

Cesoia & Rastrello dalla Sardegna le erbe aromatiche di Mariella parte seconda

Inviato da Marista Urru
giovedì 01 ottobre 2009

Erbe AROMATICHE

parte seconda

Ho abitato per tantissimi anni in Piemonte, ho girato a lungo e in largo per l'Italia, ma le erbe aromatiche cresciute nell'isola sarda, hanno un'odore più intenso e penetrante. Probabilmente l'habitat, il clima, rendono più concentrati gli oli essenziali o le resine, contenuti nelle erbe.

Desidero ampliare il discorso iniziato qualche settimana fa e...la prima erba profumata che mi viene in mente, immaginando di essere seduta sulle rive di un allegro ruscello è:

LA MENTA

- Qui in Sardegna viene usata per aromatizzare le tasche dei grembiuli ampi delle nonne, le loro mani odoravano di menta...mani ossute, secche, forse disidratate dagli anni...ricordo le carezze nelle guance...le mani odoravano di menta e di "marialuisa" (erba cedrina), andavi a Messa e la Chiesa odorava di menta...e qualche volta di incenso, se questo sovrastava l'odore di menta voleva dire che c'era un funerale.

In cucina si utilizza per dare un po' di brio alle insipide zucchine, nelle frittate e nelle dissetanti granite.

In infuso è ottimo rinfrescante per la bocca.

PREZZEMOLO: Indispensabile sempre, o quasi, si mette da tutte le parti fuorché la zuppa di latte.

E' importante aggiungerlo crudo agli alimenti, evitando di

metterlo nei soffritti per motivi di salute!

Da cotto sprigiona sostanze tossiche.

Sto pensando alle polpette, come evitare di metterlo nell'impasto? Oppure nei ripieni per melanzane e peperoni....Ho chiesto in giro (club p.v.) mi hanno detto che quando è fritto diventa nero (brutto a vedersi e amaro). Sante donne! Pozzi di scienza! Ogni tanto ne sanno una giusta.

ROSMARINO: Una leggenda dice che: Per fare innamorare l'uomo che si vuole accanto, bisogna mettergli un rametto di rosmarino addosso, infilato nell'orlo dei pantaloni...si ma se la moglie se ne accorge?

Non c'è carne arrosto o in pentola che non accolga il suo aroma, ha numerose proprietà medicinali: digestivo, diuretico, antitosse, può essere usato come tintura macerato in alcol, in infuso da bere.

Per uso cosmetico, aggiunto all'acqua del bagno, è un ottimo rilassante oltre che curativo nei dolori reumatici.

Per i nostri amici animali: previene le pulci, Preparare un infuso ben concentrato, lasciato intiepidire e fare l'ultimo risciacquo alla bestiola dopo il bagnetto.

(Se si possiede un alano, un litro d'acqua non basta, chiamate un autobotte e fate un infuso con una foresta di rosmarino).

MAGGIORANA, più delicata dell'origano, ha caratteristiche simili, io la metto nei bolliti (provate il collo di capra bollito sentirete che sapore!), va bene nei legumi, nelle patate lesse (utili se volete ridurre il peso in eccesso e volete cibarvi di patate scondite, mettete maggiorana e non vi sembrerà di mangiare patate solitarie).

Da un ottimo sapore anche ai ripieni per i peperoni e le melanzane.

ALLORO (in casa che non manchi mai alloro e limone!)

Anche questa aromatica (non erba ma albero o arbusto, dipende da come lo si alleva), ha svariati utilizzi:

marinate del brasato, anziché carni pregiate si può "brasare" la coscia di tacchino e qui l'alloro gli fa fare una bella figura, nel sugo per riequilibrarne l'acidità...

è digestivo, antisudorifero, (se avete problemi di sudore ai piedi o alle mani, lavateli con un decotto concentrato)calmante negli spasmi addominali da colite.

Fa bene anche al cane. Naturalmente sto parlando di una taglia accettabile, cane bonsai, perché in caso dell'alano di cui sopra....una siringata non basta, dovrete ingaggiare lotte furibonde per fargli bere il vostro infuso. (non so se a bere il preparato sarete voi o lui).

Per tornare al nostro cagnolino, se notate che ha la coda fra le gambe, vi cerca annaspando, se lancia puzzette, è il momento di dargli l'infuso, mettetelo in una siringa senza ago, (non il cane, l'infuso),

giocando, accarezzando, posizionate l'estremità della siringa vicino ai lati della bocca, nel punto in cui non ci sono molari (se il vostro cane è un incrocio tra un piranha e un cane...beh! Regolatevi), a quel punto, giù lo stantuffo e la bestiola è costretta a ingurgitare la bevanda, se cerca di sputarla fuori, tenetegli il muso chiuso e alto, io usavo l'espedito: - Guarda l'uccellino...! Una cosa è certa, se volete, riuscite ad essere più furbe del vostro cane, perché gli uccellini non volano dentro casa!

ORIGANO: Ottimo nella pizza, nell'insalata caprese, nei pomodori, nei formaggi, nella pasta aglio e olio e tanto peperoncino...insomma si può mettere in dosi minime, perché è un tantino indigesto.

Una curiosità: origano, rosmarino, salvia hanno funzione emmenagoga, esercitano le loro proprietà sul flusso mestruale, sollecitando le contrazioni uterine. (donne prendete nota!)

ERBA CIPOLLINA, rende i soffritti più delicati, ottima fresca nelle insalate tritate finemente, nei pesci, nei formaggi a pasta fresca come la ricotta.

TIMO una piantina dall'aroma intenso, considerando le zone climatiche in cui vegeta, (pietraie assolate) tutto nel timo, è concentrato!

Serve per insaporire carni e pesci.

Ha proprietà balsamiche, anticatarrali e un sedativo naturale della tosse ostinata, veniva usato per la pertosse dei bambini in infuso:

2 gr. (Solo due grammi!) di fiori in 100 gr. Di acqua bollente, lasciar intiepidire, addolcire col miele, che ne potenzia l'effetto sedativo, e bere 2 o 3 tazzine al giorno.

Alla prossima.

per leggere la prima parte

Cesoia & Rastrello di M&M dalla Sardegna le erbe aromatiche di Mariella