



di Carlo Mucci

Erbe, la scoperta del gusto



Quando l'uomo era ancora più simile alla scimmia, perché il cibo fosse più saporito e si conservasse meglio c'erano il fuoco e il sale. E solo allora ha cominciato a distinguersi dagli animali. Ma a far nascere il gusto culinario è probabile che ci siano volute le erbe aromatiche e le spezie. E la loro conoscenza è stata a forza di mal di pancia. Una comune origine lontanissima, forse la genesi dei primi scambi commerciali tra zone boschive e lagune, tra deserti e montagne. Tanto ricercate e preziose da valere come l'oro, tali da essere conosciute (per esempio nella Venezia del XI secolo) come valide perfino per pagare le tasse.

Una parte importante insomma della nostra storia gastronomica e perfino della stessa medicina (sciroppi, decotti, impacchi, unguenti...) almeno fino al primo Seicento. E forse prima ancora identificate, senza nessuna conferma scientifica, come afrodisiaci: un'illusione che definiva portentosa la radice della mandragola, una solanacea molto diffusa nei Paesi mediterranei come aveva riconosciuto il medico greco Dioscoride e confermato anche da Plinio il Vecchio (per la verità poco credibile in certi argomenti), ma ai romani invece bastavano lattuga, malva e ruchetta. Per Columella, il grande agronomo, la ruca selvatica risvegliava ardori sopiti, mentre altri irriconoscibili erbe, non meglio identificate, finivano in decotti, distillati e perfino nei dolci. Sempre con le stesse speranze.

Ma nessuno ha mai confessato l'uso di questi incentivi...

Poi i tempi sono cambiati e si è finiti a ostriche e champagne che non c'entrano con le erbe ma che, si è sempre assicurato, avrebbero le stesse prodigiose qualità di certe erbe selvatiche....

Resta invece sicuro che tutte queste essenze, spontanee o coltivate, sono capaci di identificare una particolare cucina, di carne o di pesce, internazionale o locale, raffinata o popolare che sia, dove appunto le spezie e le erbe aromatiche sono riconosciute protagoniste. Anice, cannella, chiodi di garofano, noce moscata, peperoncino, zafferano....sono le spezie (polveri, foglie e cortecce essiccate) che danno quel qualcosa in più ad ogni piatto senza contare appunto il lato curativo (stimolanti, digestivi, depuranti, tonici, sedativi...).

E le erbe aromatiche? Aglio, basilico, cipolla, finocchio, origano, prezzemolo, rosmarino, salvia, scalogno, sedano, timo... aromi freschi tanto comuni che li coltiviamo perfino in casa.

Sono sapori che misti o singoli si aggiungono ai cibi differenziandoli e che trasformano una qualsiasi cucina in un vero laboratorio del gusto.

Ce lo confermano studiosi e cuochi.

Herbs, discovering taste

When men were even more like monkeys, fire and salt were used to make food tastier and longer lasting.

And only then did they start to stand out from the animals. But culinary taste probably had to wait for the discovery of herbs and spices, paying the price of stomach ache. A common long-ago origin, perhaps dating back to the beginning of trade between wooded and lagoon areas and between deserts and mountains. Highly sought-after and precious, they were worth their weight in gold and were even recognised (for example in 11th century Venice) as a valid way of paying taxes. An important chapter in our gastronomic history, not to mention in medicine itself (syrups, infusions, compresses, ointments...) at least until the early 17th century. And perhaps even before (although not confirmed by science) as aphrodisiacs, an illusion which considered prodigious the root of the mandrake, a Solanaceae widespread in Mediterranean countries, as recognised by the Greek physician Dioscorides and confirmed by Pliny the Elder (although lacking in credibility in such matters). For the Romans, however, lettuce, mallow and wall-rocket were enough. For the great agronomist Columella, wall-rocket aroused dulled passions, while other unidentified herbs ended up in infusions, distillates and even desserts. Always with the same hopes. But no-one has ever confessed to using these incentives... Then the times changed and we ended up with oysters and champagne which have nothing in common with herbs, but are supposed to have the same prodigious qualities as certain wild herbs. What is sure, however, is that these wild or cultivated herbs are able to add a distinctive touch to particular international or local, refined or traditional, ways of cooking meat or fish, in which spices and herbs play a leading part. Anise, cinnamon, cloves, nutmeg, chilli pepper and saffron are all spices (powder, leaves and dried bark) able to characterise any dish, not to mention their healing aspects (stimulating, digestive, purifying, toning, sedative...). And herbs? Garlic, basil, onion, fennel, oregano, parsley, rosemary, sage, shallots, celery, thyme... fresh herbs so common they are even cultivated indoors. Flavours which together or on their own are added to food to make it stand out, transforming the humblest of kitchens into a genuine laboratory of taste. As confirmed by academics and chefs.

GREENTEAM

Impronta Naturale

Natural Printing

Noi di Krupps siamo "sostenibili" di carattere.

Da più di 40 anni Krupps progetta e costruisce prodotti innovativi nel pieno rispetto della Natura. Nasce così **EcologyCare**, il nuovo logo che garantisce un basso impatto ambientale, un maggior risparmio di acqua ed energia elettrica oltre che un lavaggio e un'igiene a prova di professionista.

Krupps has a "sustainable" character.

Since more than 40 years Krupps designs and manufactures innovative products with total respect for Nature. In this way **EcologyCare** was born, the new logo which guarantees besides a professional washing and hygiene, a low environmental impact by saving more water and energy.



Premio Operosità 1973



Premio Vittoria Export 1974



Premio Città di Padova 2001



Medaglia d'oro progresso economico C.C. Padova 2006



Premio crescita Produttiva 2006 Zip Padova



Premio Ditta Eccellente 2008



ESTABLISHED 1965



di Sergio G. Grasso

Gastrosofo
Antropologo alimentare
Dietary anthropology

Tra storia e costume

Se è vero, come pare, che un giorno indefinito di qualche milione di anni fa siamo scesi dagli alberi per non tornarci più a vivere, è legittimo ritenere che il genere *Homo* sia vocazionalmente vegetariano, pur non disdegnando di alimentarsi di carne e pesce quando ne abbia disponibilità. Questa sua peculiarità, l'onnivorismo, è ritenuta come un vero e proprio motore di evoluzione in quanto obbligò gli ominidi ad esercitare delle scelte, attivando meccanismi mentali che svilupparono le loro capacità mentali. Per i nostri progenitori è stata urgenza quotidiana il cercare soddisfazione alla fame con quanto l'ambiente naturale rendeva disponibile. Solo una volta risolta l'urgenza biologica (la fame) si può pensare sia alla dispensa (la scorta) e al desiderio (l'appetito). Da qui alla gastronomia il passo è, se non proprio breve, almeno conseguente. Per milioni di anni quell'ex scimmia arboricola raccolse piante ed erbe senza porsi il problema della qualità merceologica o del valore organolettico: cercava sostanza, non soddisfazione. La scoperta del fuoco istigò *Homo erectus* a operare una scelta, a esprimere un giudizio di merito su come fosse "meglio" consumare quelle erbe, che cotte non solo diventavano meno robuste e più masticabili ma cambiavano sapore. Decisamente più sciolto nell'andatura e con un cervello quadruplicato di volume rispetto all'epoca degli alberi, l'uomo di Cro-Magnon dopo l'ultima glaciazione (circa 10.000 anni fa) cessò di dedicarsi alla raccolta occasionale dei vegetali per convertirsi all'agricoltura. Per comodità pensò di favorire quelle specie vegetali spontanee che reputava più comodo coltivare e più vantaggioso (e gradevole) consumare. Operò altre scelte e arrivò a una definizione di "bello" e di "buono" a tutto vantaggio del suo cervello e anche del suo stomaco. Se all'inizio della storia dell'uomo le erbe entrarono in cucina per soddisfare l'emergenza nutritiva, col tempo assunsero al ruolo di ingredienti preziosi, capaci di arricchire una dieta quasi sempre povera di sapori e varietà. Le proprietà medicamentose di molte specie divennero patrimonio comune di molti gruppi sociali, spesso avvolte da un'aura di mistero e sacralità. Poi è arrivata la scienza moderna che ha ridimensionato l'aura di ambiguità e le credenze popolari sulle proprietà terapeutiche delle erbe officinali, confermandone spesso pregi e virtù.

