della famiglia delle Solanacee, famiglia botanica molto generosa poiché ad essa appartengono patate, pomodori, melanzane, tabacco e il peperone, parente prossimo del peperoncino.



I peperoncini sono sia ad uso ornamentale, sia gastronomico. Tra i gastronomici si distingue il *Capsicum annuum*, coltivato in Italia, e altre specie, tra cui *C. frutescens*, *C. pubescens* e *C. pendulum*, la cui coltivazione è tipica dell'America Meridionale, in particolare del Messico. A seconda del tipo possiamo avere bacche più o meno sottili, tondeggianti e piccanti.

Il principio attivo che conferisce particolarità al frutto è un composto dal nome **capsaicina**, presente in concentrazione variabile. Il meccanismo di azione della molecola avviene su specifici recettori delle nostre mucose che in condizioni di normalità si attivano a temperature superiori ai 40°C e quindi responsabili della sensazione di bruciore tipica delle ustioni; il peperoncino aziona il sensore determinando una risposta virtuale dell'organismo ad un insulto termico che in realtà non esiste. Entro certi limiti, però. Perché si tratta di capire quale tipo di frutto si sta usando. Si va dai più innocui, il tipico *annuum* che comprende il peperoncino comune italiano, il peperoncino di Cayenna e il messicano Jalapeno, ai frutti più ricercati: il *baccatum* che comprende gli aromatici Aji; il cinese a cui appartiene il mitico Habanera e il Dorset Naga, con tale concentrazione di capsaicina che devono essere raccolti con dei guanti; il *frutescens*, a cui appartiene il tabasco.

In cucina il peperoncino si può utilizzare fresco o essiccato, intero, spezzettato grossolanamente o in polvere.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive Le proprietà del principio attivo sono ben note in medicina anche se con alterne vicende: ora viene osannato, subito dopo viene messo al bando. In generale, la capsaicina ha proprietà antibiotiche comprovate, motivo per cui nella cucina povera di casa nostra è ingrediente per conserve di carne e insaccati. In Fitoterapia è indicata per patologie gastroenteriche e svolge azioni sull'apparato urogenitale, ma qui i suoi benefici non sono sempre ben delineati dagli esperti. Nell'ultimo convegno di Urologia a Roma, è stato messo in evidenza come causa di malattie prostatiche, scatenando una vera e propria ribellione da parte di altri esperti.

Parte edibile 85 %

Calorie 22 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere I peperoncini freschi devono avere la buccia soda e ben tesa, lucida, senza ammaccature. Il picciolo deve essere turgido e di un bel colore verde brillante.

Come conservare I peperoncini freschi vanno conservati nel frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. Essendo abbastanza delicati non si mantengono a lungo, quindi utilizzarli entro 3-4 giorni dall'acquisto. I peperoncini secchi, sia interi che spezzettati, vanno invece conservati in un vaso, ben chiusi ermeticamente.

Come pulire Lavare accuratamente i peperoncini freschi sotto acqua corrente. Se occorre tagliarli, rimuovere il torsolo, i semi ed i filamenti bianchi interni.

PREZZEMOLO

Caratteristiche

Il **prezzemolo** è una pianta erbacea della famiglia delle Umbrellifere, utilizzata in cucina come erba aromatica di cui si consumano le foglie. Ha un aroma molto particolare e si presta ad un utilizzo estremamente vario.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore aprile.

Proprietà nutritive Il prezzemolo è ricco di potassio, calcio e vitamine A e C, contiene anche buone quantità di fosforo, sodio e ferro.

Parte edibile 80 %

Calorie 20 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il prezzemolo deve avere colore brillante e vivo, foglie consistenti, gradevole aroma.

Come conservare Conservare il prezzemolo reciso in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio delicato che si mantiene 1-2 giorni circa. Se i gambi lo permettono, metterli a bagno in un vaso da fiori, dove si manterrà fresco più a lungo. Ideale la coltivazione della pianta, facile da mantenere sul terrazzo o sul davanzale della finestra, da tagliare all'occorrenza.

Come pulire Selezionare le foglie del prezzemolo e lavarle brevemente sotto acqua corrente.

Dosi per persona 10 g



ROSMARINO

Caratteristiche

Il **rosmarino** è una pianta arbustiva della famiglia delle Labiate, utilizzata in cucina come erba aromatica di cui si consumano sia i rami, sia le foglie aghiformi. Ha fusti lignei, che possono raggiungere notevoli dimensioni. Spesso si trovano perfino delle siepi di rosmarino. Alcune varianti sono invece a cascata. Le foglie sono di forma aghiforme, resinose, di colore verde scuro. Hanno la parte superiore lucida e quella inferiore opaca e biancastra. I fiori sono azzurro-violetti e sbocciano in primavera. L'aroma è veramente caratteristico. Le foglie e i fiori possono essere consumati freschi, interi o tritati. In alternativa possono essere essiccati.



