

Le erbe aromatiche sempre a portata di mano: l'orto in cucina

Dovrete aspettare ancora un po' fino ai mesi estivi, quando le spezie potranno crescere nel vostro giardino. Fino ad allora, possiamo creare il nostro piccolo orticello fresco e conveniente direttamente nella nostra cucina. Così possiamo avere le spezie in tutte le condizioni atmosferiche e in tutte le stagioni. Le spezie nei vasi portano freschezza in cucina e, soprattutto, rallegreranno i vostri piatti e profumeranno l'ambiente.



photo credit @faccionotizia

Ambiente luminoso e annaffiare con moderazione

Le spezie possono prosperare nei vasi in cucina grazie a dei piccoli trucchetti. L'unica condizione è un posto abbastanza luminoso per posizionarli e bagnarli regolarmente. Il rosmarino è abituato al caldo clima mediterraneo e al terreno asciutto, quindi lo annaffiamo solo quando il terreno è asciutto al tatto. Le spezie prospereranno perfettamente sul davanzale della finestra, mentre posizionarle accanto ai

fornelli non è una buona idea a causa del caldo eccessivo. In particolare, il basilico risentirà rapidamente del calore generato durante la cottura. Quando la pianta diventerà troppo grande per il vaso, la planteremo poi in uno più grande o la sposteremo in giardino.



photo credit @piantinedaorto

Basilico

Foglie di basilico delicatamente verdi e piacevolmente profumate abbelliranno la cucina e miglioreranno il gusto dei vostri piatti. Innaffiatelo quando le foglie si appassiscono. Ciò incoraggerà la pianta a iniziare a produrre più oli essenziali, che miglioreranno il suo gusto. Anche un'annaffiatura eccessiva non è buona, poiché impedisce questa produzione e, di conseguenza, il gusto sarà meno pronunciato. Se possibile, innaffiatelo almeno un giorno prima dell'uso nei pasti. Il basilico in cucina di solito non diventa troppo grosso, ma se succede, potete rallentarne la crescita tirando via i giovani germogli.



photo credit @santaplanta



photo credit @ambrogioitalia

Menta

La menta è buona da avere a portata di mano. Il tè alla menta può aiutare, per esempio, contro indigestione e gonfiore, mal di stomaco e prevenire la nausea. Mettete le foglie in acqua bollente, lasciate per 5-7 min a riposare, filtrate e bevete. Poiché la menta prospera meglio in condizioni umide, mantenete il terreno umido al tatto. Allo stesso tempo, bisogna fare attenzione che l'acqua non rimanga nel vaso. Menta fresca, basilico, rosmarino, timo, salvia e origano vengono utilizzati strappando uno dei rametti laterali dal vaso o rimuovendo le

foglie dalla pianta.

Coriandolo

Avrete più lavoro da fare con il coriandolo se desiderate che cresca bene nella vostra cucina. Ha bisogno di essere bagnato molto spesso, quindi di un po' di annaffiatura ogni volta che il terreno si asciuga, altrimenti andrà più velocemente in fioritura. Nuove foglie si formano sul fondo, quindi il coriandolo (e altrettanto il prezzemolo) viene raccolto per consentire la crescita di nuovi germogli. Questa spezia si secca e decade quando si formano i semi.



photo credit @ohga



photo credit @greenme

Erba cipollina

La versatile erba cipollina è ottima per la cucina. Non è impegnativa da coltivare, si adatta al terreno umido e gli steli tagliati saranno sostituiti da nuovi germogli. Fate solo attenzione a non tagliarli troppo, due pollici dal fondo è la misura giusta dove fare il taglio; fatelo con le forbici e non con il coltello, la pianta “vi avvertirà” con i gambi ingialliti che è il momento di mettere un po’ di fertilizzante.

Cura delle spezie tagliate

Le erbe tagliate che non consumate subito possono essere conservate in frigorifero allo stesso modo di un’insalata. Questo vale per la maggior parte delle erbe e delle spezie (menta, melissa, prezzemolo, timo, origano, ..), al contrario, non è consigliabile conservare il basilico in frigorifero, poiché le sue foglie diventeranno nere rapidamente. Se possibile, usatelo appena tagliato o mettetelo in un bicchiere d’acqua e al sole. Allo stesso modo, in un bicchiere d’acqua, possiamo conservare anche altre spezie fresche.



photo credit @oggi

Conservazione

Le spezie che sono ben curate ci mostreranno la loro gratitudine con una buona crescita. Le eccedenze possono essere immagazzinate in vari modi. Uno di questi è congelarli e usarli entro un mese. Ovviamente il gusto non sarà lo stesso di un'erba fresca, ma sarà comunque buono. In più le spezie possono anche essere essiccate, in particolare origano, salvia, menta, rosmarino e timo. In questa forma, saranno durevoli e utili per cucinare per il tempo più lungo.

Lo sapevate?

- Le spezie fresche contengono più antiossidanti (sostanze utili a prevenire il cancro e le malattie cardiache) di alcuni frutti e verdure.
- Il rosmarino è ricco di antiossidanti che aiutano a mantenere la vitalità e rallentare l'invecchiamento.
- I romani credevano che mangiare la menta aumentasse l'intelligenza e l'odore della menta in casa era considerato un simbolo di ospitalità.
- L'aroma forte del basilico in cucina può respingere le zanzare e le mosche.

- Le foglie di menta o l'olio respingono le formiche, quindi può essere molto utile mettere alcune foglie sugli armadi o sul bancone.
- Le erbe fresche favoriscono la digestione del cibo, in particolare i grassi, e aiutano ad eliminare le tossine dal corpo.
- L'erba cipollina aiuta a ridurre la pressione sanguigna.
- I semi di erbe sono stati trovati in grotte preistoriche che dimostrano che erano in uso 500.000 anni fa. I nostri antichi antenati, infatti, le usavano per scopi alimentari e salutari.



photo credit @tuttogreen

E voi riuscite a coltivare le spezie a casa? Personalmente ogni tanto riesco ad avere le spezie fresche in casa, basta che non mi dimentichi di innaffiarle ☐

Potrebbero interessarvi anche i seguenti post:

[Mi chiamo Dragana: Elisa Cornacchia – Osteopata](#)

[Come fare per avere più spazio nelle vostre case](#)

[Stampa a righe? In arrivo la stagione calda anche, se per me è un vero evergreen](#)