

LE ERBE E LE SPEZIE

Erbe e spezie, nomi e spiegazioni sul loro utilizzo in cucina

Le erbe in cucina

- Le **erbe aromatiche** sono piante contenenti sostanze di odore gradevole (**aromi**) e ricca di oli essenziali.
- Nei vegetali la produzione di sostanze aromatiche può essere distribuita in tutta la pianta o localizzata in determinati organi, come:
 - Semi (**pepe, anice, vaniglia, ginepro, caffè, ecc.**)
 - Bulbi o radici (**cipolla, aglio, ecc.**)
 - Foglie (**tè, tabacco, ecc.**)
 - Legno (**sandalo, canfora, ecc.**).



Le erbe aromatiche più utilizzate sono:

- ***Basilico***
- ***Cardamomo***
- ***Erba cipollina***
- ***Menta***
- ***Mentuccia***
- ***Origano***
- ***Prezzemolo***
- ***Rosmarino***
- ***Salvia***

- 
- Le erbe aromatiche possono essere specie arboree (per esempio **conifere, Citrus, eucalipto**), arbustive (per esempio **rosmarino, tè, ginepro**) o più frequentemente erbacee annuali o perenni.
 - La produzione di sostanze aromatiche può avvenire con la raccolta di specie spontanee, ma normalmente si coltivano come specie orticole, per garantire le quantità e qualità richieste dal mercato.
 - Molte piante aromatiche hanno anche proprietà **medicinali e officinali** (come ad esempio la **menta**), ma vengono generalmente utilizzate:
 - In cucina come spezie per insaporire i cibi, o prolungare la conservabilità di alcune pietanze.

- 
- In erboristeria fresche o più frequentemente essiccate per la preparazione di infusi o bevande dissetanti.
 - Industrialmente per la preparazione di liquori o amari.
 - In profumeria per la preparazione artigianale di profumi, pomate e creme.
 - Nelle industrie chimiche per l'estrazione delle essenze destinate alle industrie alimentari, cosmetiche e farmaceutiche (sempre di più sostituite dagli aromi di sintesi, meno costosi e con caratteristiche costanti).
 - In alcune religioni, gli aromi sviluppati dalle gommoresine e dai balsami sono parte integrante o accessoria della liturgia.

Le spezie in cucina

- Le **spezie**, forse più delle **erbe**, hanno un ruolo importante nell'alimentazione per le proprietà aromatiche e conservanti.
- Per questo ruolo essenziale furono oggetto di scambi e baratti fin dai tempi dei Fenici.
- Per spezie si intendono le diverse parti di una pianta, come radici, fiori, frutti o bacche e corteccia, caratterizzate da elementi aromatici..

- 
- Le **spezie** vengono quasi sempre essiccate e vengono utilizzate sia nella loro forma originale, sia macinate e ridotte in polvere.
 - A differenza delle erbe, che si dividono per categorie, le spezie si dividono in gruppi, in quanto alcune **spezie** per la loro struttura, aroma e sapore possono rientrare in più gruppi.

- 
- Una divisione generale la si può fare partendo dall'elemento predominante di ciascuna spezia, e sono il sapore, il profumo, il colore, il piccante e la freschezza.
 - Questi elementi sono però volatili, cioè destinati a disperdersi con il passare del tempo, ecco perché hanno una durata limitata



Le spezie si possono trovare in commercio sotto diverse forme:

- **Intere;** sono le migliori perché mantengono a lungo il loro aroma, anche se alcune, in cui i semi particolarmente delicati, possono presentare tracce di muffe.
- **In polvere;** sono le più pratiche, ma anche le più veloci a perdere l'aroma. Sono anche le più sofisticabili. Quando si acquistano è bene controllare che non contengano grumi, segno che le spezie sono vecchie.
- **In pasta;** ugualmente pratica, mantiene a lungo il sapore, ma è piuttosto deperibile. Non deve presentare macchie e scoloriture e non deve apparire secca.
- **Gli estratti;** pratici da dosare, ma molto volatili e spesso riprodotti sinteticamente. Questo potete valutarlo dal profumo che non deve essere eccessivamente penetrante o con sentore metallico; inoltre i prodotti sintetici sono di gran lunga meno costosi dei prodotti naturali.

- 
- La **conservazione delle spezie** è una parte fondamentale del loro sapore.
 - Infatti se non trattati con cura possono irrancidire, perdere profumo o sapore.
 - I vasetti di legno, ceramica o vetro, chiusi ermeticamente sono dei contenitori adatti, ma le spezie temono anche il caldo e l'umidità, quindi vanno evitati contenitori aperti o sacchetti di plastica, fonti di calore e talvolta anche il troppo freddo, specie nella stagione estiva, quando alcuni di questi contenitori potrebbero essere messi in frigorifero.

- 
- Le **spezie**, se tenute con cura, si conserveranno così intere, per un 1 e più, macinate, per 6 mesi.
 - Ad ogni piatto andrebbe accostata la sua spezia, ma talvolta questo dipende anche dal gusto di chi **cucina**; nulla però vieta un corretto utilizzo delle spezie stesse, alcuni piccoli accorgimenti che faranno solo esaltare il profumo e l'aroma della spezia utilizzata.

- 
- E' bene ad esempio macinare le spezie solo al momento, ridurle in polvere utilizzando un mortaio, o pestandole con il mattarello (quindi non con mixer o altri apparecchi elettrici), grattugiandole con l'apposita grattugia, che deve essere sempre ben asciutta e pulita, tostandole a fiamma viva per esaltare il sapore e l'aroma, o saltando i semi in poco olio per renderli più profumate.
 - Al di fuori di tutto questo, è bene comunque ricordare la prima grande regola valida per tutte le spezie: parsimonia.
 - Il loro gusto e sapore, talvolta molto penetrante, può infatti ricoprire quello della vivanda stessa; è bene quindi saper valutare attentamente, anche in base alla spezia utilizzata e al tipo (intera, in polvere, in pasta o estratto) la giusta dose, o in caso di poca dimestichezza, attenersi scrupolosamente alla ricetta che si sta eseguendo.