La Cina è la culla della fitoterapia. L'imperatore Chen-Nong (2800 a.C.) ha tramandato la sua conoscenza botanica nel *Pen Ts'ao Ching*,

Between history and customs

If it is true, as it seems, that on some unspecified day several million years ago we came down from the trees never to return there to live, it is legitimate to believe that the genus *Homo* naturally tends to be vegetarian, while not disdaining meat and fish when available. The particular characteristic of being omnivorous is believed to be one of the driving forces behind evolution as it obliged the hominids to make choices, activating mental mechanisms which developed their mental capacities. For our progenitors, satisfying their hunger with whatever the natural environment made available was an urgent daily need. Not until this biological urgency (hunger) was resolved could they turn their thoughts to the food store (reserves) and desire (appetite).

From here to cuisine was just a step which, although not exactly short, was at least a direct consequence. For millions of years that former tree-dwelling monkey gathered plants and herbs without questioning the quality of the products or their organoleptic value. He was looking for nutrition, not satisfaction. The discovery of fire stimulated *Homo erectus* to make a choice, to express a judgement on the "best" way to eat those herbs, which when cooked not only became less tough and more chewable, but also changed flavour. Much freer in his gait and with a brain four times the volume of the tree-dwelling period, after the last ice age (about 10,000 years ago) Cro-Magnon man stopped devoting himself to occasionally gathering plants and began farming. For convenience, he gave priority to the wild plants considered to be easiest to grow and more advantageous (and pleasurable) to eat. He also made other choices and reached a definition of "beautiful" and "good", to the benefit of both his brain and his stomach. While at the beginning of man's history, herbs entered the kitchen to satisfy an urgent need for nourishment, over time they became precious ingredients, able to enhance a diet almost always tasteless and lacking in variety.

The medicinal properties of many species became the common heritage of many communities, often wrapped in an aura of mystery and sacredness. Then came modern science which re-evaluated the aura of ambiguity and popular beliefs about the therapeutic properties of medicinal herbs, often confirming their values and virtues. China was the cradle of herbal medicine. Emperor Chen-Nong (2800 B.C.) passed on his botanical

knowledge in the *Pen Ts'ao Ching*, a volume listing more than 300 plants and describing methods for their use and therapeutic indications. The book was valid until 1406 when Chou Wang Hsiao published (and printed 70 years before Guttenberg's "invention") his *Huang Pen Ts'ao*, a work still in use in Chinese universities describing almost 500 species of "herbs", illustrated with accurate engravings. In India, Ayurveda (the "science of life" given to man 6000 years ago by

Brahma, creator of the universe) gives thousands of therapeutic and culinary uses for onion, anise, basil and garlic. More or less in the same period between the Tigris and the Euphrates, the Sumerians invented cuneiform writing, leaving numerous clay tablets on which they passed down the world's most ancient recipes, including among the ingredients herbs still familiar to us today - celery, coriander, thyme, mint, sage and fennel. For millennia, their successors, the Arabs held the monopoly of herbs and spices, making an important contribution to developing techniques for extracting oils and fragrances.



un trattato che enumera più di trecento piante e ne descrive modalità d'uso e indicazioni terapeutiche. Il testo manterrà il proprio valore fino al 1406 quando Chou Wang Hsiao pubblicò (e stampò 70 anni prima della "invenzione" di Guttenberg) il suo *Huang Pen Ts'ao*, un'opera ancora in uso nelle Università cinesi, in cui si descrivono quasi 500 specie di "erbe" illustrate con preziose incisioni. In India, l'Ayurveda (la "scienza della vita" regalata seimila anni fa agli uomini da Brahma, il creatore dell'Universo), enumera migliaia di usi terapeutici e culinari di cipolla, anice, basilico e aglio. Più o meno nello stesso periodo tra Tigri ed Eufrate, i Sumeri inventarono la scrittura cuneiforme grazie alla quale ci trasmisero su numerose tavolette d'argilla le più antiche ricette di cucina del mondo in cui compaiono erbe che ci sono ben famigliari: sedano, coriandolo, timo, menta, salvia e finocchio. I loro successori, gli Arabi, conservarono per millenni il monopolio delle piante aromatiche e delle spezie, contribuendo in maniera determinante al progresso delle tecniche d'estrazione degli oli e dei profumi. Furono però gli egiziani a dare per primi valore economico alle piante aromatiche. Grazie il limo del Nilo che due volte l'anno ne rendeva fertile le sponde, potevano dedicarsi con cura alla coltivazione di erbe odorose che vendevano a peso d'oro ai fabbricanti di oli essenziali, acque odorose e balsami per mummificazione. Importanti "clienti" di quegli orticoltori erano i sacerdoti che gestivano le loro "profumerie" nei templi ma anche i cucinieri di corte e perfino le donne della borghesia mercantile. Nella tomba di Tutankhamon i 50 vasi in alabastro che contenevano 350 litri di oli essenziali furono saccheggiate dai ladri poco dopo i funerali del faraone. Il fatto che i furtivi abbiano lasciato integro l'enorme tesoro di oro e pietre contenuto nella tomba è emblematico del valore che gli egizi riconoscevano alle essenze vegetali. Nei 20 metri del Papiro Ebers risalente alla XVIII^a dinastia, si citano decine di ricette in cui compaiono oltre 100 erbe di valore gastronomico tra cui la cipolla, il porro, il sedano ma anche il finogreco, il cerfoglio, il timo, il coriandolo, il comino, il finocchio, la maggiorana, lo zafferano e la menta. L'aglio -, che compare nel papiro in ben 22 ricette - è ricordato nella Bibbia fra i cibi rimpianti dagli Ebrei durante l'Esodo: "Ci ricordiamo del pesce che in Egitto mangiavamo gratuitamente, dei cocomeri, dei porri, delle cipolle e dell'aglio". Giunti nella Terra Promessa, gli Ebrei - che appresero gran parte del sapere gastronomico e terapeutico dagli egiziani - introdussero in Medio Oriente l'uso di condire i cibi con aglio e cipolla. Ancora oggi per il popolo di Israele le erbe spontanee come la cicoria e il tarassaco sono elemento indispensabile della liturgia pasquale: "In quella notte ne mangeranno la carne arrostita al fuoco; la mangeranno con azzimi e con erbe amare" (Esodo 12-8). Un ebreo di tutto rispetto, Gesù, lanciava più tardi questa invettiva contro scribi e farisei ipocriti: "guai a voi, che pagate la decima della menta, dell'aneto e del cumino e trascurate le prescrizioni più gravi della legge; la giustizia, la misericordia e la fedeltà" (Mt. 23,23). E di un'altra pianta aromatica, la senape, si serve Gesù per una delle sue parabole: "Il regno dei cieli si può paragonare a un granellino di senape, che un uomo prende e semina nel suo campo" (Mt. 13,31). I Greci avevano piena consapevolezza del valore delle erbe aromatiche e a molte di queste dettero nomi derivati dalla mitologia (achillèa, centaurea ecc.). Il più celebre medico greco, Ippocrate, sosteneva che "tutti i prati e i pascoli, tutte le montagne e le colline sono farmacie". Fu un convinto sostenitore delle qualità digestive della menta, dell'astringenza del mirto, dell'azione depurativa e vermifuga di aglio e cipolla, antispasmodica dell'origano e antireumatica delle foglie di cavolo. Grandi conoscitori della natura e dei suoi doni furono anche gli Etruschi che facevano largo uso di erbe odorose in cucina. A Tarquinia, nella zona dell'Ara della Regina, sono stati rinvenuti alcuni vasi con resti di prezzemolo, sedano e rosmarino. Delle stesse piante e di molte altre ancora, scriverà più tardi e diffusamente Plinio il Vecchio (I sec. d.C.) nella sua *Naturalis Historia*. Lo scrittore romano dedica un intero capitolo della sua opera (il XIV° libro) alla gastronomia, ma il testo più famoso rimane il "De re coquinaria", un manuale di cucina ostentatorio e insolente attribuito a Marco Gavio Apicio. Nel ricettario sono usate come condimento le foglie di alloro, le bacche di mirto, la ruta, l'alloro, l'aneto, il sedano, il finocchio, il coriandolo,

