



Gli Specialisti dell'Orto

La Guida
indispensabile
all'uso delle
Erbe Aromatiche
scelte da:



MasterChef
ITALIA



50

tipi di Erbe con:

*più Aroma
più Sapore
più Gusto*

Edizione 2017



orto mio

Gli Specialisti dell'Orto

LE ERBE AROMATICHE: PIÙ SAPORE AI CIBI E PIÙ SALUTE PER TUTTI!

Le piante di Erbe Aromatiche richiedono meno attenzioni rispetto alle altre piante dell'orto; tanto è vero che spesso rischiamo di dimenticarcele. L'angolo più asciutto e soleggiato del nostro orto è tutto ciò che ci chiedono per mantenersi in buona salute. Sono effettivamente piante molto rustiche ma sanno dare un tocco veramente speciale ai nostri cibi. Senza le aromatiche molte ricette della cucina mediterranea perderebbero l'unicità che le contraddistingue, profumi, aromi e sapori unici.

IN BALCONE O SULLA FINESTRA PER AVERLE SEMPRE A PORTATA DI MANO!

Non tutti sono così fortunati da avere un orto a pochi passi dalla cucina. Pensiamo alle città, dove già avere un orto, spesso è un privilegio per pochi. E quando riusciamo ad ottenerlo, solitamente non è proprio vicino a casa. Il fatto è che, presi da mille impegni, succede che l'estro culinario ci illumini solo all'ultimo momento, mentre l'ingrediente speciale, indispensabile per la buona riuscita del piatto principale, sia esso rosmarino, salvia, timo o basilico è rimasto nell'orto o dal fruttivendolo... ma a noi servirebbe ora!!! Un vaso sul balcone, sistemato nella zona più riparata, con gli aromi indispensabili, con una minima spesa, è in grado di farci un grande servizio anche nel periodo invernale.

QUANTI BENEFICI DALLE LORO PROPRIETÀ!!!

Fermarsi un momento a leggere le proprietà utili per il nostro organismo di molte aromatiche, anche tra le più classiche, come Salvia o Rosmarino, ci fa accorgere di quanto sarebbe importante utilizzarle più spesso nei piatti di ogni giorno, per mantenerci più sani ed aiutarci a rimediare ad alcuni dei comuni errori della dieta moderna.

COME CURARE LE AROMATICHE IN ESTATE

Se sono state messe a dimora quest'anno, necessiteranno di un po' più di acqua, ma dovremo sempre attendere l'asciugatura del terreno prima di intervenire nuovamente. Se l'estate sarà particolarmente siccitosa, qualche copiosa annaffiatura potrà essere richiesta. Se le piante hanno già alcuni anni di vita in campo aperto, irriteremo solo in condizioni di prolungata assenza di precipitazioni. Se le nostre piante sono in vaso sul balcone, ed hanno esposizione a sud, se possibile, nei periodi più caldi dell'estate, potremo spostarle a mezz'ombra o ripararle con tende ombreggianti nelle ore più calde. Cerchiamo di evitare i vasi di colore molto scuro, che favoriscono il surriscaldamento radicale nel caso di esposizione diretta ai raggi solari.

COME CURARLE IN AUTUNNO ED IN INVERNO?

Gran parte delle aromatiche piantate in campo aperto, se esposte in posizioni riparate, non richiedono accorgimenti particolari, se non un'attenta protezione dal freddo nel caso di forti gelate. La protezione può consistere in un telo di tessuto non tessuto oppure di nylon, aperto sulla sommità per evitare la condensa. Uno strato di paglia o pacciamatura con corteccia di pino posizionate sulla superficie del suolo, per proteggere le radici degli esemplari ai quali siamo più affezionati. In terrazzo, potremo avvicinarle ai muri dell'abitazione, spostandole dalle posizioni più esposte ai venti freddi. In vaso dovremo prestare particolare attenzione all'irrigazione, per non rischiare di favorire l'insorgenza di marciumi a carico dell'apparato radicale. Questo significa ridurre drasticamente le annaffiature, intervenendo solo quando le piante hanno il terreno bene asciutto, in giornate non particolarmente fredde, bagnando nelle ore del mattino, con quantità moderate.

