

# il pasticciere italiano



IL TOCCO IN PIÙ SU TORTE, SEMIFREDDI E GELATI

# Aromi e profumi

*Spezie ed erbe aromatiche, anche se intervengono in modo incisivo nella caratterizzazione di un piatto o di un dolce, non possono essere definite veri e propri ingredienti.*

*Sono piuttosto aromatizzanti, ricchi di essenze e di principi.*

*Se di alcune varietà le notizie*

*non mancano, di altre*

*si conoscono meno le*

*origini e gli utilizzi.*

*Ecco allora*

*qualche utile*

*informazione*





# Erbe aromatiche



1 Paolo Prampolini, titolare dell'Az. Agricola Gavinell

2 Da sin. Daniele Persegani, Andrea Lombardelli, Daniele Gobbi, José Luis Stella

**E**rbe e spezie sono ormai le protagoniste indiscusse della pasticceria e della gastronomia. E allora non potevamo lasciarci sfuggire l'occasione di trattare un argomento che non può non interessare il pasticcere, soprattutto quando decide di dedicarsi alla pasticceria salata o al catering, avvicinandosi così alla ristorazione.

Per trattare l'argomento non potevamo che recarci in un orto botanico. Così siamo andati a visitare il Giardino botanico Gavinell a Salsomaggiore Terme, una vera oasi dove sono coltivate oltre 450 specie di piante aromatiche e officinali.

Ci accolgono Luciano e Paolo Prampolini, padre e figlio, uniti dalla passione per le piante officinali e aromatiche. Visitando l'orto, Luciano e Paolo ci spiegano che cosa si nasconde dietro la magia di questa oasi verde: "Noi collaboriamo con il CNR, con la facoltà universitaria e con i centri di ricerca di Parma, Firenze e Bologna. Il nostro obiettivo è quello di accrescere il livello culturale di chi opera nel settore gastronomico. Per lavorare ad alti livelli occorre conoscere in modo approfondito gli ingredienti. L'erba aromatica è come il vino ed è giusto che cominci a conoscere lo stesso percorso che ha portato nel settore enologico alla formazione dei sommelier. Stiamo portando avanti una ricerca per definire il gusto, il sapore delle diverse erbe. Con l'università Tor Vergata stiamo svolgendo uno studio sulla riscoperta della vera dieta mediterranea. Ora stiamo cercando di recuperare delle piante con un forte contenuto antiossidante. Tutto questo in nome dei sapori da riscoprire!".

Ma Paolo e Luciano non si sono fermati qui: oltre a gestire un ristorante, hanno da poco aperto la Scuola di Cucina Naturale con il laboratorio "Officina dei sensi" con lo scopo di dare il loro contributo allo sviluppo dell'educazione alimentare.

Per fare tutto questo Paolo e Luciano si avvalgono dell'aiuto di una squadra di professionisti: José Luis Stella, Andrea Lombardelli, Daniele Persegani, Daniele Gobbi.

## Ora parliamo di erbe aromatiche...

L'uso di insaporire i cibi con erbe aromatiche e spezie ha origini antichissime: già ai tempi dei Greci e dei Romani alcuni di questi aromatizzanti venivano usati per le loro proprietà conservanti, terapeutiche e per tingere le stoffe. Nonostante il potere nutritivo trascurabile, gli aromi non svolgono solo un'azione gustativa: nelle cellule delle loro radici, fusti, foglie e semi, possiamo trovare i cosiddetti "oli essenziali", cioè quelle sostanze che sviluppano l'aroma, ma nel contempo esercitano delle azioni benefiche sul nostro organismo, come ad esempio facilitare la digestione degli alimenti a cui sono aggiunti. Alcune erbe svolgono poi un'azione battericida, come il pepe; altre stimolano la secrezione della saliva e dei succhi gastrici, come nel caso del rosmarino e della salvia; alcune agiscono a livello cardiovascolare, favorendo la coagulazione del sangue e il trasporto del colesterolo, come il peperoncino. Ovviamente, la cottura e la miscelazione casuale degli aromi possono attenuare o esaltare l'azione positiva degli oli essenziali; proprio per questa ragione alcune erbe vanno impiegate a crudo e nel fare dei cocktail aromatici si devono rispettare alcune combinazioni.

Le erbe aromatiche e le spezie hanno il compito di arricchire piacevolmente il gusto dei piatti completandone il bouquet, di esaltare i sapori delle vivande, senza però coprirli. Raramente sono considerati ingredienti di base, tuttavia non è possibile realizzare un piatto senza di loro. I cibi risulterebbero monotoni senza una loro spolveratina! Per José Luis Stella: "Il segreto è saper scegliere e dosare bene questi aromi, aggiungerli al momento giusto in modo da influenzare positivamente la buona riuscita di una portata. Uno chef come un pasticcere dovrebbe assaggiare un piatto non soltanto quando è finito, ma anche durante la cottura. Valutare l'apporto dato dall'erba aromatica ai sapori di un piatto è difficile, e assaggiarlo solo alla fine fa sì che non si riesca a valutare se l'aggiunta dell'aroma ha avuto il tempo di interagire con gli altri ingredienti