The first people to give economic value to herbs were the Egyptians. Thanks to the silt of the Nile which twice a year made its banks fertile they could devote themselves with care and attention to growing herbs which they sold for their weight in gold to manufacturers of essential oils, scented waters and balsams for embalming. Other important "customers" of these horticulturalists were the priests who ran "perfumeries" in the temples, court cooks and even women from the middle class merchant class. In Tutankhamen's tomb, the 50 alabaster vases containing 350 litres of essential oils were sacked by thieves shortly after the Pharaoh's funeral. The fact that the malefactors left the enormous treasure of gold and precious stones contained in the tomb untouched is emblematic of the value the Egyptians attributed to the essences. The 20 m of the Ebers Papyrus dating from the 18th dynasty contain dozens of recipes using more than 100 herbs with culinary value such as onion, leek and celery, but also fenugreek, chervil, thyme, coriander, cumin, fennel, marjoram, saffron and mint. Garlic (which appears in a total of 22 recipes in the Papyrus) is mentioned in the Bible as one of the foods missed by the Israelites during the Exodus: "We remember the fish we ate in Egypt that cost nothing, the cucumbers, the melons, the leeks, the onions, and the garlic". When they reached the Promised Land, the Israelites (who had learnt much of the Egyptians' culinary and therapeutic knowledge) introduced the custom of flavouring food with garlic and onion to the Middle East. For the people of Israel, wild plants such as chicory and dandelion are still indispensable elements in the Easter liturgy: "They shall eat the flesh that night, roasted on the fire; with unleavened bread and bitter herbs they shall eat it" (Exodus 12-8).

A worthy representative of the Israelites, Jesus, later harangued hypocritical Scribes and Pharisees with these words "Woe to you, you give a tenth of your mint, your dill and your cumin, but you have neglected the more important matters of the law - justice, mercy and faithfulness" (Matthew 23:23). And Jesus also refers to another aromatic plant, mustard, in one of his parables: "The kingdom of heaven is like a grain of mustard seed that a man took and sowed in his field" (Matthew 13:31). The Greeks were fully aware of the value of herbs and gave many of them names deriving from mythology (*Achillea* (yarrow), *Centaurea* (knapweed) etc.). The most famous Greek physician, Hippocrates, claimed that: "all meadows and pastures, all mountains and all hills are pharmacies". He was a convinced advocate of the digestive qualities of mint, the astringency of myrtle, the purifying and vermifugal action of garlic and onion, the antispasmodic properties of oregano and the effectiveness of cabbage leaves against rheumatism. The Etruscans also had a great knowledge of nature





l'anice, il prezzemolo e il sedano. Non mancano menta, salvia, origano, ginepro, genziana, timo, coriandolo, dragoncello, cedronella, pastinaca, maggiorana e silfio: un'abbondanza di aromi e profumi spesso usati tutti assieme in maniera sconclusionata e in grado di sovrastare il gusto e il profumo di qualsiasi carne o pesce. Che è quello che succede ogni tanto ancor oggi quando in cucina si vuole strafare... Nel medioevo, dopo la caduta dell'Impero Romano d'Occidente (476 d.C.), le invasioni barbariche e l'instabilità politica portano l'Europa ad un periodo di oscurantismo lungo quasi cinque secoli. Finalmente nel X secolo giunse l'apporto degli Arabi (X secolo) che dava l'avvio a una sostanziale rinascita di civiltà, valori sociali, scienza, arte e gastronomia. L'effetto dell'occupazione araba di Sicilia e Spagna diviene ancora più forte grazie alla contaminazione gastronomica frutto dalle Crociate del XII secolo. Insieme a nuovi prodotti "arabi" - come lo zucchero, il riso, gli agrumi, alcune verdure e le spezie - l'Europa si appropriò di quella gastronomia aromatizzata e colorata che riusciva a soddisfare il nuovo desiderio di lusso e di esotismo e che si esprimeva in un proficuo 'bilinguismo alimentare'. Dopo cinque secoli d'oblio ritornò sulle tavole il profumo del basilico e quello del timo, l'aroma della menta e dello zafferano, la fragranza della salvia e dell'acetosella. Grande fu il riconoscimento dato alle erbe aromatiche dalla celebre Scuola Medica Salernitana particolarmente attenta agli influssi arabi in medicina e in gastronomia. L'arte medievale degli orti e dei giardini fu preservata in strutture laiche e religiose, dove si definirono due tipologie di orto: l' "hortus deliciarum", giardino paradisiaco fonte di piaceri terreni, e quella dell' "hortus conclusus", simbolo della Chiesa, in cui si esprimevano i principi fondamentali della religione cattolica. Nei monasteri il lavoro della terra e la frequentazione delle opere naturalistiche degli antichi consentirono la ripresa della coltivazione di spazi accuratamente chiusi o recintati. Ogni orto era sorvegliato con pazienza e solerzia non solo dai frati cuccinieri ma anche dai monaci addetti alla farmacia e agli alambicchi. Superbi orti di erbe odorose impreziosivano anche i parchi e i giardini dei castelli medievali e delle ville rinascimentali, saccheggiate alla bisogna dai cuochi per esaltare (e talvolta soffocare) i sapori di arrosti, zuppe, insalate. O dai profumieri, come quel Giovanni Maria Farina, che combinando una trentina di essenze vegetali - tra cui limone, cedro, arancia, pompelmo, lavanda, timo e rosmarino - creò l'Acqua di Colonia. A differenza delle esotiche spezie, le erbe aromatiche si acclimatano anche alle latitudini non tropicali. Sono consumate in tutti i continenti ma, ovviamente, ogni cultura ha le proprie erbe d'elezione, i propri aromi identitari. Così è per il basilico, l'aglio e prezzemolo in Italia, mentre il timo, il rosmarino e il finocchio caratterizzano gran parte delle cucine mediterranee. L'aneto contrassegna col suo gusto dolce-balsamico le cucine del Nord Europa e le foglie di coriandolo sono insostituibili per gli indiani

and its gifts and made extensive use of herbs in their cooking. At Tarquinia, a number of vases containing the remains of parsley, celery and rosemary were found in the area known as the Ara della Regina. Later, Pliny the Elder (1st century AD) wrote extensively about these plants and numerous others in his *Naturalis Historia*. The Roman writer dedicated an entire chapter of his work (the 14th book) to cuisine, but the most famous text is the "*De Re Coquinaria*", an ostentatious and irreverent cookery book attributed to Marcus Gavius Apicius. The flavours used in the recipes include bay leaves, myrtle berries, rue, dill, fennel, coriander, anise, parsley and celery. Not to mention mint, sage, oregano, juniper, gentian, thyme, coriander, tarragon, lemon balm, parsnip, marjoram and rosinweed... an abundance of flavours and fragrances often all used together indiscriminately and able to overpower the taste and aroma of any meat or fish. Which can still happen today when you exaggerate in the kitchen...