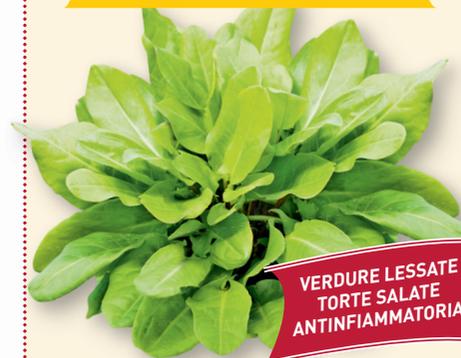
I SEGRETI DEL SAPORE: SOLE ED IRRIGAZIONE

Il segreto per avere una forte intensità degli aromi è estremamente semplice: esporre le piante in posizione ben soleggiata e moderare l'irrigazione, per favorire il massimo accumulo di olii essenziali nelle foglie delle nostre aromatiche!



ACETOSA

(*Rumex acetosa*)



**VERDURE LESSATE
TORTE SALATE
ANTINFIAMMATORIA**

Dell'Acetosa in cucina si utilizzano le foglie, che si possono mescolare nelle insalate miste, lessate con altre verdure e nelle torte salate. Esalta il sapore di carni rosse e pollame. Ottima anche come ingrediente di sughi per condire la pasta e salse che insaporiscono pesce e carne.

ANETO

(*Anethum graveolens*)



**MINISTRE
PESCE
DIGESTIVO**

L'Aneto è un'erba aromatica annuale il cui fresco aroma ricorda ad alcuni quello del finocchio, ad altri quelli dell'anice, del cumino o della menta, in realtà il sapore dell'aneto, piccante e deciso, è molto tipico e particolare. In cucina l'aneto viene usato per insaporire diverse pietanze: le foglie fresche vengono tritate e insaporiscono minestre, patate lessate, piatti di pesce, uova, formaggi freschi.

ANICE

(*Pimpinella anisum*)



**GRAPPA
DOLCI
AROMA**

L'Anice è uno dei principali ingredienti nei medicinali contro la tosse. Il suo infuso si usa contro i crampi di stomaco. Tra i suoi effetti benefici, riduce nausea, vomito. L'Anice ha un gusto tendente al dolce; l'aroma ricorda quello dei semi di finocchio con un lieve retrogusto di menta. Molto utilizzato come digestivo.

ASSENZIO

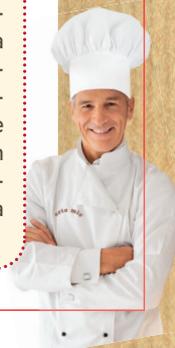
(*Artemisia absinthium*)



Novità

**DISTILLATI
SAPORE
DIGESTIVO**

Dell'assenzio si usano fiori e foglie per preparare un distillato ad alta gradazione alcolica all'aroma di anice. Il migliore assenzio si ottiene distillando un macerato di alcol composto da artemisia absinthium in mix con tante altre erbe. Ottimo per preparare cocktail, con acqua e zucchero diventa un ottimo ed efficace digestivo. Un infuso di parti della pianta fa allontanare le lumache dagli orti.





BASILICO

(*Ocimum basilicum*)



PESTO
PIZZA
CAPRESE

Il Basilico, aromatica unica e insostituibile! Necessario in tutti i piatti mediterranei. Esalta il sapore dei pomodori ed è l'ingrediente principale del pesto alla Genovese. Fra le altre proprietà, la capacità del Basilico di esaltare il sapore delle pietanze a base di funghi, la pizza e di aromatizzare l'aceto e l'olio extra vergine.

BORRAGINE

(*Borago officinalis*)



INSALATE
LESSATE
DEPURATIVA

Della Borragine si usano i fiori canditi per la decorazione delle torte. I fiori freschi si uniscono alle insalate. Le foglie giovani, tritate, si mescolano crude nelle insalate o nei formaggi freschi, mentre cotte si consumano come gli spinaci. Si cucinano semplicemente con un pò di olio e aglio, dato che il succo della pianta sarà sufficiente a mantenere l'umidità necessaria.

CAMOMILLA

(*Matricaria chamomilla*)



TISANE E INFUSI
BAGNI RILASSANTI
DIGESTIVA

Con la Camomilla possiamo ottenere un'ottima bevanda digestiva: porre 100 gr di fiori dentro una bottiglia di buon vino bianco, lasciare macerare per 2 giorni, filtrare e conservare in una bottiglia ben chiusa. Bevete un bicchierino dopo ogni pasto pesante!

CAPPERO

(*Capparis spinosa*)



CARNE PESCE
AROMA
AFRODISIACO

Il Cappero si utilizza in gastronomia da millenni. Raccolto in bocciolo ancora chiuso si conserva macerato sotto sale o aceto. I Capperi sono solitamente usati per aromatizzare le pietanze e si sposano bene con una grande varietà di cibi: dalla carne, al pesce, alla pasta. Sono note fin dall'antichità le proprietà afrodisiache del Cappero.