## » Sapori da riscoprire

ed evitare che risulti soverchiante. Può invece succedere che un sapore particolare venga aggiunto proprio all'ultimo momento perché il suo effetto sia maggiore. Esistono poi molti aromi, erbe aromatiche come cerfoglio e menta, che perdono di efficacia se riscaldati troppo a lungo. Un delicato pesce lessato richiede meno condimento di un robusto stufato di manzo. Bisogna poi ricordare che i piatti freddi richiedono sapori più forti di quelli da servire caldi, in quanto il freddo attenua tutti i sapori rispetto al caldo. In un menu, i piatti dai sapori più delicati vanno serviti prima di quelli dal gusto intenso; per la stessa ragione la carne tradizionalmente segue il pesce, mentre formaggi e dolci, il cui sapore tende a fermarsi piacevolmente in bocca, si servono alla fine del pasto".

Le erbe aromatiche sono strettamente legate alla cucina tipica di certe regioni: il rosmarino per esempio viene associato agli arrostiti all'italiana e alle carni alla griglia, l'origano greco ai piatti di agnello e l'aneto al pesce scandinavo e alle verdure.

Antonio però è convinto che: "Al giorno d'oggi le erbe aromatiche sono talmente diffuse e disponibili che soltanto poche sono limitate a singole aree geografiche e gastronomiche, e molte di queste come timo, prezzemolo e alloro, si possono considerare ormai veramente internazionali.

Le erbe aromatiche si comportano come tutte le altre piante: spuntano in primavera, fioriscono durante l'estate e producono i semi. Erbe come



il timo, la menta e il rosmarino sono perenni, e spuntano ogni anno dalla stessa radice; altre sono annuali e devono essere ripiantate ogni primavera, come il basilico, la santoreggia e il coriandolo. Poche erbe completano il loro ciclo vitale in due anni: il prezzemolo ne è un esempio, benché sia meglio trattarlo da annuale perché il secondo anno le foglie hanno meno sapore".

Se ora abbiamo le idee più chiare sull'utilizzo di spezie ed erbe aromatiche in cucina, ci rimangono alcuni dubbi su come sceglierle. In questa prima parte dell'articolo prenderemo in esame in particolare le erbe fresche.

#### Come scegliere le erbe fresche

Ancora una volta è José Luis a svelarci alcuni segreti: "Molte erbe aromatiche sono al meglio poco prima della fioritura; questo è un periodo critico per il coltivatore poiché l'energia della pianta è tutta diretta a produrre i fiori a detrimento delle foglie. Per superare questo problema, spesso si tagliano i boccioli prima della fioritura completa per forzare la pianta a produrre ancora foglie. Tutte le erbe sono migliori se colte fresche durante l'estate, ma le varietà più diffuse sono ora reperibili durante tutto l'anno in vivaio o importate dalle regioni più temperate. Quanto al sapore le erbe aromatiche crescono meglio all'aperto, nell'orto o in vasi, in file più o meno spaziate; alcune però, crescono anche in casa, soprattutto quelle basse e cespugliose, o

ricadenti. Al momento dell'acquisto vanno preferite quelle in salute, dal profumo intenso e senza odori di muffa. Occorre evitare i mazzetti dall'aspetto seccato, le foglie scolorite e gli steli appassiti. Le foglie devono restare attaccate al gambo e non si scuotono i rametti, soprattutto se questi sono legnosi come nel timo e nel rosmarino".

#### Come conservarle

E per la conservazione? Continua José Luis: "Per conservare le erbe fresche a gambo corto, occorre tagliarle in un contenitore di plastica (senza coperchio ermeticamente), o avvolgerle in carta umida di cucina umida, e metterle in frigorifero. Le erbe a gambo lungo possono durare fino a un mese in frigorifero. Le erbe a gambo lungo possono durare per circa una settimana; le erbe a gambo corto si possono trattare come i fiori recisi: metterle in un piccolo vaso o contenitore pieno d'acqua e lasciarle a temperatura ambiente o metterle in frigorifero, coperte da un sacchetto di plastica. In questo caso sarebbe poter conservare le erbe aromatiche con la radice. In questo caso basta avvolgerle in carta da cucina umida, coprirle con un foglio di plastica lasciando le foglie fuori e metterle in frigorifero".

#### Cucinare con le erbe fresche

Ora José Luis ci spiega l'utilizzo delle erbe aromatiche in cucina. "Il gusto delle erbe aromatiche si esprime in modo caratteristico a crudo: una purea di erbe aromatiche è la base tradizionale di molte salse verdi

# Erbe aromatiche

tere si possono usare nelle insalate o come decorazione. Non tutte le erbe si comportano allo stesso modo con la cottura: le fragili, come il prezzemolo e il basilico, i cui oli essenziali si disperdono rapidamente con il calore, sono spesso aggiunte quasi a fine cottura; le erbe più robuste, invece, come il timo ed il rosmarino, rendono meglio con le lunghe cotture, poiché cedono il loro sapore più lentamente. Per avere del sapore extra, si possono aggiungere in cottura anche i gambi, da scartare prima di servire. Poiché le erbe aromatiche possono variare molto in sapore e profumo a seconda del tipo di coltivazione e dell'imballaggio in cui sono state acquistate, è meglio prepararsi a modificare le quantità indicate nella ricetta.