Stagione Tutto l'anno

Mese migliore giugno, luglio, agosto.

Proprietà nutritive Il rosmarino è ricco di potassio e calcio, contiene anche sodio, ferro, fosforo e vitamine A e C. Ha proprietà antisettiche e diuretiche.

Parte edibile 100 %

Calorie 96 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il rosmarino deve avere colore brillante e vivo, foglie consistenti e carnose, gradevole aroma. Ne esistono delle varietà marine dall'aspetto particolarmente secco, distinguibili però dall'aroma fresco e pungente.

Come conservare Conservare i rametti di rosmarino reciso in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. Si mantiene 6-7 giorni circa. Se i gambi lo permettono, metterli a bagno in un vaso da fiori, dove si manterrà fresco più a lungo. Ideale la coltivazione della pianta, facile da mantenere sul terrazzo o sul davanzale della finestra, da cui staccare rami e foglie all'occorrenza. Richiede pieno sole, posizione riparata, terreno secco, ben concimato e drenato. D'inverno la pianta va riparata in serra. **Come pulire** Lavare brevemente i rametti di rosmarino sotto acqua corrente.

Dosi per persona 1 rametto

SALVIA

Caratteristiche

La **salvia** è una pianta della famiglia delle Labiate, utilizzata in cucina come erba aromatica di cui si consumano le foglie dalla caratteristica superficie vellutata. Ha fusto erbaceo, che con il tempo tende a diventare ligneo, eretto o a cascata. Le foglie hanno forma ovale, il cui colore varia fortemente a seconda del tipo: possono essere di un bel verde brillante, scure, striate di bianco. I fiori sono molto belli, azzurro-violacei, e sbocciano ad inizio estate. A seconda delle varietà cambia però anche il colore dei fiori che possono essere azzurri, rossi, bianchi o rosa.

L'aroma è veramente caratteristico. Le foglie vengono in genere consumate intere o tritate.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore giugno, luglio, agosto.

Proprietà nutritive Le foglie di salvia sono ricche di calcio, potassio e vitamina A. Hanno numerose proprietà medicamentose essendo, fra le altre cose, un ottimo tonico, antisettico, digestivo e diuretico.

Parte edibile 100 %

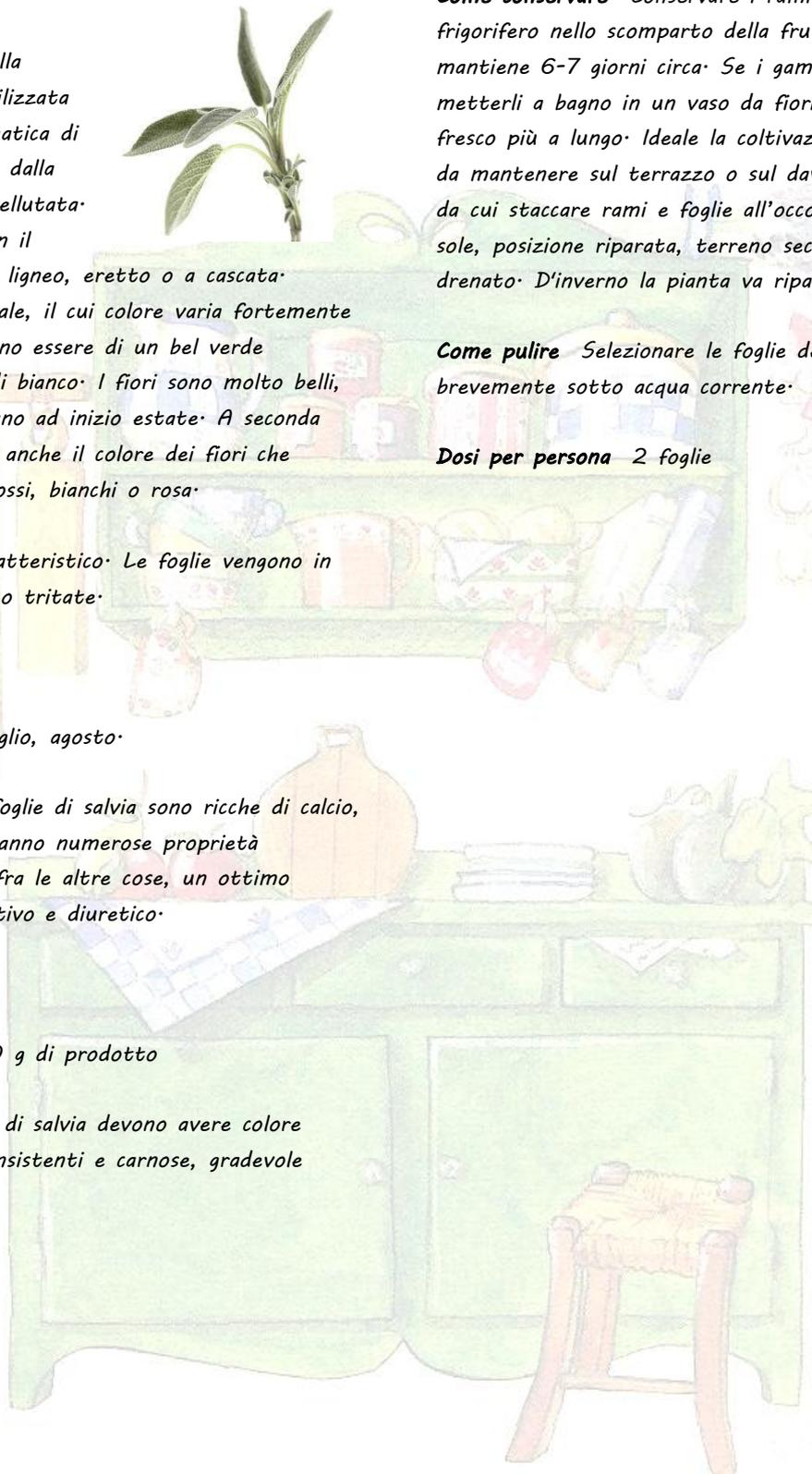
Calorie 116 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Le foglie di salvia devono avere colore brillante e vivo, foglie consistenti e carnose, gradevole aroma.