CAROTA

(*Daucus carota*)

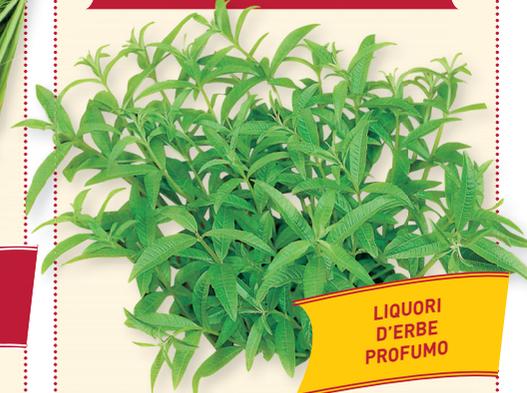


INSALATE
DOLCI
ABBRONZANTI

Le Carote si utilizzano per preparare puree, succhi, minestre, dolci, ma anche crude in insalata, grattugiate con il succo di limone, al forno e cucinate al vapore. Ingrediente fondamentale del soffritto con sedano e cipolla. Ottime e facili da preparare sono le tradizionali torte di carote.

CEDRINA

(*Lippia citriodora*)



LIQUORI
D'ERBE
PROFUMO

Della Cedrina si utilizzano le foglie fresche o essiccate per preparare infusi o liquori d'erbe, per insaporire olio e aceto o marmellate, macedonie, gelatine o gelati. L'uso esagerato delle foglie può provocare indigestione o mal di stomaco.

CERFOGLIO

(*Anthiscum cerefolium*)

Novità



UOVA
SAPORE DELICATO
ZUPPE

Del Cerfoglio si usano le foglie come se fosse il prezzemolo, anzi, qualcuno lo preferisce a questo per il suo sapore più delicato. Particolarmente indicato sulle uova si aggiungono le foglie sulla omelette, nelle insalate e nelle zuppe. Il suo aroma ricorda il prezzemolo e l'anice.

CORIANDOLO

(*Coriandrum sativum*)



AROMA
PASTICCERIA
DIGESTIVO

Del Coriandolo nei paesi europei si usano i frutti secchi, utilizzati per aromatizzare pietanze a base di carne, pesce, insaccati, bolliti, selvaggina, sottaceti, verdure e nella preparazione di diversi liquori. Profuma anche biscotti e confetti. I semi sono dolci, con un lieve sapore di limone. Macinati costituiscono uno degli ingredienti del curry. In Asia, le foglie, sono utilizzate al posto del prezzemolo. Il Coriandolo è molto usato in liquoreria.

CRESCIONE

(*Nasturtium officinale*)



TARTINE
INSALATE
RICOSTITUENTE

Il Crescione delle fontane per il suo squisito sapore, leggermente pungente, è eccellente nei mix di lattuga, cicoria, pomodori e ravanelli. Molto usato per aromatizzare salse e formaggi teneri. Ha spiccate proprietà depurative.

DRAGONCELLO

(*Artemisia dracunculus*)

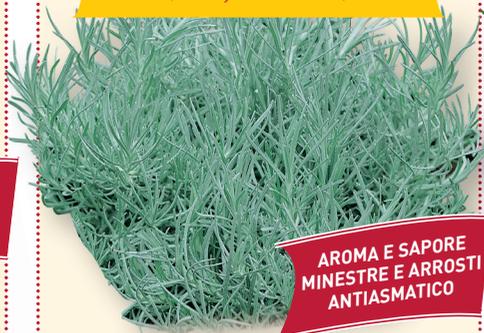


AROMA
SALSE
SAPORE

Il Dragoncello può essere utilizzato per aromatizzare uova, pesce, frutti di mare, carni. Il sapore del Dragoncello è simile all'anice ed al sedano; leggermente amaro e pepato, è indicato per essere usato su alimenti poco saporiti. Il Dragoncello è l'ingrediente essenziale per la preparazione della salsa bernese, la salsa tartara e la salsa al dragoncello. Utile contro meteorismo e arofaia.

ELICRISO PIANTA DEL CURRY

(*Helicrysum italicum*)



AROMA E SAPORE
MINISTRE E ARROSTI
ANTIASMATICO

L'Elicriso Liquirizia, così chiamato per il caratteristico odore emanato dalla vegetazione, è un'aromatica mediterranea di cui si utilizzano le foglie che conferiscono a minestre, pollo, arrostiti e ripieni un caratteristico gusto molto simile a quello del Curry. Per questo è anche chiamata "pianta del curry".

