

Con il caldo una tavola leggera, ma gustosa

Il caldo in arrivo necessita di una tavola leggera, ma gustosa. Ecco allora che ci vengono in aiuto **erbe e piante aromatiche** che peraltro vengono abbondantemente coltivate nelle aree dell'Emilia Romagna, dalla patria delle officinali che è Casola Valsenio, agli orti bolognesi dove rucola, valeriana, basilico sono di casa. Insaporire i piatti in maniera naturale, utilizzando anche le proprietà benefiche di ogni erba: dalla maggiorana (che può sostituire timo od origano) e che combatte ansia e nervosismo, alla menta (ninfa amata da Plutone e mutata in pianta da Proserpina) che ha caratteristiche digestive e analgesiche. Ma anche la valeriana rossa (dal latino "avere forza") dalle foglie tenere e dagli effetti sedativi, o la vitalba i cui germogli in frittata sono una squisitezza. La rucola è un'erba spontanea conosciuta fin dall'antichità, oggi coltivata perché diventata indispensabile in tante preparazioni per il profumo, il sapore piccantino e le proprietà stimolanti e digestive, ottima se consumata in particolari periodi di astenia.. Il semplice prezzemolo (dal greco 'petroselion' che significa "sedano delle pietre") originario della Sardegna, è noto fin dall'antichità anche se sembra fosse utilizzato, non tanto in cucina quanto ad onorare le tombe dei defunti. È solo nel Medioevo che l'uso diventa abituale in cucina; da qui il motto "essere come il prezzemolo" proprio per indicare qualcosa o qualcuno che si trova dappertutto. È un ingrediente di molte salse, dalla piemontese "bagnet verd" che si prepara con aglio, rosso d'uovo, mollica di pane bagnata nell'aceto, filetti d'acciuga e, naturalmente, prezzemolo, allo "zimino" ligure (un burro al prezzemolo, aglio, spinaci e bietole) , o la "zogghiu", salsa tipica siciliana per carni o pesci alla griglia, composta da aglio, menta e prezzemolo. Il prezzemolo è utile per calmare il mal di denti provocato dalla carie ma anche per arrestare un'emorragia dal naso, basta introdurre nella narice un batuffolo di cotone intriso di succo di prezzemolo. Altro aroma prezioso "Ros marinus" che significa rugiada marina, forse proprio perché i litorali marini costituiscono il miglior habitat per queste piante. Anche il rosmarino è entrato nella cucina attraverso la medicina. Ancora oggi si può preparare un vino aromatico contro l'esaurimento fisico: versate in un recipiente un litro di vino rosso di ottima qualità, 25 grammi di foglie essiccate di rosmarino, 25 di foglie di salvia e 15 grammi di miele. Scaldate a bagnomaria per 20 minuti, lasciate raffreddare, filtrate, versate in una bottiglia e prendetene un bicchierino a ogni pasto. Per l'emicrania invece c'è un infuso: fate macerare 30 gr di foglie di rosmarino in un litro di acqua bollente; filtrate e bevete durante la giornata.