In the Middle Ages, after the fall of the Roman Empire in the West (476 AD), the barbaric invasions and political instability led Europe to fall into a period of obscurantism lasting almost 5 centuries. Finally, in the 10th century, the contribution of the Arabs signalled the start of an important revival of civilisation, social values, science art and gastronomy. Gastronomic contamination from the Crusades in the 12th century further reinforced the effect of the Arab occupation of Sicily and Spain. Together with new "Arab" products such as sugar, rice, citrus fruits, certain vegetables and spices, Europe developed a highly flavoured colourful cuisine able to satisfy the new desire for luxury and the exotic and expressing itself through a fruitful "food bilingualism". After five centuries of oblivion, the fragrance of basil and thyme, the scent of mint and saffron and the fragrance of sage and wood sorrel returned to European tables. Great recognition was given to herbs by the famous Scuola Medica Salernitana, particularly interested in Arab influences in medicine and cuisine.

The mediaeval art of vegetable and herb gardens was preserved in lay and religious structures where two types of garden were defined - the "*hortus deliciarum*", the heavenly garden source of earthly pleasures, and the "*hortus conclusus*", symbol of the Church and expressing the fundamental principles of the Catholic religion. In monasteries, working the land and reading ancient texts on natural history enabled the cultivation of carefully enclosed or fenced areas to be revived. Each garden

e i thailandesi. Il mercato delle erbe fresche nei paesi occidentali ha visto una crescita enorme nell'ultimo decennio del XX secolo, con un incremento della varietà di erbe disponibili per l'acquisto. Molti "aromi" scarsamente presenti un tempo sul mercato italiano (dragoncello, crescione, aneto, coriandolo, erba cipollina) sono oggi consueti nei circuiti commerciali. Quasi tutte le erbe aromatiche - spesso coltivate idroponicamente e in serre - vengono vendute a mazzi, in atmosfera controllata o addirittura in vaso e le varietà sono in progressivo aumento per le richieste degli immigrati di aromi tipici delle loro culture. La coltivazione, il raccolto, il confezionamento e l'utilizzo delle erbe aromatiche deve essere fatto in maniera da preservare profumi e sapori di ogni singola specie. Erbe come il prezzemolo, il basilico, l'erba cipollina, il cerfoglio e il coriandolo possono anche essere conservate (asciutte) in congelatore. Queste stesse erbe non tollerano però l'essiccazione, per quanto molte massaie e chef si ostinino a comprarne inutili vasetti in negozio. Meno perdite aromatiche si evidenziano su rosmarino, salvia, e origano secchi. Per tutti gli aromi essiccati vale comunque il principio della degradazione aromatica dopo 8, 10 mesi dall'acquisto. In cucina coriandolo, prezzemolo, cerfoglio, aneto, basilico devono essere aggiunti solo negli ultimi minuti di cottura o, meglio ancora, fuori fuoco. Si prestano invece a cotture anche lunghe il rosmarino, la salvia, e l'alloro. Sulle coste del Mediterraneo e in alcuni paesi asiatici, si è soliti servire delle "salse" di erbe fresche con la funzione di stimolare e rivitalizzare il palato e aiutare la digestione. In Italia è d'uso frequente il pesto genovese (pinoli e basilico) per condire le paste o la salsa verde (prezzemolo, aglio, capperi e acciuga) sui bolliti. Un buon suggerimento può essere quello di proporre il "chermula" del Nord Africa su pesci e crostacei (coriandolo, menta e foglie di prezzemolo), il "chimichurri" argentino (prezzemolo, aglio, peperoncino, coriandolo, origano e alloro) sulle carni grigliate, lo "zhoug" yemenita (prezzemolo, sedano, coriandolo e aglio) sia su carni che su pesce grigliati. Per concludere, l'olio extravergine d'oliva, l'aceto ed il miele leggermente intiepiditi (60°C), assorbono facilmente gli aromi delle erbe fresche. Per ottenere un olio aromatizzato gli odori (freschissimi e integri) vanno lasciati in infusione per un'ora nell'olio extravergine di oliva mantenuto tiepido. Il tutto va poi tenuto al buio per una decina di giorni: si ottengono così oli all'aroma di rosmarino, di salvia, di peperoncino, di basilico e via elencando. L'aceto di vino può essere profumato aggiungendo a un buon aceto bianco le erbe aromatiche (aneto, peperoncino, rosmarino, sambuco) in una bottiglia a chiusura ermetica, da riscaldare a bagnomaria per un'ora. Anche in questo caso l'aroma sarà stabilizzato dopo circa quindici giorni di macerazione al buio.



was watched over with patience and diligence, not just by the kitchen monks, but also by those working in the pharmacy and distilleries. Magnificent herb gardens also enhanced the parks and gardens of mediaeval castles and Renaissance mansions, sacked to satisfy the cooks' need to enhance (and sometimes suffocate) the flavours of roasts, soups and salads. Or by perfume makers such as Giovanni Maria Farina, who combined some 30 or so plant essences including lemon, lime, orange, grapefruit, lavender, thyme and rosemary to create Eau de Cologne.

Unlike the exotic spices, herbs acclimatise well to latitudes outside the tropics. They are eaten on all continents, but obviously every culture has its own favourite herbs and distinctive flavours. This is the case with basil, garlic and parsley in Italy, while thyme, rosemary and fennel characterise much of Mediterranean cuisine. The distinctive sweet-balsamic flavour of dill characterises the cuisine of northern Europe, while coriander leaves are irreplaceable for Indians and the Thai.

During the last decade of the 20th century, the market for fresh herbs in Western countries grew enormously and the number of types of herbs available for purchase increased. Many "flavours" once rare on the Italian market (tarragon, cress, dill, coriander, chives) are now customary in the shops. Almost all herbs - often cultivated hydroponically in the greenhouse - are sold in bunches, in a controlled atmosphere or even in a pot and progressively more varieties are available thanks to the demand from immigrants for the typical flavours of their cultures. The growing, harvesting, packing and use of herbs must be done in such a way as to preserve the fragrance and flavours of each individual species.

Herbs such as parsley, basil, chives, chervil and coriander can be preserved (dry) in the freezer. But these herbs do not tolerate drying, so many housewives and chefs insist on buying them from the shops in useless little pots.

