



# MelaLeggo

N. 3 | MARZO 2022

RIVISTA DI BUON CIBO, BUONA SALUTE E BUON DIVERTIMENTO

**6** hamburger a **6€**.  
**100% Scottona**. Credi ai tuoi occhi.



**COSA C'È DI BUONO OGGI?**

Fa bene alla salute

# Profumate e saporite erbe aromatiche, da provare anche essiccate

Basilico, rosmarino, salvia e alloro arricchiscono antipasti, primi e secondi con un aroma deciso, ma equilibrato. E ci consentono di limitare l'uso del sale.





Con il contributo di  
**Elisabetta Macorsini**, biologa  
nutrizionista dell'ospedale **Humanitas  
Mater Domini di Castellanza**

**U**tilizzate in tante ricette, ma spesso solo come tocco finale o a scopo ornamentale, le erbe aromatiche andrebbero invece considerate dei veri e propri alimenti. Proprio come le spezie, infatti, permettono di insaporire le nostre preparazioni limitando l'aggiunta di sale e salse caloriche.

#### **Per ridurre il sale e donare gusto**

«In media consumiamo circa 10 grammi di sale al giorno, ma sarebbe importante ridurli a 5», premette Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista dell'ospedale Humanitas Mater Domini di Castellanza. Anche per le erbe aromatiche possiamo parlare di dosi giornaliere consigliate? «In linea di massima no: possiamo aggiungerle ai nostri piatti in assoluta libertà, anche in relazione al nostro gusto personale».



#### **Il consiglio in più**

Per alleviare il senso di nausea potete preparare un infuso a base di foglie di basilico.

#### **Essiccazione, tecnica vantaggiosa**

Un grande vantaggio rispetto ad altri cibi è la possibilità di essicarle da fresche, mantenendo le loro proprietà. «Questa tecnica ci permette di conservarle a lungo e tirarle fuori all'occorrenza ritrovando invariato tutto il loro inconfondibile profumo».

Anzi, per certe varietà come ad esempio la salvia,



#### **Muffin salati al rosmarino**

Ecco una ricetta per un aperitivo profumato. Per 4 persone preparate 250 g di farina, 120 ml di latte, 1 bustina di lievito di birra, 50 g di mandorle, olio extravergine di oliva, 10 g di zucchero, 2 rametti di rosmarino, qualche pomodorino, sale e pepe. In una ciotola unite la farina, il lievito, lo zucchero, il rosmarino tritato fine, 1 cucchiaio d'olio e un po' di pepe. Versate il latte tiepido e lavorate l'impasto per qualche minuto. Unite mezzo cucchiaino di sale e impastate per 5 minuti. Coprite con la pellicola e fate lievitare nel forno tiepido per un'ora. Lavorate ancora l'impasto, unite le mandorle tritate, impastate ancora un'ultima volta poi versate negli stampini per muffin imburrati. Fate lievitare per 30 minuti, posizionate un pomodorino su ogni muffin e cuocete in forno già caldo a 200°C per 25 minuti.

l'essiccazione concentra ancora di più il loro aroma. «È un procedimento semplicissimo da realizzare a casa e si può fare praticamente con tutte le erbe aromatiche fresche». Bisogna lavare sotto l'acqua i rametti e le foglie, asciugarli con attenzione, legare tutto con uno spago o un elastico e poi tenere appeso il mazzetto "a foglia in giù" per 4-5 giorni. È preferibile un luogo caldo e asciutto perché queste due condizioni ambientali velocizzano i tempi. A seguire, non vi resta che mettere le vostre erbe aromatiche in un vasetto di vetro e chiuderlo ermeticamente.



### **Anche nel forno a microonde**

L'essiccazione naturale, all'aria, non è l'unica possibile. In alternativa potete utilizzare anche il forno a microonde. Dopo aver lavato e asciugato le foglie e i rametti, sistematele su un piatto, tra due fogli di carta assorbente da cucina. Azionate il microonde alla massima potenza per un minuto, tirate fuori il piatto e girate i fogli. Poi scaldate per un altro minuto. Fate raffreddare le erbe e poi mettetele nel vasetto di vetro.

