

Molte sono le varietà di spezie ed erbe aromatiche usate in cucina per aromatizzare le pietanze e per preparare piatti tradizionali, insoliti e stuzzicanti provenienti da paesi lontani dal gusto esotico.

Citare tutte le spezie è cosa impossibile, quelle maggiormente usate sono:

Semi di finocchio, questi semi si ricavano da una pianta essi si consumano secchi, sono molto aromatici, si usano nella panificazione e nella pasticceria, ma anche nella preparazione di salsicce fresche e salumi. Gli antichi romani conoscevano i benefici terapeutici dei semi di finocchio, ma fu Carlo Magno molti secoli dopo ad introdurli come ingredienti nella cucina.

Zafferano si ricava dai pistilli di un fiore viola originario del medio Oriente, introdotto in Italia verso il 1300, lo zafferano è la spezia più costosa al mondo, per avere 50 gr. di zafferano sono necessarie 7/8000 piante ma una piccola quantità è sufficiente per dare colore e sapore al riso , salse delicate e condimenti. Noto fin dai tempi molto remoti, lo si trova spontaneo in Persia, India ed Asia Minore. Che sono anche i paesi di maggiore produzione, in Italia viene coltivato particolarmente in Abruzzo.

Le ERBE AROMATICHE sono rimedi naturali che aggiungono sapore alle pietanze, le più conosciute e usate sono: basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, menta, timo, origano, alloro, maggiorana ecc.

Cito una su tutte la Salvia perché è molto diffusa nelle nostre regioni ma, anche allo stato selvatico nel meridione e nelle isole.

Diversi sono gli usi in cucina è adatta ad aromatizzare carne e primi piatti, il suo olio essenziale è usato in cosmesi ed in profumeria.

Questa è una ricetta dal sapore insolito per eseguire : le farfalle allo zafferano



Ingredienti:

1 cipolla, 200gr. di pancetta a dadini, 200 gr. di panna da cucina, un tuorlo d'uovo, 400 gr. di pasta formato farfalle, 2 bustine di zafferano, olio , sale e pepe q.b.

Esecuzione:

Rosolare nella padella la cipolla affettata e la pancetta a dadini con 2 cucchiai d'olio, in un'altra padella unite la panna al tuorlo d'uovo e cuocete fino ad ottenere una salsa omogenea, aggiungendo alla fine le bustine di zafferano.

Cuocete la pasta, scolatela e amalgamatela con il soffritto e la salsa nella pentola della pasta, disponetela nel piatto di portata ed aggiungete sale e pepe.

Spezzatino di manzo con patate alle erbe aromatiche.



Ingredienti :

500 gr. di spezzatino di manzo, 500 gr. di patate, 350 gr. di pomodori, 1 spicchio d'aglio, olio di oliva, sale e pepe q.b., erbe aromatiche: basilico, origano, salvia, timo, erba cipollina, rosmarino.

Esecuzione:

SPEZIE , ERBE AROMATICHE E ...NUOVI SAPORI

Scritto da Netta Paoella Cristiani
Lunedì 12 Settembre 2011 14:42

mettere in un tegame l'olio, aggiungere lo spezzatino, dopo averlo cosperso con le erbe aromatiche tritate e l'aglio, il sale ed il pepe.

Fate soffriggere la carne per 15 minuti, aggiungete i pomodori e le patate tagliati a pezzetti, fate cuocere a fuoco moderato fino a cottura ultimata.

Questi piatti sono semplici e veloci da realizzare, ma tanto saporiti e appetitosi che stuzzicano il palato dei buongustai.

Netta Paoella Cristiani