The fragrance of dry rosemary, sage and oregano is more resistant. However, the fragrance of all dried herbs begins to deteriorate from 8 to 10 months after purchase. In the kitchen, coriander, parsley, chervil, dill and basil must not be added until the last few minutes of cooking or, better still, after the dish has been removed from the heat. Rosemary, sage and bay on the other hand stand long cooking times better. It is customary along the Mediterranean coasts and in some Asian countries to serve "sauces" of fresh herbs to stimulate and refresh the palate and aid digestion.

In Italy, pesto from Genoa (pine nuts and basil) is often used to flavour pasta, while green sauce (parsley, garlic, capers and anchovies) is served with boiled meat. Another good idea might be to offer North African "chermoula" on fish and shellfish (coriander, mint and parsley leaves), Argentinian "chimichurri" (parsley, garlic, chilli pepper, coriander, oregano and bay) on grilled meat, or "zhoug" from the Yemen (parsley, celery, coriander and garlic) on either grilled meat or fish. To conclude, extra virgin olive oil, vinegar and slightly warmed honey (60° C) absorb the fragrance of fresh herbs easily. To obtain flavoured oil, leave the herbs (very fresh and undamaged) to steep for an hour in warm extra virgin olive oil. Keep the mixture in the dark for some 10 or so days to produce oil flavoured with rosemary, sage, chilli pepper, basil and so on. You can also flavour wine vinegar by adding herbs (dill, chilli pepper, rosemary, elder) to good quality white vinegar in a hermetically sealed bottle, heated for an hour in bain marie. Once again, the flavour will be stabilised after about 15 days maceration in the dark.



Star Bene
Keeping healthy

di Mirella Giuberti

Nutrizionista
professoressa presso
l'Istituto Alberghiero
di Stato "Orio Vergani"
di Ferrara Nutritionist
Teacher by State Hotel
Institute "Orio Vergani"
in Ferrara

Le erbe aromatiche in cucina



Le erbe aromatiche sono porzioni di piante erbacee, per lo più foglie, impiegate in cucina per rendere più saporiti ed appetibili i prodotti alimentari: l'azione stimolante su gusto ed olfatto, che promuove riflessi utili alla digestione, è correlata principalmente alla presenza di oli eteri, eterogeneo complesso di sostanze (ottenute distillando porzioni vegetali in corrente di vapore) costituite da composti terpenici, idrocarburi, aldeidi, alcoli, eteri grassi, aromatici e ciclici, fenoli. Le erbe aromatiche contengono inoltre resine, acidi organici, alcaloidi, ecc. I prodotti utilizzati nella gastronomia italiana sono assai numerosi (v. Tabella) e rappresentano un patrimonio di conoscenze, spesso ereditato dalla cultura contadina, che caratterizza fortemente le preparazioni culinarie. Taluni compaiono abitualmente nelle diverse pietanze allo stato fresco, surgelato od essiccato (basti pensare a prezzemolo, origano, timo o basilico) perché coltivati; altri, spontanei, sono legati all'ambiente, alla stagionalità ed agli usi locali, come è il caso dei germogli primaverili del pungitopo, delle rosette basali invernali del rosolaccio, o di bruscardoli e salvastrelle. Le erbe aromatiche si caratterizzano per un discreto contenuto minerale: ferro (ben rappresentato nel timo), sodio (di cui sono ricchi prezzemolo, coriandolo e aneto), potassio, calcio, zinco, selenio, ecc.; interessante appare anche la quota vitaminica, costituita principalmente da vitamina C, caroteni precursori della vitamina A, alcuni composti del gruppo B. Tuttavia, la composizione delle erbe aromatiche non ha ricadute significative sul profilo nutrizionale globale delle preparazioni culinarie, a causa delle quantità assai modeste di cui se ne fa abitualmente uso. Ed è bene non eccedere nei consumi, poiché talune erbe aromatiche possono contenere composti (furocumarina, acido rosmarinico, apiolo, metileugenolo, ecc.) che risultano tossici quando assunti in elevate quantità. Al di là della significativa azione di stimolazione a carico delle secrezioni salivari e gastrointestinali, che favoriscono i processi digestivi, nel corso degli ultimi anni si è dato risalto alla presenza nelle erbe aromatiche di numerosi ingredienti di natura antiossidante. La ricerca ha infatti posto in risalto come varie molecole (ad esempio carnosolo, rosmarino, acido carnosico, epirosmarino, metil-carnosato, rosmadiale ben rappresentati in rosmarino e salvia, oppure pinocarvone, metileugenolo e limonene dell'issopo) possano svolgere un'efficace azione di ostacolo nei confronti dell'irrancidimento ossidativo. Tale processo, che può verificarsi durante la produzione, la distribuzione, lo stoccaggio ed il consumo di alimenti di natura lipidica, altera sapore e qualità nutrizionale, ma soprattutto può generare sostanze dannose per la salute. E poiché di norma viene ostacolato mediante l'impiego di antiossidanti sintetici, sulla cui sicurezza d'uso esistono numerose perplessità, gli ingredienti fitochimici delle erbe aromatiche possono giocare un ruolo tecnologico assai interessante. Si è osservato

Herbs in the kitchen

Herbs are parts of plants, usually leaves, used in cooking to make foods tastier and more appetising. Stimulation of the taste and smell, with beneficial effects on digestion, is associated mainly with the presence of ether oils, a heterogeneous group of substances (obtained by distilling parts of the plants in a vapour stream) consisting of terpenes, hydrocarbons, aldehydes, alcohols, fatty, aromatic and cyclic ethers and phenols. Herbs also contain resins, organic acids, alkaloids, etc. Numerous herbs are used in Italian cuisine (see table), representing a wealth of knowledge often inherited from the peasant culture and strongly characterising the country's cuisine. Some are cultivated and appear regularly fresh, frozen or dried in a range of dishes (parsley, oregano, thyme and basil for example). Others grow wild and are linked to the environment, seasons and local usage, such as spring shoots of butcher's broom, winter basal rosettes of the corn poppy, or hops and salad burnet. Herbs have a moderate mineral content: iron (well represented in thyme), sodium (parsley, coriander and dill contain particularly large amounts), potassium, calcium, zinc, selenium etc. The vitamin content is also interesting, consisting largely of vitamin C, carotenes (vitamin A precursors) and a number of B group compounds. However, when used in cooking, the composition of herbs has no nutritional significance given the extremely small quantities in which they are used. And it is better to avoid eating excessive amounts as some herbs contain compounds (furocoumarin, rosmarinic acid, apiol, methyl eugenol, etc.) which may be toxic if eaten in large quantities. Over and above the significant stimulation of saliva and gastrointestinal secretions which facilitate digestive processes, herbs have come under the spotlight in recent years for their numerous antioxidant substances. Research has focussed attention on the *effective action* of various molecules (such as carnosol, rosmarol, carnosic acid, epirosmarol, methyl carnosate and rosmadial well represented in rosemary and sage, or pinocarvone, methyl eugenol and limonene in hyssop) *against oxidative rancidification*. Occurring during production, distribution, storage and consumption of fatty foods, this process can change the flavour and nutritional quality, but above all may generate substances hazardous to health. It is therefore generally avoided by using synthetic antioxidants of

