



LE SCHEDE DEL CANESTRO

ERBE IN CUCINA Parte Prima

L'impiego delle erbe aromatiche per migliorare o esaltare il sapore dei cibi è conosciuto da sempre e l'importazione delle spezie da terre lontane cominciò secoli fa per avere uno sviluppo sempre crescente. Alcune delle piante normalmente utilizzate in cucina hanno dimostrato di possedere anche proprietà terapeutiche precise. Gli aromi delle piante subiscono modificazioni o addirittura scompaiono alle alte temperature per cui si consiglia di aggiungerle a fine cottura. Le prime erbe elencate sono le «magnifiche sette», che possono essere mescolate tra loro, sostituite una all'altra o usate singolarmente anche se possiedono aromi diversi.

BASILICO - Si usa sulle minestre, minestrone, zuppe di pesce, brodi vegetali, pesce, vitello, agnello, salse (pomodoro, pesto, maionese, besciamella), riso freddo e risotti, insalate di verdure, ecc.

CERFOGLIO - Ottimo nelle minestre, nelle frittate alle erbe, su tutti i legumi, i pomodori, le patate al vapore, le salse e la maionese, i formaggi freschi.

DRAGONCELLO - Per tutte le insalate, frittate, marinate, arrostiti ripieni, salse (olandese, verde, bemaïse, ecc.), pollame, stufati, ecc.

MAGGIORANA - Si usa nelle minestre, in stufati, crocchette, frittate, cavoli, fagiolini, melanzane, spinaci, zucchine, patate, pizze rustiche, pesce.

ORIGANO - Nelle minestre, insalate, pizze, burro alle erbe, maionese, verdure crude, pomodori e sughi.

PREZZEMOLO - Si usa nelle minestre, nelle insalate, su tutte le verdure, le uova e le salse (verde, maionese, coi capperi, ecc.).

Se ne consiglia l'uso crudo.

SANTOREGGIA - Può essere adoperata come condimento su tutti i tipi di carne, sul pesce, sulle insalate e i cetrioli. Insaporisce le fave, i ceci, le lenticchie, la scorzonera, i piselli.

ANETO - Ottimo per condire cetrioli, insalate verdi, crauti, zucca, formaggi freschi. Negli ortaggi crudi si può abbinare con basilico e origano.

ANICE - Si usa sulle carote fresche, nelle insalate, nelle salse e per la pasticceria (torte, biscotti, creme, panpepato).

CANNELLA - Profuma i fiocchi di cereali, le carni, le patate, le salse, il riso al latte, le carrube, la frutta cotta, le torte e la pasticceria in genere.

CARDAMOMO - Si usa nella cucina indiana, in alcune torte, nel panpepato, per fare il pane (Germania).

CHIODO DI GAROFANO - Si usa nelle zuppe di piselli, di pollame e di pesce, con le patate, con il cavolo rosso, nelle salse (pomodoro e funghi), crocchette di verdure, macedonie di frutta e frutta cotta, dolci vari (stirudel, panpepato).

CIPOLLINA erba - Si usa nelle minestre, insalate, salse e maionese, patate, formaggi freschi, burro aromatico, uova alle erbe.

CORIANDOLO - Si usa con i funghi, i pomodori, i fagioli e tutti i piatti a base di cipolla, insalate di barbabietole, selvaggina, pane (insieme al finocchio), pasticceria secca, composte di frutta.

CUMINO - Fornisce un sapore molto marcato e «orientale». Si usa nelle minestre, verdure, contorni del cous-cous, insalate di legumi (insieme all'aglio), formaggi freschi, salse a base di ricotta, crauti, selvaggina.

CURCUMA - Ottima per riso e risotti, zuppe in genere e soprattutto di pesce, paella, vitello, cucina indiana. Colorante giallo.