ERBA CIPOLLINA

(*Allium schoenoprasum L.*)



SAPORE
MIX VERDURE
DECORATIVA

Le foglie fresche di Erba Cipollina si usano tritate per conferire un sapore delicato di cipolla, perfetto nelle insalate e con i formaggi teneri. Si presta molto bene anche per decorare i piatti, con la panna acida sulle patate e per accompagnare piatti di carne o pesce.





FINOCCHIO SELVATICO

(*Foeniculum vulgare*)



AROMA
PESCE E CARNI
TISANE E INFUSI

Il Finocchio Selvatico è insostituibile con le carni grasse e la porchetta. Le foglie fresche sono indicate per aromatizzare insalate e piatti di pesce. Il fiore del Finocchio Selvatico è un ingrediente fondamentale in molti piatti ai quali dona un inconfondibile profumo. È chiamato anche finocchiona o finocchietto. I semi si abbinano bene ai formaggi e sono utilizzati nella preparazione di liquori.

INCENSO

(*Plectranthus coleoides*)



ODORE
ANTI ZANZARE
DECORATIVO

Viene chiamata pianta dell'Incenso perché emana un profumo simile alla preziosa sostanza odorosa orientale. È una pianta perenne dal portamento ricadente. Il *Plectranthus* è una specie molto decorativa e scenografica che aiuta anche ad allontanare le zanzare.

ISSOPO

(*Hyssopus officinalis*)



ORNAMENTALE
LIQUORI
TONICO

Dalle foglie aromatiche dell'Issopo viene estratto un olio usato dall'industria profumiera e dalle distillerie. In cucina, le foglie, si possono aggiungere alle minestre, alle carni, di cui favoriscono la digestione e nelle macedonie. Le sommità fiorite si usano in alcune salse e zuppe e sono un ingrediente del liquore "cent'erbe".

LAVANDA NANA

(*Lavandula angustifolia*)



DOLCI
PROFUMO
DECORAZIONE

I fiori di Lavanda vengono usati freschi come ingrediente di confetture, gelati, aceto e per profumare lo zucchero nella preparazione di dolci e biscotti. Seccata in sacchetti di stoffa, per profumare la biancheria nei cassetti.

LAVANDA STOECHAS

(*Lavandula stoechas*)



PROFUMO
DECORAZIONE

Splendida pianta perenne dalla fioritura appariscente e prolungata. Il miele ottenuto dalla Lavanda Stoechas differisce nettamente da quello di lavanda comune perché ha un gusto più delicato ed è poco aromatico.

LAVANDA VERA

(*Lavandula officinalis*)

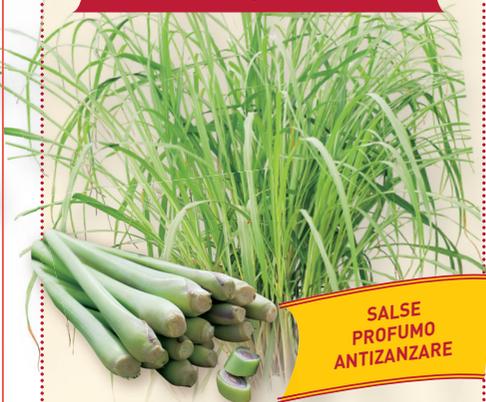


DOLCI
PROFUMO
DECORAZIONE

I fiori di Lavanda vengono usati freschi come ingrediente di alcune confetture, gelati, aceto e per profumare lo zucchero nella preparazione di dolci e biscotti. Seccata in sacchetti di stoffa, per profumare la biancheria nei cassetti.

LEMON GRASS

(*Cymbopogon nardus*)



**SALSE
PROFUMO
ANTIZANZARE**

La Citronella ha un odore che ricorda il limone e viene usata in India ed in altri paesi dell'Asia come ingrediente di salse, zuppe e tisane. Ben si accompagna con verdure e piatti a base di pesce. È un ottimo repellente per le zanzare.

LIQUIRIZIA VERA

(*Glycyrrhiza glabra*)



**PASTICCERIA
LIQUORI
DIGESTIVA**

Pianta perenne, rustica e resistente al gelo. Della Liquirizia Vera si usa l'estratto vegetale ottenuto dalla bollitura della sua radice, ottima consumata gustando direttamente le radici. Molto utilizzata per la preparazione di dolci, caramelle e tisane. È digestiva, antinfiammatoria, depurativa e diuretica. Le foglie dalle proprietà cicatrizzanti, antibatteriche e antinfiammatorie vanno usate fresche. Antiulcera, emolliente e rinfrescante.