### **Le mille virtù del basilico**

Il basilico è una delle erbe aromatiche più diffuse, simbolo della cucina mediterranea. «Contiene moltissime sostanze utili, come la vitamina K e il manganese. È inoltre un'ottima fonte di vitamina C, calcio, ferro, potassio e rame, oltre che di beta-carotene e flavonoidi». Quali sono i benefici di tutti questi elementi? «Il basilico ha proprietà antinfiammatorie e antibatteriche, è un rimedio naturale contro l'alito cattivo e stimola l'attività cognitiva». E quello essiccato? «In questo caso i minerali sono ancora più concentrati. Pensate che due cucchiari rasi di basilico secco soddisfano più del 20% del nostro fabbisogno giornaliero di calcio».



### Il consiglio in più

Con quel gusto leggermente pungente, che si sposa perfettamente ad arrosti e primi piatti di riso, salvia e alloro sono due erbe aromatiche "sempreverdi" che non possono mancare nelle ricette di tutti i giorni. «La salvia è una buona fonte di antiossidanti, di vitamine alleate del funzionamento del metabolismo e di minerali amici di cuore, ossa, denti e cervello. Dell'alloro si utilizzano principalmente le foglie, che, come le bacche, hanno proprietà astringenti, diuretiche e stimolanti dell'appetito. Le foglie di alloro sono una buona fonte di vitamina C, di acido folico, di vitamina A e di vitamine del gruppo B. Fra i minerali, infine, questa preziosa pianta apporta potassio, calcio, fosforo e magnesio utili per la salute di ossa e denti».

### Rosmarino per aromatizzare

Anche il rosmarino è una pianta aromatica tipica dei Paesi del Mediterraneo. «Contiene calcio, e potassio, ma anche vitamina C, fibre e magnesio. Ha proprietà antiossidanti e ci aiuta a mantenere sotto controllo la pressione sanguigna, a rafforzare il sistema immunitario e la memoria». Al suo interno c'è una particolare sostanza, l'acido rosmarinico, che si scioglie con facilità nell'olio e in particolare in quello extra vergine di oliva. «Consiglio di utilizzare quest'erba aromatica per preparare un olio aromatizzato al rosmarino. Si può fare sia con il rosmarino fresco che con quello essiccato. È indicato per la carne ma anche per il pesce e vi permetterà di insaporire le vostre pietanze riducendo il quantitativo di sale».

### Tagliatelle al limone e basilico

Per questo primo piatto profumatissimo vi occorrono, per 4 persone: 250 g di tagliatelle secche all'uovo, 50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato, 25 foglie di basilico, 100 ml di panna, 60 g di burro, 1 limone bio, sale e pepe. Lavate il limone, asciugatelo e grattugiatene la scorza. Fate cuocere le tagliatelle in una pentola con l'acqua salata. Sciogliete il burro in una padella a fiamma bassa e unite la scorza di limone mescolando. Dopo 1 minuto unite la panna e metà del Parmigiano. Mescolate e lasciate cuocere per altri 2 minuti. Scolate la pasta e unitela alla padella con il condimento. Aggiungete una macinata di pepe, il formaggio rimasto e il basilico precedentemente lavato e spezzettato.



### Pollo alla salvia

Per preparare questo secondo piatto occorrono 8 fusi di pollo, 50 g di prosciutto crudo, 1 ciuffo di salvia, olio extra vergine d'oliva, 1 bicchiere di vino bianco, sale e pepe. Mettete in una padella 4 cucchiai di olio, aggiungete i fusi di pollo, un pizzico di sale e pepe e lasciate rosolare la carne fino a quando sarà dorata. Sfumate con il vino bianco, aggiungete il prosciutto tagliato a dadini e un trito grossolano di foglie di salvia fresca. Abbassate il fuoco, coprite con un coperchio e portate a fine cottura. Servite il pollo alla salvia ricoperto con l'intingolo di cottura.