



Settimana Mondiale della RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE

Promossa da World Action on Salt, Sugar and Health (WASSH)



Ridurre il consumo giornaliero di sale a **meno di 5 gr**

COME?

1. Leggi le etichette alimentari
2. Usa spezie ed erbe aromatiche
3. Usa sostituti del sale a basso contenuto di sodio
4. Sciacqua le verdure e i legumi in scatola
5. Preferisci cibi freschi e poco processati (evita snack, insaccati, cibi pronti, fast food...)

Erbe aromatiche e spezie

L'uso delle spezie e delle erbe aromatiche riveste un'importanza particolare:

- permettono di **abbassare l'apporto di sale anche a meno di 5 gr al giorno**;
- arricchiscono i piatti dal punto di vista dei sapori;
- alcune di esse possiedono proprietà nutrizionali e benefiche per la salute.



Parliamo di erbe aromatiche e spezie

erba aromatica

ALLORO



L'alloro (*Laurus nobilis* L.) è una pianta aromatica e officinale che appartiene alla famiglia delle *Lauraceae*. È diffuso principalmente nell'area mediterranea.

Usi in cucina

Le foglie di alloro possono essere utilizzate sia fresche che essiccate per aromatizzare carni, pesce, brodo, zuppe e tisane.

spezia

CUMINO



Il cumino (*Cuminum cyminum* L.), noto anche come cumino romano, è una pianta erbacea annuale della famiglia delle *Apiaceae*, originaria del bacino del Mediterraneo.

Usi in cucina

Del cumino vengono utilizzati i semi, sia interi che sminuzzati.

- Si abbina bene a cavolfiori, finocchi, funghi e patate.
- È un ingrediente principale nel guacamole messicano.
- È usato nella preparazione del curry, per condire carni, verdure in umido e salse (aggiungerlo negli ultimi 10 minuti di cottura per ottenere un aroma più intenso).
- È una componente fondamentale della polvere di chili ed è ottimo anche nelle tisane.

BASILICO

erba aromatica



Il basilico (*Ocimum basilicum* L.) è una pianta annuale appartenente alla famiglia delle *Lamiaceae*.

Usi in cucina

Le foglie di basilico possono essere utilizzate sia fresche che essiccate.

- Ingrediente principale nel pesto alla genovese e per condire i primi piatti.
- Perfetto nelle insalate e nelle verdure.
- Ideale per aromatizzare l'olio e le salse a base di formaggio cremoso.

CURCUMA

spezia



La curcuma (*Curcuma longa*) è una spezia della famiglia delle *Zingiberaceae*, usata nella medicina tradizionale indiana e cinese.

In cucina si utilizza il rizoma, simile a quello dello zenzero ma di colore arancione intenso. La curcuma prende il suo colore giallo oro dalla curcumina, il principio attivo presente anche nel *curry*.

Usi in cucina

- Si aggiunge a fine cottura su carne, pesce, minestre, zuppe, riso, piatti di pasta, fagioli e lenticchie.
- Si può preparare una salsa con yogurt.

erba aromatica
e spezia

CORIANDOLO



Il coriandolo (*Coriandrum sativum*), conosciuto anche come prezzemolo cinese o con il nome spagnolo cilantro, è una pianta annuale appartenente alla famiglia delle *Apiacee*, o *Umbelliferae*. Fa parte della stessa famiglia del cumino, dell'aneto, del finocchio e del prezzemolo.

Usi in cucina

Il coriandolo si usa come erba aromatica (foglie e gambi) ma più frequentemente come spezia (in semi).

Il coriandolo insaporisce carne, pesce e verdure (come carciofi, cavolini di Bruxelles, cipolle e zucchine), e viene anche utilizzato per profumare biscotti.

spezia

CHIODI DI GAROFANO



I chiodi di garofano sono i boccioli non ancora aperti del fiore della pianta *Syzygium aromaticum*, appartenente alla famiglia delle *Myrtaceae*.

I boccioli vengono raccolti ed essiccati per costituire la spezia.

Usi in cucina

Insaporiscono dolci natalizi, conserve, vin brulè, tè e tisane. Inoltre, i chiodi di garofano vengono utilizzati per aromatizzare le marinate, gli arrosti e i formaggi stagionati.

Perfetti anche con verdure dolci come cipolle e carote.

CANNELLA

spezia

La cannella, conosciuta anche come cinnamomo (*Cinnamomum verum*), è un albero sempreverde della famiglia delle Lauracee, originario dello Sri Lanka.

Usi in cucina

A differenza di altre spezie da cucina, la cannella non si ricava dai semi o dai frutti, ma dal fusto e dai ramoscelli, che, una volta privati della corteccia esterna e trattati, assumono l'aspetto caratteristico di piccole pergamene di colore nocciola. La cannella può essere utilizzata in questa forma, da sbriciolare al momento dell'uso, oppure in polvere. Viene impiegata in: dolci da forno, conserve di frutta, salse per frutta e dessert, come aggiunta a tè e tisane; ma anche per aromatizzare carni e primi piatti.



ORIGANO

erba aromatica

L'origano comune (*Origanum vulgare* L.) è una pianta perenne aromatica della famiglia *Lamiaceae*.