Coltivare il Basilico

Il sapore dell'estate Mediterranea

Tra i sapori più tipici, inconfondibili ed amati della cucina mediterranea, il basilico non può mancare in molti dei nostri piatti più tradizionali: dalla pizza margherita, alla mozzarella, alla caprese e all'ineguagliabile pesto alla genovese. Quanta soddisfazione curarlo e vederlo crescere rapidamente nei nostri orti. E che bella sensazione, con il profumo che si sprigiona dalle sue foglie mentre lo cogliamo, in attesa di trasformarlo in vere delizie per il palato.

SPFRUTTARE LA COLTIVAZIONE IN VASO PER BATTERE LA PERONOSPORA

Coltivare il basilico anche in vaso, posizionandolo in balcone, in zone riparate dalla pioggia, permette di salvarlo più agevolmente da un pericoloso fungo, la peronospora, consentendo di averlo anche qualora in campo aperto venisse colpito mortalmente, a causa della stagione piovosa.

ELIMINARE RAPIDAMENTE I BOCCIOLI FIORALI.

MAGGIORANA

(*Origanum majorana*)



**AROMA
CARNE E PESCE
RICCA DI
VITAMINA C**

Il profumo della Maggiorana è più delicato rispetto a quello dell'origano che è invece più fresco e pungente. Si utilizzano le foglie fresche o essiccate: l'essiccazione ne rende l'aroma più intenso. I gastronomi raccomandano di aggiungere la Maggiorana solo negli ultimi minuti di cottura, per conservarne al meglio l'aroma.

MELISSA

(*Melissa officinalis*)



**PESCE E POLLAME
FRUTTA COTTA
TISANE**

Le foglie della Melissa, dal caratteristico profumo di limone, vengono impiegate per aromatizzare frittate, insalate, pesce, marmellate e macedonie. Molto impiegata dai monaci l'acqua di Melissa per la preparazione di liquori come il "Grand Chartreuse". La Melissa anche nota come erba cedrina, erba limona o cedronella.

MENTA DA COCKTAIL

(*Mentha rotundifolia*)



**MOJITO
DIGESTIVA
PROFUMO**

Si usano le foglie fresche di Menta Cocktail nel famoso Mojito. Prezioso ingrediente nelle insalate di frutta, gelati, dolci, sciropi, bevande fredde al latte e thè. Le foglie fresche arricchiscono di sapore le insalate e possono essere impiegate in ripieni, minestre, risotti e stufati. Da non associarsi all'aglio.



MENTA HIERBABUENA

(*Mentha spicata*)

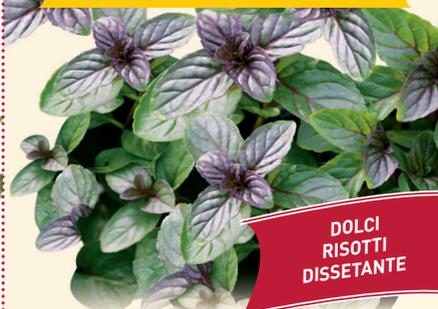


BEVANDE
SORBETTI
CONDIMENTI

Si usano le foglie fresche di Menta nelle insalate di frutta, gelati e bevande fredde al latte e tè. Prezioso ingrediente di sciroppi e dolci. Le foglie fresche arricchiscono di sapore le insalate e possono essere impiegate in ripieni, minestre, risotti e stufati. Da non associarsi all'aglio.

MENTA ROSSA GLACIALE

(*Mentha officinalis*)



DOLCI
RISOTTI
DISSETANTE

Si usano le foglie fresche di Menta glaciale nelle insalate di frutta, gelati e bevande fredde al latte e tè. Prezioso ingrediente di sciroppi e dolci. Le foglie fresche arricchiscono di sapore le insalate e possono essere impiegate in ripieni, minestre, risotti e stufati. Da non associarsi all'aglio.

NEPETELLA

(*Calamintha officinalis var. nepeta*)

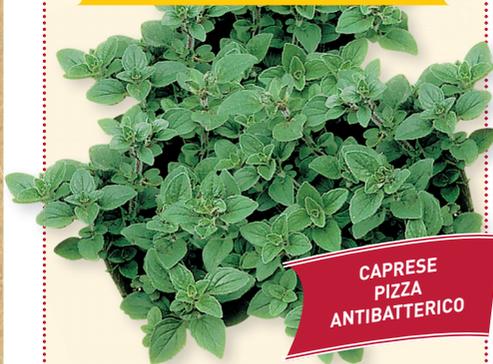


AROMA
RIPIENO CARCIOFI
LIQUORI

Della Nepetella si utilizzano in cucina le foglie fresche, appena raccolte, per ricette particolari come aromatizzare funghi e intingoli. Indispensabile per preparare i famosi "carciofi alla romana". Viene utilizzata anche in campo liquoristico.

