Più sapore con erbe e spezie bio

Spezie e erbe aromatiche esaltano il gusto dei nostri piatti. Esistono anche quelle biologiche, che garantiscono assenza di residui e un maggior controllo nelle fasi di produzione

1 Come sono garantite sicurezza e qualità?

Oltre al divieto di utilizzo di sostanze chimiche di sintesi imposto dalla legislazione sui prodotti biologici, si deve tenere conto che molti trattamenti di sanificazione e debatterizzazione non vengono effettuati sulle spezie e le erbe aromatiche perché altererebbero profondamente le loro qualità organolettiche e il sapore. Per ottenere, quindi, un prodotto di alta qualità e che sia allo stesso tempo sicuro dal punto di vista igenico sanitario, bisogna prestare particolare cura a tutte le fasi produttive e di stoccaggio: dal controllo delle acque irrigue all'essicazione sul punto di raccolta delle erbe.



2 Ci si può fidare dei prodotti esotici?

Il controllo della filiera è semplice per i prodotti di coltivazione nazionale, ma per le spezie, che arrivano dai Paesi tropicali, è necessario fare un'attenta selezione delle aziende agricole produttrici; ciò conduce, spesso, ad aziende biologiche che operano nel circuito del Commercio equo e solidale, mediamente più grandi e strutturate delle piccole aziende familiari che conferiscono i loro prodotti ai grandi gruppi multinazionali.

3 Meglio intere o in polvere?

Nella versione "intera" le piante conservano meglio l'aroma e più a lungo, ma alcune spezie, soprattutto le miscele, sono reperibili solo macinate, con il vantaggio di essere molto pratiche in cucina. È vero che il prodotto macinato ha più possibilità di essere sofisticato, cioè addizionato di sostanze più economiche e alle volte anche nocive alla salute - come successe con il peperoncino contaminato con il colorante cancerogeno Sudan rosso - ma è anche vero che le eventuali contaminazioni sono facilmente smascherabili con normali analisi di laboratorio. In ogni caso, per quanto riguarda il colorante Sudan rosso non sono mai state trovate partite di peperoncino coltivato in Italia oppure biologico che fossero contaminate con questa sostanza tossica.

4 Come usarle in cucina per beneficiare delle loro virtù salutari?

Ogni spezia e aromatica ha un preciso effetto sulla salute: possono essere digestive, tonificanti, migliorare l'umore, ognuna ha le proprie specifiche caratteristiche. È necessario, però, per godere dei loro benefici effetti, ricordare alcune regole: mai cuocere le foglie tenere, come il prezzemolo, ma aggiungerle direttamente nei piatti. I semi, le bacche e le foglie coriacee come l'alloro tollerano, invece, una breve cottura.

5 Qual è il modo migliore per conservarle?

Sicuramente erbe e spezie vanno conservate in luoghi freschi e poco umidi e protette dalla luce. Se custodite con cura, si conservano un anno e più se intere, per sei mesi se macinate. Anche se nel tempo possono perdere parte della loro fragranza, spesso basta sbriciolarle un po' prima dell'uso per riattivare le loro componenti aromatiche.

Con la gentile collaborazione dell'ingegnere Andrea Cannamela di Arbe srl