Come conservare Conservare i rami recisi o le foglie in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. Si mantiene 6-7 giorni circa. Se i gambi lo permettono, metterli a bagno in un vaso da fiori, dove si manterrà fresco più a lungo. Ideale la coltivazione della pianta, facile da mantenere sul terrazzo o sul davanzale della finestra, da cui staccare rami e foglie all'occorrenza. Richiede pieno sole, posizione riparata, terreno secco, ben concimato e drenato. D'inverno la pianta va riparata in serra.

Come pulire Selezionare le foglie della salvia e lavare brevemente sotto acqua corrente.

Dosi per persona 2 foglie



SEMI DI FINOCCHIETTO SELVATICO

Caratteristiche

Semi della pianta selvatica del finocchietto, un arbusto erbaceo perenne molto diffuso nelle regioni mediterranee costiere. Ha fusti eretti fortemente ramificati i cui fiori sono raccolti in ampie ombrelle. L'aroma della pianta e dei semi è molto fresco, fragrante e intenso. I semi di finocchio vengono utilizzati in cucina per aromatizzare carni o pesci, dolci e biscotti, sia interi, sia pestati.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore agosto.

Proprietà nutritive

I semi di finocchio stimolano la digestione, tonificano ed hanno azione antispasmodica.

Parte edibile 100 %

Calorie N. d.

Come conservare Conservare i semi di finocchio in luogo fresco e asciutto, in vaso di vetro, sigillato per mantenerne più a lungo l'aroma.

Come pulire Per aumentare l'intensità dell'aroma, pestare i semi di finocchio nel mortaio prima di utilizzarli.



THE

Caratteristiche

Il **the** è una pianta sempreverde della famiglia delle Theaceae, di cui si utilizzano le foglie per preparare infusi da degustazione. Esistono molte preparazioni, fra le quali ricordiamo:

tè bianco, tè verde e tè Oolong;

tè neri: Assam, Darjeeling e Ceylon. Si semina in autunno ma si raccoglie in vari mesi dell'anno; anche da ciò deriva la varietà della preparazione.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive Il tè contiene alcaloidi, principalmente caffeina (che viene identificata come teina), teobromina e teofillina, ai quali si deve un'azione debolmente eccitante. Ha anche un importante contenuto in vitamine, soprattutto del gruppo B, incluse la vitamina B2 e l'acido nicotinic, che sono determinanti per il metabolismo cellulare e per il corretto funzionamento della cute. L'infuso ottenuto da foglie ha proprietà stimolanti perché sembra che gli alcaloidi citati abbiano gli stessi recettori dell'adrenalina; si ascrivono al tè anche effetti antidiarroici (per il contenuto in tannini) e diuretici.

Parte edibile 100 %

Calorie N. d.

Come scegliere Preferire il tè sfuso alle bustine, in foglie attorcigliate, spesso intere e belle da vedere.

Come conservare Conservare il tè in un barattolo a collo largo e a tenuta stagna, lontano dalla luce e dall'umidità, ma anche da odori forti dei quali possa impregnarsi.

