

Erbe aromatiche, una guida veloce su come usarle in cucina

scritto da Lucilla Mazzella | 26/10/2015



Le erbe aromatiche in cucina sono preziose amiche per profumare e dare sapore alle nostre ricette. Quali sono le caratteristiche di quelle più utilizzate e gli abbinamenti più adatti?

Conosciute sin da tempi antichissimi, le **erbe aromatiche** venivano considerate preziose alleate quando il sale era una merce pregiata. Esse furono apprezzate, oltre che per le loro qualità gastronomiche, anche per i loro poteri digestivi e depurativi. L'uso di **erbe aromatiche in cucina** è cambiato nel tempo ed infatti, attualmente, sono più legate al tipo di odore e sapore che conferiscono ai cibi.

Principalmente è consigliabile l'uso esclusivo di erbe aromatiche fresche, le quali donano un profumo unico ed intenso. Le foglie, lavate e asciugate, devono essere tritate con un coltello ben affilato. Si sconsiglia l'uso di frullatori o cutter perché il calore sprigionato da questi utensili

potrebbe alterare le caratteristiche organolettiche.

Piante ed erbe aromatiche in cucina, ma non solo



Alloro

L'alloro è una pianta aromatica sempreverde, appartenente alla famiglia delle *Lauraceae*. Le sue foglie coriacee sprigionano un intenso profumo e danno il miglior risultato ai piatti se leggermente appassite e lasciate cuocere a lungo. In cucina, l'alloro viene utilizzato per i fondi, le marinate di selvaggina, le carni cotte in umido e gli arrosti.



Basilico

Il basilico è una pianta erbacea annuale, alta dai 30 ai 60 cm. Le foglie sono verdi e carnose e sprigionano un aroma forte. Tra le varietà più pregiate, si ricordano il "**basilico genovese**" dal profumo acuto e quello "**napoletano**" dal gusto più delicato. In cucina, viene utilizzato per tutte le salse in generale, come condimento per le verdure grigliate e la pizza.



Erba Cipollina

L'erba cipollina appartiene alla famiglia delle *Liliacee* e presenta foglie lunghe e cilindriche. Rientra tra le erbe più profumate e ricorda l'odore della cipolla. In cucina è un ingrediente per salse, minestre, patate, uova ma anche come fascette per legare delle pietanze.



Menta

La menta, della famiglia delle *Laminacee*, è alta circa 50-60 cm. Le foglie sono ellittiche e seghettate ed emettono un aroma molto delicato. Esistono molte varietà di menta ma la più conosciuta è la "menta romana". Quest'erba in cucina viene utilizzata preferibilmente fresca ed è ottima se associata ai dolci.



Origano

L'origano è una delle piante più aromatiche, con un sapore acre e intenso. Generalmente viene utilizzato per salse a base di pomodoro, pizza, ortaggi e pesce.



Prezzemolo

Il prezzemolo appartiene alla famiglia delle *Ombrellifere* e ha foglie verdi brillanti di forma vagamente triangolare. In cucina impreziosisce salse, fondi, zuppe, legumi, verdure, pesci e si usa come raffinata decorazione.



Rosmarino

Appartenente alla famiglia delle *Labiatae*, il rosmarino ha un fusto legnoso con foglie appuntite come aghi. Il gusto è un po' amaro; il profumo intenso è dovuto alla presenza della canfora, sua essenza principale. Insieme alla salvia costituisce un mazzetto aromatico. In cucina viene utilizzato per arrostiti di carne, focacce, stufati e patate.



Salvia

La salvia è un'altra pianta sempreverde, con foglie ovali dal sapore amaro e leggermente piccante. In cucina la salvia si adopera per insaporire pesce e carni alla griglia, per condimenti a base di burro, selvaggina, saltimbocca e patate.



Timo

Il timo è una pianta perenne , con foglie senza gambo. L'aroma è pungente e, per essere sfruttato al meglio, si consiglia una cottura lunga. Gli usi più frequenti sono quelli in salse, stufati, brasati, grigliate, carni di maiale e pesce.