

Erbe e spezie in cucina: sì, ma a piccole dosi

Le piante officinali non solo possono essere utilizzate a scopi salutistici, ma sono anche importanti attori nelle nostre cucine. Esse vanno però utilizzate e dosate con cura: i composti caratteristici dell'aroma hanno effetti benefici a piccole dosi, mentre a dosi più elevate possono essere pericolosi

PIANTE OFFICINALI...

Il termine "officinale" si riferisce alla preparazione di prodotti vegetali all'interno di una "**officina farmaceutica**", piccolo laboratorio annesso ad una farmacia in cui venivano preparati prodotti destinati alla cura delle persone.



In questi ultimi anni, alle piante officinali si sono sempre di più associate applicazioni prettamente alimentari. Le piante officinali con note aromatiche vengono utilizzate in vari settori quali quello dei salumi e dei formaggi in cui trovano impiego, ad esempio, nella stagionatura, oppure quello della liquoristica per l'aromatizzazione e molti altri ancora.



...IN CUCINA

L'uso delle piante officinali negli alimenti può inoltre essere attualmente valorizzato e interpretato alla luce delle recenti ricerche scientifiche: possiamo infatti notare come, ad esempio, l'uso della salsa di senape abbinato alle carni bollite oltre ad avere una valenza aromatica possa facilitare la **digestione** oppure l'utilizzo di spezie negli alimenti può determinare una **riduzione del consumo di sale**.



Erbe e spezie vanno però utilizzate e dosate con cura per evitare di incorrere in effetti negativi per il nostro organismo



Peperoncino
Capsicum spp.



Alloro
Laurus nobilis L.



Salvia
Salvia officinalis L.



Genepì
Artemisia spp.