Dosi per persona 1 cucchiaino ogni tazza d'acqua.



TIMO

Caratteristiche

Il **timo** è una pianta arbustiva della famiglia delle Lamiacee, utilizzata in cucina come erba aromatica di cui si consumano le foglie ed i fiori, soprattutto essiccati. Ha piccoli fusti eretti da cui dipartono numerose foglioline verdi, molto piccole, particolarmente aromatiche. I fiori possono essere bianchi, rosa o violetti e compaiono nel periodo primaverile. Le foglie e i fiori possono essere consumati freschi, interi o tritati. In alternativa possono essere essiccati.



Stagione Tutto l'anno

Mese migliore luglio.

Proprietà nutritive Il timo è ricco di sali minerali ed ha proprietà digestive ed antisettiche.

Parte edibile 100 %

Calorie 60 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Se acquistato fresco il timo deve avere colore brillante e vivo, foglie consistenti, gradevole aroma. Se acquistato secco, solitamente è migliore quello da agricoltura biologica.

Come conservare Il timo secco si conserva in luogo fresco e asciutto, in vaso di vetro, sigillato per mantenerne più a lungo l'aroma. Quello fresco si conserva in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. Se i gambi lo permettono, metterli a bagno in un vaso da fiori, dove si manterrà fresco più a lungo. Ideale la coltivazione della pianta, facile da mantenere sul terrazzo o sul davanzale della finestra. Richiede pieno sole, posizione riparata, terreno secco, ben concimato e drenato.

Come pulire Lavare il timo fresco brevemente sotto acqua corrente.

VANIGLIA

Caratteristiche

La **vaniglia** è il baccello immaturo essiccato di un'orchidea originaria del Messico, la "Vanilla planifolia". Ad uso gastronomico si utilizzano i piccoli semi neri che si trovano nel baccello, dal caratteristico aroma dolce e persistente. Una varietà particolarmente buona è la "vaniglia Bourbon" dell'isola Reunione, che si trova nell'oceano Indiano ad est del Madagascar.



Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive N.d.

Parte edibile 100 %

Calorie N. d.

Come scegliere Il baccello della vaniglia deve essere nero, morbido, di aroma intenso.

Come conservare Conservare la vaniglia in luogo fresco e asciutto, in vaso di vetro, sigillato per mantenerne più a lungo l'aroma.

Come pulire A seconda della preparazione utilizzare il baccello di vaniglia intero, spezzettato, oppure aprirlo per estrarne i semi.

ZENZERO

Caratteristiche

Pianta erbacea della famiglia delle Zingiberacee, utilizzata in cucina come spezia, di cui si consuma la radice, fresca o essiccata. Lo **zenzero** ha un aroma pungente e piacevolmente piccante.

Esistono tre tipi di presentazione della radice: con buccia, senza buccia e parzialmente decorticata, ma non è influente sul sapore.

Stagione gennaio, febbraio, ottobre, novembre, dicembre.

Mese migliore gennaio.

Proprietà nutritive In erboristeria le proprietà dello zenzero lo rendono ottimo come digestivo, in quanto favorisce l'espulsione dei gas dallo stomaco e dall'intestino e ne impedisce lo sviluppo; inoltre favorisce la sudorazione. Gli usi fitoterapici, che lo prevedono come ingrediente centrale nella cura dei disturbi dell'apparato digerente (gastriti, ulcere, digestioni difficoltose), devono però essere sempre comunicati al proprio medico soprattutto nei casi di calcolosi biliare, di gravidanza e allattamento e sono sconsigliati in età pediatrica, in quanto studi recenti di fitovigilanza hanno dimostrato come l'assunzione della droga in queste condizioni possa determinare effetti collaterali indesiderati.

In cucina lo zenzero è indicato soprattutto in piatti a base di carne, cacciagione e pesce, ma anche abbinato ai crostacei, come condimento o sotto forma di salse; si usa per la produzione di birra e altre bevande fermentate oppure per produrre sciroppi e aromatizzare biscotti e poiché ha un'azione antiossidante sui grassi, può essere usato anche come conservante naturale di cibi.

Parte edibile 100 %

Calorie 0 Kcal per 100 g di prodotto



Come scegliere La radice dello zenzero deve essere soda al tatto, la buccia deve essere tesa e di colore brillante, non avere ammaccature e parti molle.

Come conservare Conservare la radice dello zenzero decorticata o parzialmente decorticata in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura al massimo per una settimana. In alternativa si può conservare la radice con scorza in un barattolo pieno di sabbia, lontano dalla luce solare diretta. Si può coltivare in vaso.

Come pulire Spellare la radice di zenzero come una patata prima di utilizzarla.

Dosi per persona a piacere