ORIGANO

(*Origanum vulgare*)



CAPRESE
PIZZA
ANTIBATTERICO

L'origano è insostituibile nelle insalate di pomodori, nella pizza napoletana e nella caprese; ottimo sulle carni arrostiti, sui formaggi e sulle uova. Arricchisce di sapore il gulasch ungherese e la carne alla pizzaiola. Buono sulle patate e sulle uova al burro. Ricco di proprietà medicinali e antibatteriche.

PREZZEMOLO

(*Petroselinum sativum*)



AROMA E SAPORE
PESCE E CARNE
PROFUMATO

Il Prezzemolo non deve mai mancare, in cucina. Ingrediente di molte pietanze e salse, ha un gusto gradevolmente aromatico e pungente che ravviva il sapore delle altre erbe. Le foglie si utilizzano fresche o congelate. Nei piatti caldi va aggiunto a fine cottura per mantenere integro il sapore.

RABARBARO

(*Rheum officinalis*)



CONFETTURE
INFUSI
DIGESTIVO

Del Rabarbaro, si utilizzano i gambi, ricchi di proprietà benefiche. Dà il massimo di sé nei dolci, ma si può usare anche da solo arrostito o per dare sapore a carni come anatra e faraona. Le foglie non sono commestibili. Contengono sostanze velenose.

RAFANO CREN O BARBAFORTE

(*Armoracia rusticana*)



SALSE PER BOLLITI
REUMATISMI
E CONTUSIONI

La radice di Rafano è utilizzata per la preparazione di una salsa adatta a condire carni bollite, pesce e verdure. Molto apprezzata la salsa al cren in accompagnamento a roast-beef e pesci affumicati. Le giovani foglie fresche sono ottime in insalata.

ROSMARINO PROSTRATO

(*Rosmarinus officinalis p.*)



AROMA
ARROSTI E GRIGLIATE
LIQUORI D'ERBE

Il Rosmarino è insostituibile per aromatizzare le carni arrostite, in particolare l'agnello. È ottimo in piatti a base di pesce, pollo e coniglio, per aromatizzare salse, pane, sughi, verdure cotte (patate) e fritte, nelle frittate. Per aromatizzare grappe e liquori. Super l'olio extra vergine di oliva aromatizzato al Rosmarino. Alcuni rametti bruciati sul fuoco allontanano gli insetti.

ROSMARINO ITALIANO

(*Rosmarinus officinalis*)

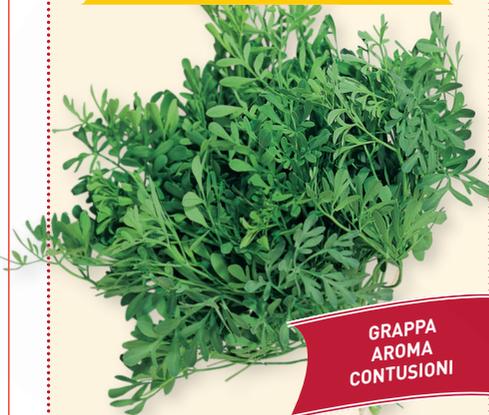


AROMA
ARROSTI E GRIGLIATE
ALLONTANA
GLI INSETTI

Il Rosmarino è insostituibile per aromatizzare le carni arrostite in particolare l'agnello! È ottimo in piatti a base di pesce, pollo e coniglio, per insaporire salse, pane, sughi, verdure cotte (patate). Per aromatizzare grappe e liquori. Super l'olio extra vergine di oliva aromatizzato al Rosmarino. Alcuni rametti bruciati sul fuoco allontanano gli insetti.

RUTA

(*Ruta graveolens*)



GRAPPA
AROMA
CONTUSIONI

Le foglie fresche della Ruta vengono usate su carne o pesce e per preparare oli ed aceti aromatici. Famosa è la grappa aromatizzata alla Ruta. Attenzione! Pianta velenosa e tossica se consumata ad alte dosi.