Se si tritano o si pestano le erbe, si rischia di perdere parte del sapore; se invece le strapperete delicatamente a pezzi non troppo piccoli, gli oli essenziali si disperderanno meno.

Tritare le erbe aromatiche vuol dire sempre schiacciarle, soprattutto se queste sono fragili; se sono erbe robuste invece il danno è minore. Tuttavia se si frullano le erbe o se si riducono in purea col mortaio e il pestello, gli oli essenziali si liberano completamente e impregnano gli altri ingredienti più facilmente. Questa caratteristica è particolarmente evidente con il pesto genovese, che va usato "a crudo".

## Surgelarle è meglio

José Luis nel caso di un pasticcere che vuole usare le erbe coltivate nel proprio orto o sul proprio terrazzo: "Le erbe colte per conservazione devono essere al massimo del loro profumo e, per la maggior parte delle piante, questo momento è quello che precede di poco la fioritura. Occorre raccogliere le erbe più belle e scartare le foglie sciupate; se le cogliete nel vostro orto, fatelo al mattino, dopo che la rugiada è evaporata, e gli oli contenuti nella pianta si sono riscaldati, prima che il sole del pomeriggio le asciughi troppo. Se non è assolutamente necessario, occorre evitare di lavare

le erbe raccolte; al più si può passare con un panno umido per eliminare la terra. Il metodo più antico per conservare le erbe aromatiche è l'essiccazione, mentre il più moderno è la surgelazione. Le erbe si possono anche conservare nell'aceto e quelle a foglia larga, come la salvia, si stipano in piccoli vasi, e si coprono d'olio d'oliva, oppure si collocano a strati, alternati con sale grosso. In questo modo si conserveranno per mesi e produrranno olio e sale aromatizzati".

## Come scegliere e riporre le erbe secche

E per le erbe secche? "Le erbe secche devono avere un aspetto fresco, non appassito. Un consiglio? Cercate preferibilmente erbe secche a foglia intera piuttosto che acquistare le erbe tritate nei vasetti. Occorre poi sistemarle in un luogo fresco e asciutto, in un recipiente sigillato e al riparo dalla luce. Le erbe secche perdono via via il loro aroma ed è meglio consumarle entro un anno. La maggior parte delle erbe, quando è secca, raddoppia il sapore nei confronti di quelle fresche. Le erbe più fragili invece, come menta e basilico, secche perdono di intensità ed è meglio quindi usarle fresche".

## Come essiccare le erbe aromatiche

Se si intende essiccare le erbe aromatiche? "È facile: basta disporre di un portico o una tettoia ben ventilati, asciutti e caldi, al riparo dalla luce diretta del sole. Alcune erbe come l'alloro si usano sempre secche; maggiorana, timo e rosmarino reggono bene se essiccati. Le erbe più fragili non si essicano

con buoni risultati". E per procedere all'essiccazione? "Basta legare le erbe da far seccare a mazzetti e appenderle a testa in giù. Per evitare che si impolverino, si deve avere l'accortezza di avvolgere i mazzetti con sacchetti di carta forati. Dopo circa una settimana le erbe saranno secche. A questo punto, si possono lasciare così come sono o riporle in contenitori a tenuta d'aria".

## I miscugli di erbe

In cucina, molte volte le ricette prevedono un miscuglio di erbe. "Spesso richiesto nei piatti a lunga cottura - prosegue Antonio - il bouquet garni comprende sempre rametti di timo, prezzemolo e foglie di alloro, legate assieme o avvolte in una garza. In cucina si trovano altre combinazioni di erbe: le erbe fini (*finest herbes*), un miscuglio di cerfoglio fresco, erba cipollina e dragoncello usato crudo o aggiunto verso la fine della cottura in modo che scaldi poco. Le erbe devono essere fresche, si può aggiungere (facoltativo) anche il prezzemolo, o usarlo da solo nel caso si abbia a disposizione solo un miscuglio di erbe secche.

La seconda combinazione classica è la "persillade", un trito di prezzemolo, aglio o scalogno, spesso aggiunto ai *sauté* di carne e verdura.

Altra combinazione di erbe, molto conosciuta è la *gremolata* (milanese) a base di scorza di limone, che include salvia, rosmarino e acciughe; oggi però la si prepara spesso con scorza di limone, aglio e prezzemolo. Si cosparge generalmente sugli ossibuchi alla milanese o su altre carni brasate, un attimo prima di servire in modo da mantenere l'aroma particolarissimo della scorza di limone.

I miscugli popolari di erbe aromatiche comprendono anche le *herbes de Provence*, a base di timo, santoreggia ed erbe al sapore di anice, come il finocchio, a volte con salvia, rosmarino e alloro.

Infine il "salmoriglio", miscuglio definito già una salsa, di origine siciliana, indicato per pesci cotti alla brace. È composto da succo di limone, olio, sale, pepe, origano, prezzemolo e aglio tritato". ■