inoltre che alcune molecole (come acido rosmarinico, timolo e carvacrolo dell'origano) possono agire come potenti antimicrobici nei confronti di alcuni microrganismi potenzialmente responsabili di episodi tossinfettivi (ad esempio *Listeria monocytogenes* nelle carni avicole), od ancora come pinocarvone, pinocanfene ed alcuni idrocarburi dell'issopo svolgono azione antimicrobica su diverse specie batteriche e fungine, avvalorando in tal modo quanto da tempi immemorabili viene empiricamente effettuato per preservare i cibi da fenomeni di decomposizione ed attacco microbico. Diversi ingredienti delle erbe aromatiche (quali gli oli essenziali di timo ed origano, o i composti fenolici di rosmarino, basilico, salvia, ecc.) sono ritenuti oggi in grado di svolgere un importante ruolo antiossidante nei confronti dello stress ossidativo. Con tale termine si designa il danno cellulare generalizzato - causato da specie reattive dell'ossigeno ed altri radicali - che origina nei normali processi metabolici dell'organismo umano ma si accentua nel corso dell'invecchiamento ed in correlazione con condizioni ambientali sfavorevoli e/o un incongruo stile di vita (inquinamento atmosferico, fumo di tabacco, radiazioni ionizzanti, dieta ipercalorica, ecc.). Lo stress ossidativo, come è noto, provoca effetti indesiderati sulla vitalità e sull'invecchiamento cellulare e sembra responsabile di malattie croniche, declino delle funzioni cognitive e comparsa di neoplasie. Di notevole interesse sono infine gli studi che riguardano l'acido carnosico ed il carnosolo (presenti ad esempio in salvia, rosmarino ed origano) quali inibitori competitivi della lipasi umana, con possibili favorevoli ricadute sulla riduzione della trigliceridemia e sul controllo del peso.

Alla gradevolezza gustativa delle erbe aromatiche, sapientemente dosate nelle diverse pietanze, si accompagnano quindi diversi vantaggi tecnologici e dietetici, che includono anche la non trascurabile possibilità di contenere l'uso di sale e grassi da condimento per insaporire i cibi. Ma non si deve trascurare il fatto che esse possono essere contaminate da batteri (*Salmonella*, sporigeni della specie *Bacillus* e, meno frequentemente, della specie *Clostridium*) e da muffe (anche alcune produttrici di micotossine, come *Aspergillus flavus*, *Aspergillus ochraceus*, ecc.). L'essiccamento riduce la crescita dei microrganismi e rallenta le reazioni chimiche, ma deve essere effettuato accuratamente per preservare aromi e colori della materia prima; l'irraggiamento agisce sul DNA batterico ma altera significativamente il sapore dei prodotti trattati; la sanificazione mediante microonde, di più recente introduzione, garantisce buoni livelli qualitativi ed influenza solo marginalmente l'attività antiossidante delle erbe aromatiche.



Foto ripresa dal libro: "Mise en place" dello chef Stefano Baiocco



dubious safety. The phytochemical substances contained in herbs may therefore have a very important technological role to play. A number of molecules (such as rosmarinic acid, thymol and carvacrol in oregano) have also been shown to act as *powerful antimicrobial agents* against certain microorganisms potentially responsible for toxoinfectious episodes (for example *Listeria monocytogenes* in poultry), while pinocarvone, pinocampnone and a number of hydrocarbons in hyssop have been found to have a *microbial action* against various species of bacteria and fungus, confirming the efficacy of empirical measures taken since time immemorial to preserve food from decomposition and microbial attack. Various substances in the herbs (such as essential oils of thyme and oregano or the phenol compounds in rosemary, basil, sage etc.) are today considered important *antioxidants to prevent oxidation stress*. This term is used to describe generalised cell damage (caused by reactive oxygen species and other radicals) deriving from normal metabolic processes in the human body, but worsening during ageing and in correlation with unfavourable environmental conditions and/or an inappropriate lifestyle (atmospheric pollution, tobacco smoke, ionising radiation, high-calorie diet, etc.). Oxidation stress is known to have undesirable effects on vitality and cell ageing and is responsible for chronic illnesses, a decline in cognitive functions and the onset of tumours. Finally, particular interesting studies on carnosic acid and carnosol (present for example in sage, rosemary and oregano) have shown them to be *competitive inhibitors of human lipase*, with possibly benefits on the reduction of triglyceridemia and weight control. So herbs added to various dishes in the right amounts do not just have a pleasant taste, but also a number of technological and nutritional advantages, including the far from unimportant possibility of reducing the use of salt and fats to flavour foods. It should, however, be remembered that they may become contaminated by bacteria (*Salmonella*, sporigenous *Bacillus* and less frequently *Clostridium*) and moulds (some of which produce mycotoxins such as *Aspergillus flavus*, *Aspergillus ochraceus*, etc.). Drying reduces growth of the microorganisms and slows down the chemical reactions, but it must be performed with care to preserve the fragrances and colours of the raw material; radiation acts on the bacterial DNA, but significantly alters the flavour of the treated products; while the more recent technique of microwave sanitising guarantees high quality levels and has only a marginal influence on the antioxidant activity of the herbs.