SALVIA ANANAS

(*Salvia elegans*)



ORNAMENTALE
AROMA
PREFUMO

Le foglie di questa Salvia hanno un caratteristico aroma di ananas e possono essere utilizzate per esaltare il gusto di piatti a base di pollame, maiale e formaggio. Vengono inoltre utilizzate nei potpourri e bruciate per deodorare gli ambienti. Si utilizza sui pomodori e si accompagna anche con il pesce e le cozze. Il suo aroma si abbina bene anche al risotto in bianco; si aggiunge la salvia all'ultimo momento a fuoco spento.

SALVIA A FOGLIA LARGA

(*Salvia officinalis lat.*)



AROMA
CARNE
PASTA

Il sapore inconfondibile della Salvia arricchisce i piatti di ogni tipo di carne; in particolare le carni grasse, gli arrostiti, gli uccelletti allo spiedo, i condimenti a base di burro, panna e Salvia, particolarmente indicati per gnocchi, ravioli o tortelli. La *Salvia officinalis latifolia* produce foglie larghe che sono ottime fritte con alici e mozzarella, con i fagioli lessati, le omelette, i sughi e le salse in genere.





SALVIA A FOGLIA STRETTA

(*Salvia officinalis*)

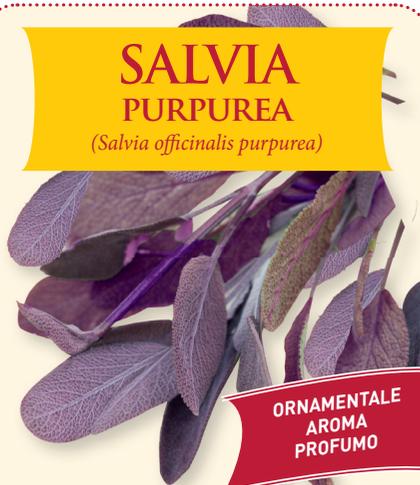


AROMA
CARNE
PASTA

Il sapore inconfondibile della Salvia arricchisce i piatti di ogni tipo di carne; in particolare le carni grasse, gli arrostiti, gli uccelletti allo spiedo, i condimenti a base di burro, panna e Salvia, particolarmente indicati per gnocchi, ravioli o tortelli. La Salvia officinalis produce foglie che sono ottime fritte con alici e mozzarella, ma anche con i fagioli lessati, le omelette, i sughi e le salse in genere.

SALVIA PURPUREA

(*Salvia officinalis purpurea*)



ORNAMENTALE
AROMA
PROFUMO

Le foglie fresche di Salvia Purpurea si mescolano con la cipolla per farcire il pollame, con i formaggi oppure in pastella e poi fritte per aromatizzare minestre e verdure. Si utilizzano anche i fiori (raccolti da Maggio ad Agosto) nei risotti, nelle insalate o semplicemente nelle decorazioni dei piatti.

SANTOLINA

(*Santolina chamaecyparissus*)

Novità

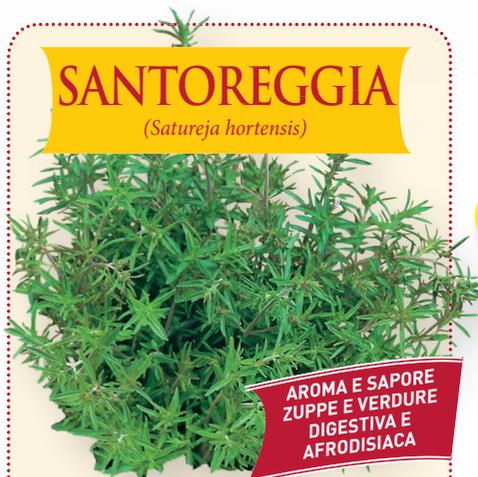


ORNAMENTALE
SAPORE
CURATIVA

La Santolina è una pianta medicinale arbustiva molto aromatica (le foglie hanno un intenso profumo di olive) e coltivata anche a solo scopo ornamentale. Della Santolina si usano i rametti essiccati con i fiori gialli ed anche i semi. E' caratterizzata da un bel fogliame morbido e da piccoli fiorellini gialli.

SANTOREGGIA

(*Satureja hortensis*)



AROMA E SAPORE
ZUPPE E VERDURE
DIGESTIVA E
AFRODISIACA

Le foglie di Santoreggia, dal sapore piccante, ricordano il Timo e si usano per insaporire minestroni e zuppe di verdure. Particolarmente indicata per cuocere i legumi, per aromatizzare salsicce, ripieni, formaggi e piatti di carne. Le foglie ostacolano la formazione dei gas intestinali. Rientra nella composizione delle "Herbes de Provence", insieme a timo, rosmarino ed origano.

