



Inizia con questo numero del Macaone, una rubrica dedicata a quelle magiche erbe che per le loro ricche suggestioni culinarie rendono le nostre tavole più gustose e profumate.

Quando si parla di aromatiche (cosiddette perché correttive di sapori e odori), subito la mente immagina un angolo tranquillo di un chiostro.

I conventi infatti furono la culla delle erbe officinali e la conoscenza delle loro proprietà e del loro utilizzo lo dobbiamo proprio a questi monaci e ai loro esperimenti.

A tutt'oggi è consuetudine coltivarle negli angoli remoti dei nostri orti e dar loro considerazione al momento del bisogno.

Nell'utilizzo delle erbe in cucina è buona norma osservare alcune regole importanti:

Le erbe essiccate vanno usate in dosi inferiori a quelle fresche, in proporzione di 1 cucchiaino di caffè contro 4 di prodotto fresco.

Evitare di condire un piatto con due sostanze dall'aroma simile.

E' utile macerare nel latte o nel succo di limone le erbe secche per almeno una decina di minuti prima di usarle, in questo modo riprenderanno il loro profumo.

Gli aromi e le erbe usate in quantità esagerate snaturano il sapore originale della pietanza.

Si consiglia di imparare a riconoscere l'aroma delle erbe masticandole subito dopo averle raccolte, così da dar loro la giusta collocazione e il miglior utilizzo, ma soprattutto per distinguerle da quelle che hanno le stesse caratteristiche esteriori, pur non essendo aromatiche.

Il modo migliore per utilizzare tutte le loro proprietà sta nell'aggiungerle sempre all'inizio della cottura.

Si sappia che le erbe non apportano nessun elemento calorico.

ALLORO

Nome scientifico: *Laurus nobilis* **Nomi dialettali:** laur, lavro, orbano, romolino, slaverno, lavràno, aurar, onòro, alaru, latiu, agliòu **Descrizione:** conosciuto anche come lauro, fa parte delle Lauracee.

Introdotta in Europa dall'Asia Minore, ebbe larga diffusione in Grecia per espandersi poi in tutto il territorio, trattenuta solo dalle regioni troppo fredde o dove la temperatura scende sotto i 15°. Sempreverde e spontaneo, è anche coltivato come pianta ornamentale e le siepi d'alloro sono spesso usate come divisori. Oltre ad essere di bell'aspetto, emana da legno e foglie un buon odore. Le dimensioni sono molto variabili: dall'alberello che cresce nei vasi sulle finestre all'alto fino dieci metri. Il fusto bruno rossiccio, nel tempo diventa grigio, i rami giovani sono verdi e flessibili. Le foglie sono lunghe anche 10 cm, lanceolate od ovato lanceolate, hanno colore verde scuro e lucido nella pagina superiore e consistenza



coriacea. I fiori sono riuniti in piccoli fascetti ascellari, compaiono in primavera e sono divisi in maschili e femminili. I primi sono piccoli e di colore giallognolo, i secondi sono bianchi e muniti d'ovario. Il frutto è una drupa carnosa, nera e lucida che contiene un unico seme. L'alloro si riproduce per talea in autunno o per propaggine dei rami inferiori in tarda estate o inizio autunno. È conosciuto fin dall'antichità ed usato per le sue svariate proprietà.

Parti utilizzate: foglie fresche senza il picciolo durante l'estate, essiccate durante le altre stagioni, il frutto dopo ottobre, quando è ben maturo.

Principi costituenti: le foglie contengono olio essenziale composto da geraniolo, cineolo, eugenolo, terpineolo, fellandrene, eucaliptolo, pinene. Le bacche contengono glicerile di lauro, olio essenziale come le foglie con maggioranza di cineolo.

BASILICO

Nome scientifico: *Ocimum Basilicum*

Famiglia: Labiate

Nomi dialettali: basaco, basalecc, basiri, basigal, baxaico, bergamo, brasile, erba reale, fradica, ocimo, vasilico.

Descrizione: appartiene alla famiglia delle labiate. Il basilico è una pianta originaria dell'Asia, in particolare dell'India, oggi coltivata in molti paesi del mondo a quasi

esclusivo uso culinario. Il nome deriva dal greco "Basilicon" che significa rimedio regale. Dedicato a Visnù e Krishna, in India è considerato una pianta sacra, mentre nell'Ayurveda (la scienza medica indiana), dove è indicato con il nome di Tulsi, è utilizzato in numerosi rimedi ed impiegato nella cura di molti disturbi. Nell'antichità solevano controllare la buona crescita del basilico per determinare se un luogo era più o meno salubre. Si riteneva inoltre che la sola presenza di questa pianta "magica" avesse il potere di scacciare gli spiriti maligni e, per contro, attirare le benedizioni divine. I principali produttori d'olio essenziale sono l'Italia, la Francia, gli Stati Uniti, l'Egitto e la Bulgaria.

Parti utilizzate: fiori e foglie

Proprietà: Il basilico è un tonico molto efficace, che rafforza anche le difese immunitarie. E' inoltre uno spasmolitico a livello digestivo. Infine si ritiene che il suo olio essenziale combatta i parassiti intestinali, contiene olio essenziale, che ha proprietà antisettiche. Svolge un'azione tonico-sedativa sul sistema nervoso.

Costituenti principali: Linalolo (45%), Estragolo, Limonene e Citronellolo.

