IVG

Coldiretti: “Riscoprire l’uso delle aromatiche in cucina: un toccasana per la salute”

di **Redazione**
24 Maggio 2011 – 12:43



Savona. Riscoprire l’uso in cucina delle erbe aromatiche al posto del sale per insaporire il cibo aiuta a difendere la salute senza rinunciare al gusto a tavola. E’ quanto suggerisce la Coldiretti che di fronte all’allarme lanciato dal Congresso dell’Associazione Medici Cardiologi Ospedalieri, sui rischi di infarto e ictus provocati dall’eccessivo consumo di sale, consiglia di recuperare le tradizioni delle nonne che facevano un sapiente uso delle erbe.

“Le piante aromatiche, produzione di punta della Piana albenganese, non solo insaporiscono i cibi, ma hanno anche importanti proprietà – fa sapere Coldiretti – Le foglie del prezzemolo hanno azione diuretica e stimolano la digestione, il rosmarino aumenta l’appetito, la mentuccia ha un’azione rinfrescante, la salvia è un ottimo digestivo e tranquillante ed acuisce la memoria, la maggiorana combatte tosse e catarro bronchiale, è antispasmodica per mestruazioni dolorose, calmante e utile per emicranie e spasmi intestinali”.

La produzione totale stimata per la Piana ingauna è di circa 80 milioni di vasi. Le più coltivate sono maggiorana, origano, prezzemolo, rosmarino, salvia, lavanda, santolina, timo colorato, timo volgare ed aromi vari da seme. Oggi in molti coltivano le piante aromatiche direttamente nella propria casa sul balcone o in giardino, secondo una

tendenza che si sta consolidando nel tempo. Infatti, è ormai abbastanza consueto vedere intere aiuole di aromatiche, un vero e proprio “giardino di profumi”, con una doppia valenza: estetica (basti pensare alle fioriture delle lavande o dei rosmarini) e culinaria.

“La possibilità di utilizzare le piante aromatiche fresche in cucina è offerta anche dal moltiplicarsi dei mercati degli agricoltori di ‘Campagna Amica’ nelle città dove in molti casi è possibile trovare aromi dimenticati”, conclude Coldiretti.