SEDANO DI MONTE

(*Levisticum officinale*)

Novità



MINESTRE DI VERDURE
PROFUMO
SAPORE

Del Sedano di Monte si raccolgono le foglie da consumare fresche in risotti, carni, stufati, pollo e baccalà. Il suo aroma e la sua pianta ricordano molto il Sedano classico da cui differisce per un sapore più gradevole. Per il suo profumo più intenso è anche chiamato "Prez-zemolo dell'amore". Il suo seme essiccato può essere un sostitutivo del pepe.

SENAPE

(*Sinapis alba*)



SALSA
MINESTRONI
DIGESTIVA

Della Senape si utilizzano i semi, raccolti e ridotti in farina. Da essi si ottiene la popolare salsa piccante eccellente per condire carni e pesce. I semi tritati si usano per la preparazione di minestroni, frittate e dolci. Le giovani foglie e i boccioli prima della fioritura arricchiscono minestre e insalate miste.

STEVIA

(*Stevia rebaudiana*)



**BENESSERE E SALUTE
DOLCIFICANTE CON
ZERO CALORIE**

La Stevia è una pianta dal grande potere dolcificante, a zero calorie! Masticare foglie fresche è un'ottima alternativa agli snack dolci: calma il senso di fame e rilascia in bocca un sapore molto fresco. Eccellente per la preparazione di dolci, confetture e bevande per diabetici, nelle diete dimagranti e per ridurre i danni causati dall'eccessivo consumo di saccarosio che è la causa primaria di molte patologie dei nostri giorni.

TIMO LIMONATO

(*Thimus citriodorus*)



**AROMA E SAPORE
CARNI ARROSTO
DIGESTIVO**

Il Timo Limonato con il suo gusto intenso di agrumi è insostituibile in cucina per insaporire e rendere più digeribili carni arrosto, sughi e verdure. Eccezionale sulla carne di pollo. Ottimo nei ripieni e piatti di pesce. Super per oli e aceti aromatici ed anche per macedonie, confetture, dolci e sorbetti di frutta.

TIMO VARIEGATO

(*Thimus citriodorus* var.)



**ORNAMENTALE
AROMA E PROFUMO
CARNI E PESCE
DIGESTIVO**

Il Timo Variegato con il suo gusto intenso di agrumi è insostituibile in cucina per insaporire e rendere più digeribili carni arrosto, sughi e verdure. Eccezionale sulla carne di pollo. Ottimo nei ripieni e piatti di pesce. Super per oli e aceti aromatici ed anche per macedonie, confetture, dolci e sorbetti di frutta.

TIMO COMUNE

(*Thimus vulgaris*)



**AROMA E SAPORE
CARNI ARROSTO
DIGESTIVO**

Il Timo è insostituibile in cucina per insaporire e rendere più digeribili carni arrosto, sughi e verdure. Eccezionale sulla carne di pollo. Ottimo sui funghi, nei ripieni e piatti di pesce. Super sui formaggi molli, specie i caprini, ed anche per macedonie e confetture.

ZAFFERANO

(*Crocus sativus*)



**GOURMET
COLORE
SAPORE**

Lo Zafferano è una famosa e costosa spezia, squisito ingrediente per favolosi risotti a cui dona sapore e colore. Ama il sole e non teme il gelo. Fiorisce nel mese di ottobre e i pistilli all'interno dei fiori si raccolgono alla mattina al sorgere del sole prima che si aprano. Stimola l'appetito e favorisce la digestione.

ZENZERO

(*Zingiber officinale*)



**AROMA E SAPORE
ANTINFUENZALE
DIGESTIVO**

Lo Zenzero è conosciuto anche come "radice della salute". Si utilizza il rizoma sotterraneo, che si presta a molti usi: fritto come aperitivo, ottimo per insaporire pollo e pesce. Eccellente anche con i dolci. Famose sono le tisane allo zenzero molto utilizzate nei mesi invernali per prevenire le patologie da raffreddamento.





MasterChef
ITALIA

LE ERBE AROMATICHE SCELTE DA MASTERCHEF ITALIA 6^a EDIZIONE



MasterChef
ITALIA



Gli Specialisti dell'Orto



Desidero maggiori informazioni:
lespertorisponde@ortomio.it



MISTO
Carta da fonti gestite
in maniera responsabile
FSC® C103382

Edizioni Barzanti - Stampato in Italia



Il programma televisivo di cucina più famoso al mondo ha scelto le piante aromatiche di Orto mio per la sua dispensa. Aroma, sapore e gusto per arricchire le ricette degli aspiranti Chef.