Usi in cucina

L'origano è particolarmente apprezzato nella cucina mediterranea per il suo aroma intenso e aromatico. I fiori e le foglie essiccati/e vengono utilizzati/e per la preparazione di salse e piatti, come:

- pizza;
- pomodori;
- carne e pesce.



spezia

NOCE MOSCATA

La noce moscata è il seme del frutto della *Myristica fragrans*, pianta della famiglia *Myristicaceae*, originario dell'Indonesia.

Usi in cucina

- La noce moscata viene utilizzata in cucina nella preparazione di dolci (es. budini e creme).
- È impiegata anche in salse e zuppe di pesce.
- Viene aggiunta ai ripieni dei cappelletti, ravioli e cannelloni, etc.
- Utilizzata nelle pietanze a base di formaggio e nella preparazione della fonduta, della besciamella, etc.



erba aromatica

MENTA

La menta (*Mentha L.*) è una pianta appartenente alla famiglia delle *Lamiaceae*.

Usi in cucina

I fiori e le foglie di menta possono essere utilizzati sia freschi che essiccati. Questa erba aromatica è molto versatile in cucina: arricchisce torte, gelatine, omelette, zuppe e verdure. È anche usata per preparare aceti aromatici e un rinfrescante tè.



PEPERONCINO

spezia

Il peperoncino (*Capsicum L.*) è una pianta della famiglia delle *Solanacee*, originaria delle Americhe, ma oggi coltivata in tutto il mondo.

La capsaicina, presente nel frutto della pianta, è ciò che conferisce al peperoncino il suo caratteristico sapore piccante. La sua piccantezza dipende dalla varietà e dal grado di maturazione.

Usi in cucina

Il peperoncino può essere consumato fresco, essiccato, cotto o crudo.

Viene utilizzato per aromatizzare l'olio e una varietà di piatti, come insalate, salse, sughi, carne, formaggi e salumi. È anche impiegato in alcune preparazioni dolci, come nel cioccolato.



PEPE NERO

spezia

Il pepe (genere *Piper*), appartenente alla famiglia delle *Piperacee*, comprende circa nr. 700 specie tropicali, tra cui il *Piper nigrum*.

Usi in cucina

Il pepe, grazie alla piperina, viene utilizzato essiccato per arricchire diversi piatti: è ideale per condire salse e sughi, ma anche per insaporire carne e pesce. Inoltre, si abbina perfettamente a formaggi e salumi.



La Ricetta del Mese

RISO ALLE SPEZIE E FRUTTA SECCA

Indicazioni

DIFFICOLTÀ



TEMPO DI PREPARAZIONE

circa 30 min.

TEMPO DI COTTURA

circa 50 min.

PORZIONI

Nr. 4

Ingredienti

- 300 g di riso basmati
- 1 scalogno
- 1 cucchiaino di curcuma
- 400 ml di brodo vegetale
- 1 cucchiaino di semi di cumino
- 1 cucchiaino di curry
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- 50 g di cocco grattugiato
- 100 g di anacardi tostati
- 35 g di uvetta
- 200 g di piselli lessati
- 50 g di zenzero candito
- menta fresca
- olio extravergine d'oliva q.b
- sale q.b
- pepe nero q.b

1

Preparazione del riso

- Soffriggere lo scalogno tritato con l'olio extravergine d'oliva e una volta dorato aggiungere i piselli.
- Unire il riso e far insaporire per 2 minuti.
- Versare il brodo vegetale caldo con la curcuma disciolta.
- Portare a bollore, abbassare la fiamma, coprire e cuocere per 11-13 min.
- Togliere dal fuoco e lasciare riposare per 10 min. Sgranare il riso con una forchetta.

2

Preparazione del condimento

- Scaldare 2 cucchiaini di olio in un tegame.
- Aggiungere cumino, curry, zenzero grattugiato, cocco, uvetta bagnata e strizzata, e anacardi.
- Lasciare insaporire a fiamma bassa per qualche minuto.

3

Unire gli ingredienti

- Unire al riso cotto il condimento e lo zenzero candito.
- Mescolare bene e lasciare riposare per circa 10 min.

4

Servire

- Trasferire il riso in un piatto da portata.
- Guarnire con menta, pepe macinato e servire.

Suggerimento: Accompagnate con un secondo piatto di carne bianca, es. pollo al forno o grigliato.



Bibliografia e Sitografia

- *Acta Plantarum* – <https://www.actaplantarum.org>
- Jiang, T. (2019). *Health benefits of culinary herbs and spices. Journal of Food Science and Nutrition.*
- Marocco, W., & Schipani, A. – *Gli effetti benefici sulla salute delle spezie di uso più comune.*
- Mondo, L., & Del Principe, S. (2007). *Erbe aromatiche - Conoscerle e usarle.* Gribaudo Tempolibro.
- Privato, M. (2021). *Erbe aromatiche: Conoscerle e utilizzarle.* Editoriale Programma.
- Rani, V., Yadav, U. C., & Sharma, A. (2023). *Role of herbs and spices in promoting health and preventing disease: A review. International Journal of Herbal Medicine.*
- Recanatini, S. (2020). *Il nuovo erbario.* Edizioni Gribaudo.
- Recanatini, S. (2020). *In salute con erbe e spezie.* Edizioni Gribaudo.
- Recanatini, S. (2020). *In salute con semi e germogli.* Edizioni Gribaudo.
- Tapsell, L. C., Hemphill, I., Cobiac, L., Patch, C. S., Sullivan, D. R., Fenech, M., ... & Inge, K. E. (2006). *Health benefits of herbs and spices: the past, the present, the future. Medical Journal of Australia.*