LE PRINCIPALI ERBE AROMATICHE

Denominazione / Nome scientifico	Porzione utilizzata	Usi in cucina	Impiego erboristico	Ingredienti nutrizionali
ACETOSA maggiore <i>Rumex acetosa</i>	foglie	con gusto acidulo, è ingrediente di salse; viene consumata a crudo o a cotto	in piccole dosi facilita la digestione; l'abuso danneggia fegato e reni	elevato contenuto in acido ossalico e suoi sali; controindicata nella colelitiasi e nell'iperuricemia
ACETOSA minore <i>Rumex acetosella</i>	foglie	gusto acidulo; ingrediente di salse; consumo a crudo o a cotto	digestiva a piccole dosi	elevato contenuto in acido ossalico e suoi sali; controindicata nella colelitiasi e nell'iperuricemia
ACETOSELLA <i>Oxalis acetosella</i>	foglie	gusto acidulo; utilizzata per dare sapore ad insalate, zuppe e frittate	in piccole dosi rinfrescante e digestiva	elevato contenuto in acido ossalico e suoi sali; controindicata nella colelitiasi e nell'iperuricemia
ACHILLEA <i>Achillea spp.</i>	foglie e sommità fiorite	ingrediente di insalate e frittate; consumata anche come ortaggio; aromatizzante di liquori e acquaviti	foglie bollite per cataplasmi vulnerari; sommità fiorite rimedio stomachico ed antispasmodico	oli essenziali (pinene, limonene, cineolo, tujone); inulina (prebiotico); tannini, mucillagini
AGLIO ORSINO <i>Allium ursinum</i>	foglie	ingrediente di carni, pesci, paste	ipotensivo; espettorante; bulbi depurativi; radici diuretiche	oli essenziali e glucosidi solforati
AGRETTO o crescione inglese <i>Lepidium sativum</i>	giovani piantine e foglie	conferisce sapore acre e piccante alle insalate	anticamente ritenuto utile per cancellare le cicatrici	composti solforati
ALCHEMILLA <i>Alchemilla vulgaris</i>	foglie e rizoma	aromatizzante per insalate; allo stato secco aromatizzante delle foglie di tè	tonica, leggermente astringente, diuretica	ottima digeribilità delle proteine (presenti in elevate quantità)
ALLORO o lauro <i>Laurus nobilis</i>	foglie	crudo ha sapore pungente e quasi amaro; cotto acquisisce fragranza floreale ed erbacea, nettamente balsamica, che insaporisce sughi e intingoli; ottimo con pesce e selvaggina; si usa nella cottura dei legumi	nella medicina popolare gli infusi di foglie e drupe sono stomachici, diuretici e vermifughi; l'olio è ritenuto emolliente e sedativo	oli essenziali (α -pinene, cineolo, fellandrene, linalolo, geraniolo, eugenolo, ecc.)
ANETO <i>Anethum graveolens</i>	foglie e frutti	simile a finocchio e finocchietto selvatico, ma più delicato; ottimo con il pesce (spesso abbinato al salmone), ma anche con formaggi freschi ed omelette; usato in genere nelle marinade e per arricchire sughi per la pasta; con i frutti si profumano aceto, conserve e verdure sott'aceto	frutti (ed essenza di derivazione) carminativi e stomachici	oli essenziali (carvone)
ANGELICA <i>Angelica archangelica</i> <i>Angelica silvestris</i>	steli e semi	tutta la pianta, soffregata, emana un piacevole aroma; aromatizzante di insalate e frittate; gli steli vengono consumati canditi; ingrediente di liquori e amari	digestiva, eupeptica	oli essenziali in frutti e radici (polisolfuri di vinile); tracce di mercaptano
ANICE VERDE <i>Pimpinella anisum</i>	foglie	ingrediente di dolci, pani aromatici e caramelle; usato in confetteria e liquoreria	frutti ed essenza stimolanti, stomachici, antispasmodici, disinfettanti intestinali, carminativi	oli essenziali (trans-anetolo; estragolo, α -pinene, limonene); terpeni; cumarine; glucosidi di quercetina e luteolina
ARTEMISIA <i>Artemisia vulgaris</i>	foglie, sommità fiorite e radici	aromatizzante di insalate; ingrediente di amari	tonico-stimolante; nella medicina popolare emmenagogo (provoca la comparsa del mestruo)	sostanza amara (artemisinina) ed oli essenziali (cineolo, tujone)
BALSAMITA o balsamite <i>Chrysanthemum balsamita</i>	foglie	le foglie giovani e tenere conferiscono sapore gradevolmente amaro alle insalate; ingrediente di frittate; utilizzata in amari e liquori	carminativa, stimolante, emmenagoga	oli essenziali
BARBA di CAPPUCCIO <i>Plantago coronopus</i>	foglie	ingrediente di primi piatti e frittate	antinfiammatoria, bechica e antiasmatica	ricca di vitamine e minerali; contiene flavonoidi antiossidanti
BASILICO <i>Ocimum basilicum</i>	foglie	ottimo nei sughi e in tutte le preparazioni a base di pomodoro, si usa in insalate, piatti di verdure e carne; è ingrediente principale del pesto	ritenuto un tempo stimolante, digestivo e antispasmodico	oli essenziali (linalolo, estragolo, cineolo, pinene)
BORRAGINE <i>Borago officinalis</i>	foglie e sommità fiorite	con gusto simile al cetriolo, si usa con verdure bollite e al burro, burro aromatico, formaggio morbido, zuppe di verdura; le sommità fiorite aromatizzano minestre e frittate	olio dei semi antinfiammatorio ed anti-aterosclerotico (ricco di acido γ -linolenico, serie ω -6)	alcaloidi pirrolozidinici con proprietà epatotossiche
BRUSCANDOLO <i>Humulus lupulus</i>	germogli teneri	sapore gradevolmente amaro; aromatizzante di primi piatti e frittate; consumato anche come ortaggio	germogli digestivi e depurativi; infiorescenze femminili essiccate sedative e diuretiche	flavonoidi (xantoumolo, glucosidi del quercetolo); oli essenziali (mircene, cannabene)
CAPPERO <i>Capparis spinosa</i>	bocci fiorali	conservato in salamoia, sotto sale ed in aceto; ingrediente di sottoli, sottaceti, salse, sughi	bocci, radice e scorza: diuretici, stimolanti, digestivi, rinforzanti delle pareti vascolari; estratto curativo per dermatiti allergiche	buon contenuto in luteina, zeaxantina e β -carotene, (antiossidanti); quercitina (flavonolo antiossidante)
CERFOGLIO <i>Anthriscus cerefolium</i>	foglie	con sapore delicato che ricorda l'anice, da usare solo a crudo su filetti di pesce e crostacei, pesce e molluschi bolliti, minestre cremose, piatti a base di uova, carni bianche, salse delicate al burro, formaggi freschi e insalate verdi	tisane digestive e diuretiche; impacchi contro tofi gommosi e tumefazioni ghiandolari; collirio per congiuntiviti	le foglie contengono un olio etero, un principio amaro ed un glucoside (apiina); interessante il contenuto in vitamina C
CORIANDOLO <i>Coriandrum sativum</i>	foglie	aromatizzante di selvaggina, salse, cetrioli in aceto, salumi, biscotti; i semi profumano liquori e aperitivi	azione carminativa e stomacica dell'infuso di semi; in dosi eccessive danni gastro-intestinali e renali	nei semi oli essenziali (linalolo, borneolo); vitamina C, tannini
CRESCIONE o nasturzio <i>Nasturtium officinalis</i>	foglie	aromatizzante di insalate e salse	stimolante, diuretico, bechico (allevia la tosse)	isosolfocianati; sali minerali (ferro, zolfo, iodio, potassio); vitamine (caroteni e C); alcaoloide nasturzina (amaro)
CUMINO DEI PRATI o carvi <i>Carum carvi</i>	frutti e semi	aromatizzante di minestrone e piatti a base di carne	frutti ed essenza stimolanti gastrici, carminativi, antispasmodici	oli essenziali (carvone, carveolo, aldeide acetica, ecc.); pectine, resine
DRAGONCELLO o estragone <i>Artemisia dracunculoides</i>	foglie e giovani getti	ingrediente di insalate e salse; aromatizzante per sottaceti, carni ed aceto aromatico	stimolante della secrezione gastrica	oli essenziali (estragolo, fellandrene)
ERBA CIPOLLINA o aglio di serpe <i>Allium schoenoprasum</i>	foglie e fiori	di gusto simile alla cipolla ma più fine, con nota effervescente e di clorofilla che si esalta (a crudo e appena raccolta) su formaggi freschi, patate, zuppe, piatti a base di uova; ingrediente di salse, torte salate, sughi, burro aromatizzato, insalate	depurativa e diuretica	buon contenuto in luteina e zeaxantina, antiossidanti; ottimo apporto di vitamina C e β -carotene (antiossidante e precursore della vitamina A)

Denominazione / Nome scientifico	Porzione utilizzata	Usi in cucina	Impiego erboristico	Ingredienti nutrizionali
FINOCCHIO spontaneo <i>Foeniculum vulgare</i>	giovani rami (in realtà foglie) e semi	ingrediente di sughi, salse, pane, carni conservate	stomachico, depurativo, antispasmodico	oli essenziali (principalmente anetolo)
ISSOPO <i>Hyssopus officinalis</i>	sommità con foglie e fiori senza gambo	dal gusto piccante ed amaro, è usato come aromatizzante di zuppe	tonico stimolante, espettorante, sudorifero	oli essenziali (pinocarfone, β-pinene, mirtenolo, pinocarvone, metil-eugenolo, limonene)
LEVISTICO <i>Hipposelinum levisticum</i>	steli fogliari	aromatizzante di minestre e bolliti, frittate, piatti a base di carne o pesce; consumato anche come ortaggio	radice: essenza carminativa e stimolante la peristalsi intestinale; infuso: digestivo diuretico e antiflogistico	oli essenziali, pectine, resine, tannini, zuccheri, vitamina C, quercitina (flavonolo antiossidante)
MAGGIORANA <i>Origanum majorana</i>	foglie e sommità fiorite	molto versatile in cucina, simile all'origano ma più delicata e balsamica; si usa fresca su minestre, zuppe, verdure, formaggi freschi, uova e carne; essiccata perde molte delle sue qualità; aromatizza liquori	antispasmodica, digestiva, antisettica, antifermentativa, stimolante	terpeni
MALVA <i>Malva silvestris</i>	foglie	consumata anche come ortaggio, aromatizza minestre e minestrini	antinfiammatoria e lassativa; l'infuso di fiore è bechico	nel fiore antocianine; nelle foglie mucillagini, vitamine, oli essenziali
MELISSA <i>Melissa officinalis</i>	foglie	con sapore amaro, aromatico, leggermente acre e profumato di limone, insaporisce insalate, frittate e zuppe; aromatizzante di liquori ed infusi	tisane stimolanti, digestive, antispasmodiche, carminative	oli essenziali (citrale, citronellale, linalolo, geraniolo)
MENTA <i>Mentha spp.</i>	foglie e sommità fiorite	con gusto fresco e balsamico molto intenso, viene usata nella preparazione di gelati e semifreddi in abbinamento alla frutta; consumata a crudo in insalate; ingrediente di zuppe, salse, carni ed ortaggi; aromatizza liquori, sciroppi, caramelle, tè, infusi	carminativo; stimolante della secrezione gastrica, della diuresi e della traspirazione cutanea	oli essenziali (mentolo, carvone, pulegone; pinene, limonene); flavonoidi; tannini; resine
MENTA ACQUATICA <i>Mentha aquatica</i>	foglie e fiori	aromatizzante di insalate crude, salse, risotti e frittate, bevande	rinfrescante; digestivo in combinazione con altre erbe	oli essenziali (mentolo, mentofurano)
ORIGANO <i>Origanum spp.</i>	sommità fiorite e foglie	aromatizzante per pizza, salsa di pomodoro, minestre, preparazioni a base di carne, uova, verdure fresche e in padella, patate e pesce; aromatizzante di bevande alcoliche	stomachico, antispasmodico, bechico, espettorante, lieve stimolante nervino	oli essenziali (timolo, carvacrolo); acido caffeico; acido ursolico
ORTICA <i>Urtica dioica</i>	giovani sommità e foglie	le giovani sommità insaporiscono zuppe, minestre e risotti; consumata anche come ortaggio	antiemetica, emostatica, tonica e astringente	oli essenziali; vitamine e minerali; molta clorofilla; i peli urticanti contengono amine biogene (istamina)
PIANTAGGINE <i>Plantago lanceolata</i>	foglie	aromatizzante di zuppe di verdure; usato anche come ortaggio	antinfiammatoria; antipruriginosa (cataplasmi contro punture insetti; infusi per congiuntiviti e blefariti)	mucillagini, tannini, mannitolo, sorbitolo, aucubuside e catalpolo
PREZZEMOLO <i>Petroselinum hortense</i>	foglie	aromatizzante di molte pietanze a base di carne, pesce, uova, salse, ripieni, patate; molto versatile, deve essere usato rigorosamente a crudo	ipotensivo e diuretico; apiolo antinfiammatorio delle vie urinarie; febbrefugo	buon contenuto in vitamina C e minerali; oli essenziali (apiolo, soprattutto nei frutti)
PUNGITOPPO <i>Ruscus aculeatus</i>	germogli primaverili	consumato anche come ortaggio, ha gusto amarognolo; compare in frittate ed insalate; bacche e semi usati per surrogati del caffè	diuretico, digestivo, antiemorragico e antivaricoso	oli essenziali, minerali; ruscogenina
ROSMARINO <i>Rosmarinus officinalis</i>	foglie	eccellente aromatizzante per carni, selvaggina, pesci grigliati e patate arrosto	digestivo (favorisce la secrezione biliare), carminativo, antisettico, balsamico	rami fioriti: oli essenziali (α-pinene, canfora, cineolo, acido rosmarinico e rosmaricina (alcaloide))
ROSOLACCIO <i>Papaver rhoeas</i>	rosette basali	i germogli aromatizzano zuppe, minestrini, frittate; consumato anche come ortaggio	calmante, emolliente; i fiori sono sedativi, antispasmodici, bechici	mucillagini, resine, pectine; nella linfa alcaloidi (readina, reagenina, rearubina)
RUCHETTA coltivata <i>Eruca sativa</i>	foglie	con odore intenso e sapore piccante, che ricorda la senape (botanicamente vicina), viene usata per insalate e ripieni	un tempo ritenuta antiscorbutica, stimolante generale e diuretica	buon contenuto in vitamina C; composti solforati
RUCHETTA selvatica <i>Diplotaxis tenuifolia</i>	foglie	aromatizza insalate e frittate; consumata anche come ortaggio	diuretica	contiene mirosina, sinigrina, solfuro di allile, ecc.
SALVASTRELLA <i>o poterium o pimpinella Sanguisorba spp.</i>	foglie	con sapore che ricorda il cetriolo, insaporisce insalate, minestre, verdure cotte e formaggi molli	proprietà astringenti	tannini
SALVIA <i>Salvia officinalis</i>	foglie	aromatizzante per carni, pesci ed uova; spesso utilizzato insieme al rosmarino; le giovani foglie sono consumate anche come ortaggio	stomachico-tonica nelle dispepsie, colagoga, diuretica, emmenagoga; ipoglicemizzante; decotto per flogosi del cavo orale	oli essenziali (tujone, pinene, cineolo, borneolo, canfora)
SANTOREGGIA <i>Satureja hortensis</i>	foglie e sommità aeree	sapore amarognolo e profumo di timo; usata soprattutto in piatti a base di uova e verdura, aromatizza anche arrostiti di coniglio, cacciagione, zuppa di fave; aromatizzante di liquori	carminativa, antispasmodica, stomachica, tonico-digestiva, antiemetica; utile nell'aerofagia e nelle turbe dispeptiche	oli essenziali (carvacrolo, cimene, borneolo, timolo, pinene); tannini
STRIGOLO <i>o silene Silene vulgaris</i>	cime dei nuovi getti con ciuffi di tenere foglie	per zuppe, minestrini, frittate d'erbe, torte salate; consumato anche come ortaggio prima che compaiano i bocci fiorali	depurativo, coleretico, eutrofizzante, antianemico	buon contenuto in vitamina C; essenza resinosa aromatica
TARASSACO <i>Taraxacum officinalis</i>	foglie e fiori	aromatizzante ed ingrediente di insalate primaverili, minestre, frittate e torte salate; i boccioli di fiore vengono conservati sotto sale, in olio ed in aceto; la radice torrefatta e succedanea della cicoria per caffè	depurativo epatico, diuretico, coleretico, ottimo colagogo	nelle radici inulina (prebiotico); nelle foglie vari flavonoidi (antiossidanti), vit. A, vit. C e steroidi (sitosterolo, stigmasterolo)
TIMO <i>Thymus vulgaris</i>	foglie e pianta fiorita	aromatizzante di stufati, minestre, ripieni, polpettoni, salse, verdure e pesci, legumi, patate in padella, carne e cacciagione; ingrediente di tisane	antisettico, bechico, antispasmodico, antelmintico, digestivo, carminativo	oli essenziali (timolo, linalolo e carvacrolo)
TIMO SERPILLO <i>Thymus serpyllum</i>	sommità fiorali	più aromatico del timo, aromatizzante di stufati e minestrini	digestivo, carminativo	oli essenziali (linalolo, geraniolo, cineolo, ecc.) ed acidi fenolici